

¡1250 LIBROS PARA LLEVAR EN SU BOLSILLO!

La velocidad, comodidad y movilidad son suyas. El e-GO! Library Español es una forma innovadora para tener y mantener un suministro fresco y abundante de grandes títulos. Es el mejor entretenimiento y fácil de obtener. El e-GO! Library Español es una unidad flash de memoria USB que pone a miles de los mejores libros de la actualidad su bolsillo!

Cargue su Kindle, iPad, Nook, o cualquier dispositivo con una variedad de ficción y no ficción. En su tiempo libre, elija entre sus temas, títulos y autores independientes favoritos y categorías como: romance, ciencia ficción, misterios, finanzas, biografías, negocios y muchos más.

- ✓ **1,000 LIBROS** independientes más populares
- ✓ **BONO-** 250 títulos clásicos
- ✓ **CONTENIDO ÚNICO** / Autores independientes
- ✓ **LLAVE USB PRECARGADA** de 4GB

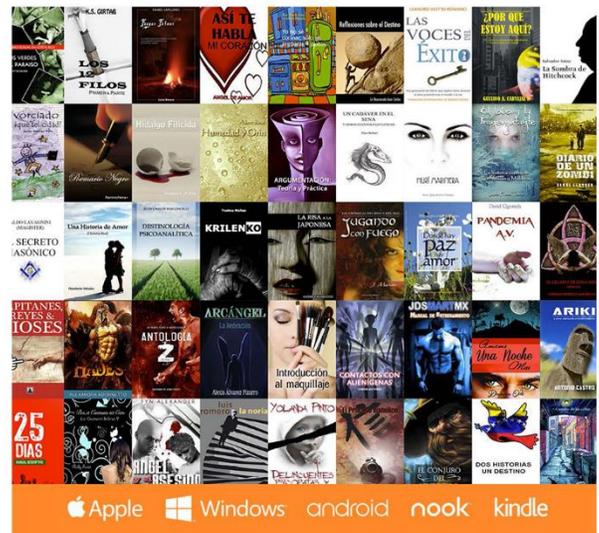
LOS MEJORES

1,000 LIBROS

+250 CLASICOS DE REGALO

e-GO!
Library *Español*

- ✓ Total portabilidad y conveniencia
- ✓ Más de 32 categorías precargadas
- ✓ No necesita internet
- ✓ Perfecto para leer mientras viaja



- ✓ **SIRVE CON TODOS** los lectores y dispositivos
- ✓ **IDEAL** para viajar
- ✓ **AHORRA** innumerables horas de Descargas
- ✓ **EL REGALO** Perfecto

VER MÁS

Ernie J. Zelinski
(Experto en Ocio)

Más de
100.000
ejemplares
vendidos

EL PLACER



de NO

TRABAJAR

**Un libro para estresados,
parados, jubilados o
cansados de trabajar**

GESTIÓN 2000

EL PLACER DE NO TRABAJAR

**Un libro para estresados, parados,
jubilados o cansados de trabajar**

Ernie J. Zelinski (E.O.)
Experto en ocio



GESTIÓN 2000

Este libro está dedicado a usted, lector. Espero que utilice los principios contenidos en *El placer de no trabajar* para mejorar su vida, así como para mejorar el mundo en el que vivimos.

Título original: *The Joy of Not Working*
Autor: Ernie J. Zelinski

© Ernie J. Zelinski, 1997
© Ediciones Gestión 2000, SA., Barcelona, 2003
Traducción: Ana García Bertrán

Fotocomposición: gama, sl
Diseño cubierta: Jordi Xicart
Impreso por Liberdúplex
Impreso en España - *Printed in Spain*

Contenidos

Prólogo	9
Capítulo 1: Usted también puede vivir la vida de Riley	13
Un estupendo momento para pasear	13
Ocio: lo contrario al trabajo pero no del todo	14
Las ilusiones del tiempo de ocio, la jubilación y las loterías	15
Dos maneras de tomárselo con calma	18
La vida de Riley puede ser elusiva	21
El agente de Bolsa en paro vive la vida de Riley	22
El secreto de Riley	23
Capítulo 2: Lo que se ve es lo que se consigue	27
Pensando en un cambio	27
Los perros viejos pueden aprender trucos nuevos	28
En el mundo de los ciegos, el tuerto es el rey	30
¿Está prestando atención?	31
La percepción lo es todo	34
Sólo los locos y los muertos no cambian	35
Redescubra su creatividad	36
Diecisiete principios de la creatividad	36
Pensadores que creen que la tierra es plana en un mundo redondo	37
Capítulo 3: La moral del trabajo es la moral de los esclavos ...	39
Pensando en el trabajo	39
La ética laboral protestante arruinó una cosa buena	40
No trabaje simplemente porque es ético hacerlo	42
La ley de los resultados decrecientes	44
Un país que se ha vuelto loco con la ética laboral	45
El trabajo duro mata	46
La filosofía de Bart Simpson es esperanzadora	47
Holgazanear es para los grandes triunfadores	47
Por qué los mendigos contribuyen a la sociedad	48
Ser un <i>yuppie</i> es ser un fracasado con éxito	49
¿Es su vida materialista?	50
Qué quiere decir realmente la «B» en el concepto de PNB ..	51
La verdadera medida del éxito de una nación	52

Respetando el medio ambiente	52
Hacia una vida mejor, trabajando menos	54
La verdadera esencia de la vida	55

Capítulo 4: Trabajar menos, simplemente

porque es más sano	57
La trampa sin queso	57
¿Sabe quién es?	58
La ignorancia está muy extendida en el mundo empresarial actual	60
Ve a la cárcel y vive más años	62
El tonto de Jorge no era tan tonto	63
El ocio está de moda; la adicción al trabajo está pasada de moda	64
Los amantes del ocio pueden ayudar a reducir el paro	65
Para ser un trabajador de gran efectividad, trabaje menos y diviértase más	66
Los adictos al ocio se lo pasan mejor	69
Por qué debe ser usted un experto del ocio	73
Despídase a usted mismo si su jefe no lo hace	75
¿Está escuchando su llamada?	80
El trabajo seguro es el paraíso del tonto	83
Tener su pastel y además comérselo	85
El placer de no trabajar de nueve a cinco	88

Capítulo 5: Sin trabajo: la verdadera prueba

para conocerse a sí mismo	91
El momento de su vida para tener el tiempo de su vida	91
Escribiendo un nuevo libro de su vida	92
Redescubriendo su verdadera esencia	94
Un nuevo paradigma para el éxito	95
Recordando los magníficos trabajos que en realidad no fueron tan magníficos	97
Veinticinco razones para que no le guste el típico lugar de trabajo	98
Tres necesidades que debe satisfacer en su tiempo de ocio	100
Hacer del ocio una profesión	105

Capítulo 6: Alguien me está aburriendo,

creo que soy yo	109
Una enfermedad extremadamente aburrida	109

Cómo resultar realmente aburrido a los demás	111
La verdadera causa del aburrimiento	113
La regla fácil de la vida	114
Soportar a personas que serían capaces de aburrir hasta a un santo	116
Si tienes un trabajo aburrido, acabarás aburriéndote	117
No hay que ser rico para disfrutar de un periodo sabático ...	118
Chico, tienes suerte de tener problemas	120
Arriesgando su aburrimiento	122
Sólo los tontos tienen miedo de estar locos	123
Atrévase a ser diferente	124

Capítulo 7: Encender el fuego en lugar de dejarse

calentar por él	127
Bailando el baile de la motivación	127
¿Está lo suficientemente motivado como para leer esto? ...	128
Las rocas son duras, el agua está mojada y la motivación escasa no le proporciona ningún tipo de satisfacción ...	129
Motivarse a sí mismo para subir por la escalera de Maslow .	132
¿Desea lo que cree que desea?	137
Desafiar a sus deseos	138
Hacer crecer un árbol del ocio	139
Actividades para incluir en su árbol de ocio	145
Luchando por conseguirlo	147

Capítulo 8: La dinámica inactiva no le llevará

a ninguna parte	151
Puede que viva la vida, pero ¿está vivo?	151
Una cuestión más mental que argumental	154
Ver la televisión le puede matar	155
No engorde demasiado en los intermedios	156
¿Está haciendo uso de todas las excusas que conoce para no hacer ejercicio?	158
Las mentes inteligentes hacen preguntas absurdas	163
Sea un viajero en lugar de un turista	164
Intente leer, escribir o... ..	166
Acción es elocuencia	168

Capítulo 9: Zen era el presente

.....	171
Ahora y solamente ahora tiene el presente	171
Adueñándose del momento	172
Tiempo es felicidad	175

En resumidas cuentas, nada importa, y aunque importase, qué más da	177
Dejar de controlar para controlar	180
No planeo ser espontáneo	181
Vivir siempre feliz, viviendo el día a día	183
El humor no es una cuestión de risa	184
El principal objetivo es el proceso	186
Capítulo 10: Es mejor estar solo que mal acompañado	189
El secreto de estar solo está guardado adentro	189
Para disfrutar de estar solo hay que tener la autoestima bastante alta	192
No se limite a apartarse de las personas negativas: ¡corra! ..	193
Estar solo en su árbol	196
Un día artístico para celebrar estar solo	198
Déle una oportunidad a la soledad	200
La soledad es para los sofisticados	201
Capítulo 11: Ser un aristócrata con poco dinero	205
Ponga el dinero en su lugar	205
Cuando suficiente nunca es bastante	206
Cómo el tener más dinero se puede convertir en otro de sus problemas	208
El dinero puede no ser el mejor seguro financiero	211
Si el dinero no hace feliz a la gente, entonces ¿por qué?... ..	213
Independencia financiera con poco dinero	216
Una teoría para jugar o trabajar con ella	218
Aprecie lo que tenga y sea rico	222
Actividades baratas propias de la realeza	225
Capítulo 12: El final acaba de empezar	229
No se termina hasta que se termina	229
Por qué los individuos que viven una vida creativa no necesitan una segunda infancia	231
El mundo interior del ocio	233
Del dicho al hecho hay un buen trecho	235
La vida empieza en su ocio	238
 Bibliografía y lecturas recomendadas	 241
Sobre el autor	243

Prólogo

Este libro pretende ayudarle a ser un ganador. Después de vender los primeros 50.000 ejemplares de *El Placer de no trabajar*, lo he actualizado y ampliado para que se ajuste más a la realidad de finales de los noventa y al comienzo del nuevo milenio. Así mismo he incluido algunas de las muchísimas cartas que he recibido de los lectores de la versión original.

A diferencia de otros libros que hablan de cómo triunfar, éste no trata de cómo triunfar en un trabajo o de cómo ganar dinero. Tampoco es un libro que hable de cómo ganar en juegos competitivos. Lo que en este libro se trata es de cómo ganar cuando no se está trabajando; en cierto modo no es muy competitivo, pero sigue siendo muy gratificante.

Es un ganador si la vida le entusiasma, si se levanta cada mañana excitado por el día que comienza. Es un ganador si disfruta con lo que hace, y es un ganador si tiene bastante claro lo que quiere hacer el resto de su vida.

Tanto si está jubilado como sin trabajo o trabajando, puede considerar *El Placer de no trabajar* como una guía práctica y fiable para la creación de un paraíso lejos del lugar de trabajo. Todos necesitamos, de vez en cuando, que nos recuerden lo que es obvio y lo que no es tan obvio, todos podemos utilizar una guía práctica y útil que nos ayude a mejorar nuestro tiempo de ocio.

Este libro es el resultado de mi educación que no tiene nada que ver con lo que aprendí en las escuelas y en las universidades. Adquirí esta formación a través de mis experiencias personales, que poco tenían que ver con mi educación.

A los veintinueve años comencé una nueva carrera. Al haber perdido mi trabajo decidí que me quería dedicar al descanso creativo durante uno o dos años. Se suponía que mi nueva carrera iba a ser temporal ya que iba a volver a tener un trabajo fijo.

En mi último trabajo fijo me permití dejarme aprisionar por un sistema que no está pensado para los espíritus libres. Durante casi seis años trabajé para una empresa donde se suponía que tenía que trabajar de nueve a cinco. El horario, sin embargo, era más bien de ocho a seis y además tenía que trabajar los fines de semana, casi siempre sin que me compensasen las horas extraordinarias.

Como en tres años no había tenido vacaciones, un verano decidí to-

Se ha encontrado una explicación para todas las cosas, excepto para cómo vivir.

—Jean Paul Sartre

mar diez semanas libres. A pesar del hecho de que mi decisión no contó con la aprobación de mis superiores, yo pensé que era una buena idea. Realmente disfruté de esas diez semanas. A pesar de la brillantez de la idea, acabaron rescindiendo mi contrato como ingeniero. El veredicto fue que al haberme tomado unas vacaciones tan largas, había violado la política de la compañía.

Obviamente, a mis superiores no les gustaba lo que había hecho. A pesar de lo bien que se había evaluado la ejecución de mis competencias y del extenso período en el que no había hecho vacaciones, la compañía dio mi contrato por concluido cuando volví a trabajar. No estoy seguro de si la rescisión se debió únicamente a la violación de la política de la compañía. Quizás mis superiores tenían envidia de lo bien que

¿De qué sirve ser un genio si no te permite estar desocupado?

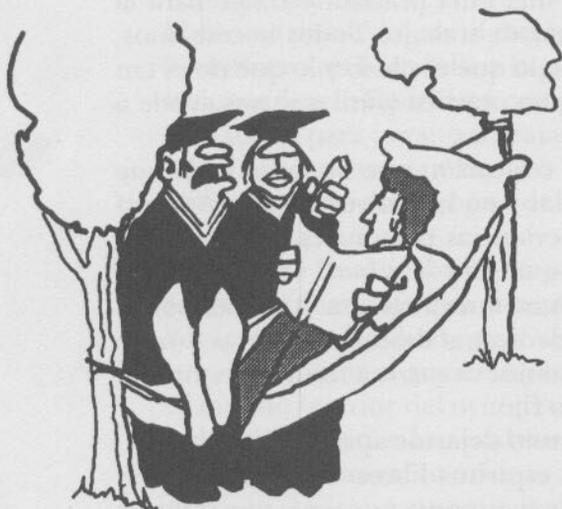
—Gerald Barzan

me lo había pasado en mis largas vacaciones. A muchos supervisores, especialmente a los que trabajan para el gobierno, no les gusta tratar con subordinados que lo pasan bien.

Las primeras semanas me sentía enfadado por haber sido despedido. Había sido un trabajador dedicado y productivo, sabía que había aportado muchas cosas a esa compañía. Sin duda alguna, al despedirme a mí, un trabajador tan valioso, habían cometido una gran injusticia.

Todo cambió el día que me di cuenta de que mi despido había sido una bendición disfrazada. A pesar de que me costó mucho admitir que yo no era indispensable, también conseguí que me dejara de interesar un trabajo de nueve a cinco. Desde aquel momento decidí que me tomaría todo el tiempo libre que me fuera posible, especialmente en verano. Ahora, un trabajo fijo estaba fuera de toda consideración; mi carrera como ingeniero profesional había terminado.

Los dos años siguientes no trabajé nada ni tampoco estudié. Todo lo que quería era llegar a conseguir ser feliz sin trabajar. Al final conseguí echar tanto de menos mi trabajo de ingeniero como



Sr. Zelinsky, la Universidad de Harvard, siempre agradecida por todas sus contribuciones a la sociedad, hoy quiere entregarle el Honorary Degree de Doctor en Ocio.

mi antiguo LP de los Ventures que perdí hace quince años –es decir, no mucho–.

¿Qué hice durante ese tiempo? A pesar de que había momentos en los que tenía muy poco dinero, viví lo que considero que es una vida muy próspera. Me dediqué a muchas actividades constructivas y gratificantes, demasiado numerosas para enumerarlas. Lo principal es que disfrutaba de la vida. Maduré como persona y cambié mis valores. Durante esos dos años, realmente me gané mi Doctorado en ocio (el cual todavía no me ha reconocido ninguna universidad).

Tras dos años de ocio total, decidí no volver a trabajar nunca más en los meses que no llevan «r». Para mí, los meses de mayo, junio, julio y agosto están hechos principalmente para actividades de ocio.

De hecho, como disfruto tanto de mi tiempo libre, he conseguido, desde hace más de diez años, no tener un trabajo regular, de nueve a cinco. En todos los aspectos y bajo todos los puntos de vista, he estado temporalmente retirado o semiretirado desde los veinte años y pico.

A lo largo de este tiempo, mucha gente me ha preguntado cómo puedo pasar tantas horas de ocio sin aburrirme. Después de hablar con estas personas, me he dado cuenta de que hay muchos que les cuesta obtener satisfacciones a partir de su tiempo libre. Un día observé que se había escrito muy poco acerca de cómo organizar el tiempo de ocio. Ese fue el momento en el que se me ocurrió la idea de escribir este libro. Puesto que soy de la opinión de que todo el mundo puede llenar su tiempo libre con actividades constructivas y excitantes, se me ocurrió que escribir un libro sobre cómo disfrutar del tiempo de ocio podría ayudar a mucha gente.

A través de este libro comparto mis pensamientos sobre el ocio y muchas de mis experiencias. Para ofrecer una perspectiva del ocio mucho más amplia, no me baso únicamente en mis propias experiencias. La mayor parte de esta obra es el resultado de haber estudiado y escuchado las historias, experiencias y aspiraciones de otras personas.

Este libro no es muy académico. Me abstengo de los grandes detalles y de la jerga académica, que la mayoría de los lectores no disfrutarían. En lugar de eso, escribo un libro lo más corto posible, de modo que el mensaje se presente con el menor número de palabras posible. El formato del libro incluye texto, ejercicios, dibujos, diagramas y citas, para atraer a los distintos tipos de aprendizajes que tienen los individuos. Este formato fue utilizado en mi primer libro, *El placer de no sa-*

El ocio es la responsabilidad más desafiante que se le puede plantear a un hombre.

–William Russell

El éxito es una cuestión de suerte –simplemente pregunta a algún fracasado.

–Proverbio anónimo

berlo todo originalmente publicado con el título *El arte de ver doble o mejor en la empresa*. Los numerosos comentarios positivos que recibí de mis lectores me convencieron de que este formato es el que funciona mejor para difundir mi mensaje de forma interesante.

«La vida de Riley» ha sido una expresión muy popular durante décadas. Una persona que vive la vida de Riley es capaz de vivir confortablemente sin trabajar. Este libro trata de cómo usted puede vivir la vida de Riley; sin embargo, puede que le sorprenda lo que hay que hacer para conseguirlo.

El éxito en el ocio no se basa en la suerte que se tenga en la vida. Hay que esforzarse para seguir y aplicar ciertos principios. Ésta es la base de este libro. Si sigue estos principios será capaz de descubrir y elegir nuevas direcciones a seguir en su vida. Estará preparado para vivir experiencias maravillosas y gratificantes, que nunca podrá experimentar en ningún trabajo. Será capaz de argumentar como yo, que puede ser mucho más feliz lejos del lugar de trabajo que en él.

Si quiere que su vida sea más variada, tenga más tono y calidad, este libro será un activo de gran valor. Confío en que *El placer de no trabajar* le entretenga, le desafíe, le influya y le motive para conseguir una vida de ocio excitante y gratificante.

Ernie J. Zelinski

Capítulo 1



Usted también puede vivir la vida de Riley

Un estupendo momento para pasear

El segundo día en el que un rico y en cierto modo excéntrico viajero estaba visitando una gran ciudad, se encontró con seis mendigos a los que ya había visto el día anterior pidiendo dinero. Ahora los mendigos estaban tumbados al sol, sin duda se estaban tomando un descanso de las obligaciones relacionadas con su profesión. Los mendigos levantaron la vista al acercarse el viajero.

El viajero decidió divertirse un poco. Ogresió 150.000 pesetas al mendigo que pudiera demostrar que era el más vago. Con la esperanza de conseguir el premio, cinco de los mendigos dieron un brinco para participar en el concurso. Cada uno de ellos intentó demostrarlo de distinto modo, por ejemplo, uno decía que se mantenía sentado mientras pedía dinero a los turistas y que podía ser mucho más perezoso que sus compañeros cuando mendigaba.

Una hora después, tras haber disfrutado observando a los cinco competidores, el viajero tomó su decisión y otorgó el premio de 150.000 pesetas. Decidió que el sexto mendigo, que había rechazado participar en la competición, era sin duda alguna el más perezoso. El

Soy amigo del hombre trabajador, y prefiero ser su amigo a ser uno de ellos.
—Clarence Darrow

sexto mendigo había permanecido tumbado en la hierba, leyendo el periódico y disfrutando del sol.

Esta historia tiene una moraleja: el no trabajar, cuando es mejor disfrutar ganduleando, puede tener sus compensaciones.

Este libro trata sobre los muchos placeres de los que se puede disfrutar cuando no se trabaja. Trata sobre cómo usted puede, si está retirado, organizar y aprovechar la totalidad de su tiempo libre; de cómo, si está actualmente en paro, puede disfrutar de su tiempo libre entre dos trabajos; o de cómo, si está trabajando, puede disfrutar mejor de su limitado tiempo libre.

En otras palabras, sea cual sea su situación, este libro trata de cómo puede sacar el máximo partido y placer de su tiempo libre. Bienvenido al paraíso del no trabajar.

Ocio: lo contrario al trabajo pero no del todo

«¿Cómo definiría ocio?» Esta es una pregunta interesante, pero difícil de contestar. Uno de los participantes en un seminario sobre organización del tiempo libre que yo presenté en unas jornadas sobre planificación de la jubilación me la hizo a mí.

DICCIONARIO

Ocio, n. 1. Antónimo a trabajo pero no del todo. 2. Cierta paradoja. 3. Aquello que una persona hace viviendo la vida de «Riley» —adj. y adv. Ociosamente

Limón, n. 1. Pequeña fruta tropical con una corteza amarilla clara y un zumo muy ácido. 2. Árbol relacionado con el naranjo, que produce esta fruta. 3. Color amarillo pálido. —adj.

Limonada, n. Bebida de agua edulcorada aromatizada con zumo de limón.

Sin una respuesta definitiva, decidí seguir uno de mis varios principios de creatividad: quitarme el problema de encima. Hice que los otros participantes en el seminario definieran la palabra ocio.

Después de una larga discusión, llegamos a lo que parecía ser un acuerdo. Acabamos definiendo ocio como «el tiempo libre que sobra o resulta una vez cumplidas las necesidades de la vida». Esta definición nos bastó para seguir adelante.

Por supuesto, esta definición puede provocar otra buena pregunta: «¿qué se entiende por necesidades de la vida?». Comer puede ser una necesidad, pero una cena informal de una o dos horas en un restaurante puede ser un placer. Una cena informal es una de mis actividades de

ocio preferidas. Para otros, comer es una necesidad y una actividad molesta.

Posteriormente, miré la definición de ocio en varios diccionarios. Los diccionarios coinciden en la definición de ocio en términos de

«tiempo libre del que dispone un trabajador, en el que una persona puede descansar, divertirse y hacer aquellas cosas que le gustan».

Entonces, ¿en qué parte de la definición del diccionario encaja comer? ¿es un trabajo? ¿es una diversión? ¿o es algo totalmente diferente?

No estaba dispuesto a perder tiempo buscando a los responsables de la definición del diccionario para ver si podían aclarar esta confusión. Me daba la sensación de que les iba a ser muy difícil hacerlo por mí.

Odio las definiciones.
—Benjamin Disraeli

Después de pensar en esta pregunta durante un rato, todavía estaba un poco confuso. ¿Cómo podría definir ocio y evitar las posibles preguntas interminables en mis seminarios? Simplemente quiero presentar mis ideas sobre cómo disfrutar del tiempo de ocio. No quiero ser un filósofo, ni decidir si el comer es ocio o si el ocio es comer.

Entonces decidí que el propósito de mis seminarios (y de este libro) no era establecer una definición perfecta y universal del tiempo de ocio. El ocio o tiempo libre siempre tendrá distinto significado según la persona de la que se trate. Sin embargo, definido a grandes rasgos, el ocio o tiempo libre es el tiempo que un individuo emplea fuera del lugar de trabajo para hacer las cosas que quiere hacer.

De usted y de mí depende definir trabajo y ocio según nuestras necesidades personales. Por lo tanto, de nosotros depende descubrir lo que nosotros, como individuos, queremos hacer en nuestro tiempo libre. Naturalmente, también tenemos que hacer lo que queremos.

De hecho, es más fácil decir lo que nos gustaría hacer que hacerlo. De esto se desprende una interesante paradoja: el tiempo de ocio se refiere al tiempo en que no se trabaja; sin embargo, a fin de sacar provecho de nuestro tiempo de ocio tendremos que «trabajar» en ello. A pesar de lo raro que pueda parecer, ocio es antónimo de trabajo, pero sigue siendo algo que puede requerir una gran cantidad de esfuerzo.

Las ilusiones del tiempo de ocio, la jubilación y las loterías

Por elección o por suerte, todos nosotros, tarde o temprano, tendremos que afrontar la cuestión de cómo emplear y disfrutar el tiempo de ocio. No hay duda de que lo que hagamos con nuestro tiempo libre va a determinar la calidad de nuestras vidas.

El ocio fue considerado un lujo durante muchos siglos. Sólo recientemente el ocio ha pasado a ser lo suficientemente importante para algunas personas como para poder esperar disfrutar de él durante décadas en las extensas jubilaciones.

El tiempo de ocio es, en gran medida, el objetivo absoluto, máximo, de muchas personas. Todo el mundo quiere por lo menos una pequeña cantidad. Algunas personas dicen que su principal objetivo es tener sólo tiempo de ocio en sus manos para poder vivir la vida de Riley. Muchas personas no están preparadas para vivir una vida con gran cantidad de tiempo de ocio.

Es paradójico, pero sin embargo cierto, que cuanto más se acerca un hombre a su objetivo de hacer su vida fácil y abundante, más subestima los principios de una existencia significativa.

—Franz Alexander

El tiempo de ocio permanente se ha convertido en una carga para muchos, aunque sean ricos y tengan una buena posición económica que les permita disfrutar de muchas actividades.

La mayoría de nosotros reservamos el disfrute del tiempo de ocio para el futuro; generalmente, el futuro llega demasiado pronto.

Acabamos teniendo mucho más tiempo libre del que estamos acostumbrados a tener cuando nos jubilamos o cuando nos despiden. La realidad, entonces, es que disponemos de mucho tiempo para emplearlo en actividades de ocio. Normalmente la realidad es bastante cruda. Tanto si hemos encontrado nuestros trabajos excitantes y estimulantes como aburridos y deprimentes, la mayoría de nosotros nos sorprenderemos cuando nos enfrentemos a un aumento de nuestro tiempo libre.

El tiempo de ocio, sin problemas, es una de las ilusiones de la vida. Al disponer de más tiempo libre, la mayoría de nosotros tenemos que afrontar nuevos problemas para reemplazar los antiguos. Varios estudios confirman que mucha gente tiene problemas para organizar su tiempo libre. Un estudio realizado por el Departamento de Comercio de los Estados Unidos informó que sólo el 58% de la gente estaba teniendo una buena y satisfactoria experiencia en el empleo de su tiempo de ocio. Esto significa que el 42% de los individuos podría necesitar que alguien les echara una mano para mejorar la calidad de su tiempo de ocio. Incluso aquellas personas que estén obteniendo una gran satisfacción pueden no estar experimentando toda la que



realmente desearían obtener. Probablemente, muchas de esas personas también podrían utilizar algo de ayuda.

La mayoría de nosotros pasaremos gran parte de nuestra vida de adultos trabajando. Si tenemos en cuenta la preparación para un trabajo, el desplazamiento al lugar de trabajo, las conversaciones sobre nuestros trabajos y lo que nos preocupa la posibilidad de ser despedidos, habremos pasado más tiempo pensando en el trabajo que en todos los demás aspectos de la vida.

Asociado al pensamiento sobre el trabajo está el pensamiento sobre lo fantástico que será cuando ya no tengamos que trabajar más. Muchos de nosotros soñamos con que las cosas serán mucho mejor cuando tengamos mucho más tiempo libre.

Cuando trabajaba de ingeniero me sorprendía (y desanimaba) observar que los jóvenes ingenieros y técnicos veinteañeros pasaban gran parte del tiempo hablando sobre pensiones y jubilación. Francamente, cuando yo rondaba los veinte tenía otros temas mucho más interesantes sobre los que hablar. (Si está interesado en saber cuáles eran, invíteme a cenar y tendremos una conversación de lo más interesante).

La sociedad nos empuja a creer que la jubilación y la felicidad son una sola y misma cosa. Se supone que la jubilación es la gran vía de escape del estrés inherente a la mayoría de los trabajos. Se supone que debería proporcionar una vida plena derivada de muchas actividades divertidas y gratificantes.

Hasta hace cinco años, yo como muchos otros de mi generación, permití dejarme influir por parámetros de la sociedad. Creía que el aumento del tiempo de ocio era algo que todo el mundo anhelaba y disfrutaba al retirarse. Desde entonces, he aprendido que en la mayoría de los casos es peligroso aceptar las enseñanzas y las ideas que parte de la sociedad adopta. Las masas suelen equivocarse. Ciertas facciones de la sociedad, normalmente, nos venden una serie de bienes falaces. No nos dicen toda la verdad; las mejores cosas de la vida suelen acabar siendo diferentes de como la sociedad nos ha hecho creer que serían.

No ser capaz de aceptar la jubilación puede convertirse en una tragedia, como lo es el propio hecho de jubilarse. Muchas personas que se encuentran próximas a la jubilación sienten miedo de la inminente disminución de actividad y de objetivos. Una vez jubilados, los resultados pueden ser negativos, incluso trágicos. La muerte o senilidad es común dentro de los dos años posteriores a la jubilación; el suicidio también es una posibilidad. De hecho, la tasa de

Llegar al momento de la muerte y darse cuenta de que uno no ha vivido en absoluto.

—Henry David Thoreau

En este mundo sólo existen dos tragedias. Una es no conseguir lo que se quiere y la otra es conseguirlo.

—Oscar Wilde.

suicidio entre los hombres norteamericanos es cuatro veces superior en los casos de jubilación que en cualquier otra situación de la vida.

En Norteamérica ganar un importante premio de lotería se considera un acontecimiento que mejora la forma de vida notablemente. Convertirse en millonario debería hacer realidad el tipo de vida con el que siempre habíamos soñado. No toda la evidencia apoya esta premisa. Un ganador de un importante premio de lotería de Nueva York expresó su pesar al abandonar su trabajo: «Verdaderamente echo de menos conducir mi camión. La mayor pérdida de mi vida es no tener a alguien que me diga lo que tengo que hacer». Estas fueron las palabras de un ex camionero millonario, recogidas en el libro *De repente rico*. Los autores del libro, Jerry LeBlanc y Rena Dictor LeBlanc, estudiaron a personas que súbitamente habían pasado a tener enormes fortunas.

Los LeBlanc descubrieron que ciertas personas que disponían de cantidades ilimitadas de tiempo de ocio no eran felices. Después de haber estado durante mucho tiempo recibiendo órdenes de sus jefes, tenían problemas para enfrentarse a unos días totalmente faltos de estructura y objeto. Otros ganadores de loterías continuaron trabajando, a pesar de ser acosados por sus compañeros de trabajo y amigos por estar realizando un trabajo que no necesitaban por cuestiones económicas.

Un estudio realizado por Challenger, Gray & Christmas Inc., descubrió que más del 50% de las personas que habían aceptado propuestas de jubilación anticipada estaban más que felices de volver a trabajar tres meses después de estar jubilados. La jubilación no era lo que mucha gente pensaba que iba a ser. Una vida que suponía el ocio total no era tan divertida. A pesar de todo lo que renegaban en el trabajo, en realidad no estaba tan mal.



Saben, busco trabajo de nuevo. Tras haber estado seis meses retirado, estoy realmente deseando volver a la vida de sufrimiento

Dos maneras de tomárselo con calma

Para mucha gente, resulta muy difícil tomárselo con calma. Quizás, vivir la vida de Riley no era fácil ni para el propio Riley. Para aquellos que no están preparados, disponer de una gran cantidad de tiempo libre puede ser la causa de muchas ansiedades.

Puede tener el mismo tipo de dificultades si no desarrolla su capacidad para disfrutar de muchas actividades de ocio. Si cuando le llegue el momento de retirarse no ha aprendido a amar el ocio, puede sentir que la vida de Riley es la mayor estafa.

Estos son algunos de los problemas comunes que la gente tiene con su tiempo de ocio:

- Aburrimiento con uno mismo y con los demás.
- Falta de satisfacción real a partir de las actividades de ocio.
- Todos arreglados y ningún sitio al que ir.
- Todos arreglados, algún sitio adonde ir, pero nadie con quien ir.
- Roce con la pareja a medida que aumenta el tiempo de convivencia.
- No hay suficientes cosas que hacer.
- Tantas cosas que hacer y sin tiempo para hacerlas.
- Dificultad para decidir qué hacer.
- Asumir el papel de un hombre modesto pero con gustos de millonario.
- Asumir el papel de millonario pero con la conciencia de tener la pobreza de un hombre modesto.
- Sentimiento de culpa por divertirse y pasárselo bien.
- Disfrutar solamente con lo que es inmoral, ilegal o perjudicial para la salud.

La otra cara del ocio es mucho más positiva. El tiempo de ocio en cantidad ilimitada puede ser una fantástica oportunidad. Muchas personas son capaces de adaptarse a una vida de ocio total sin ningún tipo de problema. Para algunos, la vida ociosa es incluso más gratificante de lo que pensaban. Se han hecho más activos de lo que nunca habían sido anteriormente; cada día viven una nueva aventura. Estas personas afirmarían que nada puede ser tan divertido como el estilo de vida ocioso.

Cuando esté preparado para disfrutar al máximo de su tiempo de ocio, su vida mejorará a niveles inconmensurables. El éxito a la hora de organizar su tiempo de ocio contribuirá para conseguir un tipo de

Si una persona pudiera tener únicamente la mitad de sus deseos, multiplicaría por dos sus problemas.
-Benjamin Franklin



Generalmente la diferencia entre éxito y fracaso suele ser muy pequeña.

vida con la que muchos de los individuos de este planeta sólo pueden soñar. Algunos de los beneficios que puede conseguir a partir de su tiempo de ocio son:

- Una calidad de vida superior.
- Crecimiento personal.
- Mejor salud.
- Mayor autoestima.
- Menos estrés y un estilo de vida más relajado.
- Satisfacción a partir de actividades desafiantes.
- Excitación y aventura.
- Si está trabajando, un estilo de vida más equilibrado.
- Si está desempleado, una sensación de valía personal.
- Mejoría de la calidad de vida familiar.

La diferencia entre el éxito y el fracaso en cualquier situación es muy poca. Una vez cubiertas las ventajas y desventajas del ocio, echemos un vistazo a lo que es esencial para sacar el máximo partido posible del tiempo de ocio.

El siguiente ejercicio es uno de los muchos que encontrará en el libro. Sacará mucho más partido al libro si se toma el tiempo necesario para realizar todos los ejercicios. Cuando se presentan varias respuestas posibles, puede añadir otras si ninguna de las propuestas encaja con usted.

Ejercicio 1.1 Lo esencial

¿Cuáles de los siguientes factores son fundamentales o básicos para alcanzar el éxito al organizar y disfrutar del tiempo de ocio?

- Buena salud.
- Vivir en una ciudad excitante.
- Tener muchos amigos de distintas condiciones sociales.
- Tener una personalidad encantadora.
- Ser propietario de una caravana.
- Disfrutar viajando.
- Que se le den bien los deportes.
- Buena apariencia.
- Condición física excelente.
- Independencia financiera.
- Tener una casa en la playa.

- Vivir en un clima cálido.
- Haber tenido buenos padres.
- Un buen matrimonio o relación.
- Tener muchos *hobbys*.

Antes de discutir lo que es fundamental, observemos a dos individuos que tienen problemas con su tiempo de ocio, y a una persona que no los tiene. Esto nos ofrecerá una mejor aproximación de lo que es fundamental para conseguir satisfacción a partir del ocio.

La vida de Riley puede ser elusiva

Recientemente hablé con Delton, un hombre de sesenta y siete años, solvente, que juega al tenis (algunas veces mejor que yo) en el mismo club que yo. A pesar de que a Delton le gustaba la compañía para la que trabajaba desde hacía muchos años, no estaba de acuerdo con su política de jubilación obligatoria a los sesenta y cinco años.

Cuando se jubiló, Delton no tenía ni idea de lo que podía hacer con su tiempo. Estaba perdido. Dos años después de haberse jubilado, está encantado de que la compañía le haya ofrecido trabajar para ellos a tiempo parcial. El tiempo que pasa fuera de su trabajo no se lo organiza bien (excepto cuando me da una paliza en un partido de tenis). Delton incluso me llegó a decir que se pasó mucho tiempo sin que le gustasen los fines de semana. Siempre le había costado mucho decidir lo que hacer en sus días libres. Rich, otro socio de mi club de tenis, es otro ejemplo de alguien que tuvo problemas con su tiempo libre.

La diferencia entre Delton y Rich es que éste deseaba jubilarse pronto. Como muchas de las personas de la ciudad en la que vivo, Rich fantaseó sobre mudarse a la Costa Oeste para vivir la vida de Riley. Hizo su sueño realidad cuando tenía sólo cuarenta y cuatro años. Habiendo trabajado en el cuerpo de policía desde los diecinueve años, veinticinco años después Rich estaba preparado para retirarse con una pensión decente.

Después de mudarse a la Costa Oeste para vivir la vida de Riley, se dio cuenta de que no tenía demasiado en común con Riley. No sabía qué hacer con tanto tiempo de ocio. Para solucionarlo, decidió abrir un negocio. Cuando perdió hasta la camisa en dicha empresa (es broma, con el clima de la Costa Oeste no se necesita una camisa), probó mu-

La gente pasa más tiempo esperando que alguien se haga cargo de sus vidas que en cualquier otra tarea.
—Gloria Steinem

chas otras cosas, hasta volver al trabajo por un período corto de tiempo. Rich todavía duda sobre cuál es la mejor manera de afrontar su jubilación. En cierto modo, es una pena, teniendo en cuenta que está en una situación envidiable a la que aspira mucha gente.

El agente de Bolsa desocupado vive la vida de Riley

En 1987, los periódicos norteamericanos informaron sobre los apuros de los agentes de bolsa que lo estaban teniendo muy difícil desde la caída del mercado del 19 de Octubre de 1987. Los jóvenes ejecutivos, que habían conocido un mercado alcista y las vidas de lujo que éste trajo consigo, estaban desconcertados y atónitos. Muchos, que estaban a punto de perder sus trabajos de treinta a setenta y cinco millones anuales, decían que no podían aceptar trabajos de cinco millones al año porque sus gastos personales eran demasiado elevados. (Estoy seguro de que esas historias hicieron saltar las lágrimas de muchos lectores, como me ocurrió a mí).

Lo único que algunas personas hacen, es envejecer.
— Ed Howe

Por supuesto, para estos agentes de bolsa era impensable considerar la desocupación durante unos pocos meses, e incluso durante un año. Debido a sus costosos estilos de vida, estos ejecutivos no podían asumir la posibilidad de estar temporalmente sin trabajo y sin ingresos.

Mi amigo Denny fue agente de bolsa durante el período anterior a la caída del mercado. No había sido uno de los primeros o números uno y había ahorrado muy poco dinero. Después de la caída del mercado, Denny abandonó todo el negocio. No fue inmediatamente a buscar otro trabajo (ni siquiera uno no muy bien pagado). A pesar de que Denny tenía muy poco dinero para vivir la vida de Riley, decidió tomárselo con calma por lo menos durante un año para disfrutar de un estilo de vida diferente.

Con un traje de noche y una corbata blanca, todo el mundo, incluso el agente de bolsa, puede ganarse la fama de civilizado.
—Oscar Wilde

En el tiempo que Denny estuvo desocupado se convirtió en la persona más feliz de este mundo. Estaba relajado, tenía una sonrisa que no podía perder y resultaba peligroso estar a su alrededor debido a su naturaleza positiva. Conocía a muchas personas empleadas que estaban ganando mucho dinero en sus trabajos, pero no conocía a nadie que estuviera trabajando y que fuera tan feliz como Denny. Escogió la mejor parte de un año para vivir la vida de Riley.

Desde entonces, Denny ha vuelto al trabajo en otra ciudad. En una

visita a mi ciudad, Denny mencionó que a pesar de que estaba disfrutando de su nuevo trabajo, suspiraba por el momento en el que de nuevo se pudiera tomar uno o dos años libres para disfrutar de la vida. No me cabe ninguna duda de que Denny, a diferencia de Rich y Delton, disfrutará de la vida de Riley cuando se retire definitivamente.

El secreto de Riley

Sea cual sea su edad, sexo, profesión e ingresos, puede disfrutar de los muchos placeres de no trabajar. Puedo decir esto simplemente porque personalmente he tenido el placer de ser tan feliz, si no más, sin trabajar que trabajando. Si yo puedo hacerlo, usted también. Mi experiencia de primera mano en pasar más de la mitad de mi vida adulta sin un trabajo fijo me ha ayudado mucho a descubrir cómo conseguir el éxito fuera del trabajo. Mi éxito ha sido el resultado de prestar atención a las cosas que debo hacer para ser feliz en el tiempo de ocio y de comprometerme a hacerlas.

No he sido bendecido con ningún tipo de talento especial ni tengo ninguna habilidad que usted no posea. Otras personas como Denny, que disfrutaban en su tiempo libre, son también bastante normales. El éxito en las aventuras de la vida no es el resultado de tener una gran ventaja sobre los demás. Todos tenemos la capacidad necesaria para hacer de la vida un éxito; la clave está en reconocer nuestros propios talentos y en darles un buen uso.

¿Cuáles son pues las diferencias entre las personas capaces de vivir la vida de Riley y las que no lo son? ¿Por qué está mi amigo Denny tan contento de no tener más que tiempo libre en sus manos, mientras que mis dos contrincantes, Delton y Rich, piensan que el tiempo libre es una carga?

Volvamos al Ejercicio 1.1 de la página 20. Si escoge uno de los puntos de la lista, es una víctima de su propio pensamiento incorrecto sobre lo que cuenta para controlar el tiempo de ocio. Ninguno de los puntos que he relacionado en la lista es fundamental para vivir la vida de Riley satisfactoriamente. Cada uno de los puntos de la lista puede ser un ingrediente, pero no es fundamental. Quiero destacar que podemos descartar la independencia financiera como punto fundamental.

Delton y Rich están en mucha mejor situación financiera que Denny. Si la independencia financiera es fundamental, Delton y Rich deberían ser felices en su tiempo de ocio y Denny infeliz en el suyo, en lugar de ser al revés. En el Capítulo 11 estudiaremos el papel que juega el dinero en el goce del tiempo de ocio. Algunas personas opinarán

que lo más importante es gozar de una salud excelente. La salud es un activo importante, pero muchas personas con problemas de salud siguen siendo capaces de disfrutar de su tiempo de ocio y de la vida en general.

Están preparados porque piensan que están preparados.
—Virgil.

Entonces, ¿qué es lo más importante? La vida de Riley no es más que un estado de la mente. Denny posee el único ingrediente esencial: una actitud sana. El propio Riley tenía que tener una actitud sana para vivir la buena vida. La sincronización también debe tener su importancia, puesto que recibí la siguiente carta de Dick Phillips de Portsmouth, Hampshire, Inglaterra, mientras estaba revisando los tres primeros capítulos de este libro.

Querido Ernie,

*Mi esposa Sandy y yo estábamos en un vuelo de Air Canada con destino a Vancouver este verano para iniciar unas vacaciones de retiro tipo «vida de Riley» en tu querido país cuando una de las pasajeras del vuelo me enseñó su libro *El placer de no trabajar**

Más tarde, conseguí un ejemplar en la librería de Duthie y lo lei de vuelta a casa (Riley no me permitió leer en vacaciones) Tengo cincuenta y cuatro años y he trabajado desde los quince: empecé como aprendiz de tornero y montador, después como ingeniero de buques de altura antes de incorporarme a la policía del condado, donde he seguido una carrera de treinta años Su libro me ha proporcionado muchos consejos, algunos los he estado siguiendo durante años He disfrutado desarrollando intereses fuera del trabajo mientras estaba trabajando Cuando me jubilé el pasado mes de noviembre disfruté de la libertad de organizar mi tiempo y de desarrollar intereses que incluían marchas, bicicleta, restauración de coches antiguos, modelos de ingeniería, pintura y proyectos de bricolaje Tiene razón; una actitud positiva hacia la vida en la jubilación es fundamental!

En su libro, escribe sobre un oficial amigo suyo, llamado Rich, quien como yo, se retiró con una posición envidiable pero que encontró la vida difícil Espero que haya leído su libro, y que esté desarrollando esa vida interior que hace que las cosas sean posibles Mientras tanto, estoy deseando que llegue el año próximo, en el que me uniré a un equipo que va a construir un enorme barco de madera para minusválidos, y más tarde buscaré tiempo para volver a visitar Canadá

Recuerdos a Riley,

Dick Phillips

Dése cuenta de que Dick Phillips, como Denny, tiene una actitud sana respecto al ocio, un atributo importante para disfrutar de la vida. Nada puede reemplazar a una actitud sana, para triunfar en la vida. Si

usted no tiene una actitud sana, debe esforzarse por desarrollarla. Este libro trata principalmente sobre el desarrollo y el mantenimiento de esa actitud con respecto a la vida y al ocio.

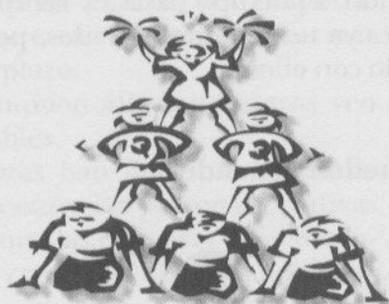
Lo que se ve es lo que se consigue

Pensando en un cambio

Podemos cambiar la calidad de nuestra vida cambiando el modo en el que concebimos nuestra existencia. Los pensamientos cambian continuamente y lo mismo ocurre con ellos por culpa de las obligaciones de su trabajo, una mala organización, una mala adaptación a la vida cotidiana, una mala adaptación. Cambios de conducta de las conductas de modo de los cambios que ocurren para cambiar nuestros hábitos y adoptar nuevas prioridades.

La mayoría de nosotros no tenemos el tiempo necesario para reflexionar sobre lo que estamos pensando y pensando a lo que pensamos. Para poder hacer un cambio en nuestra vida debemos comenzar por pensar en un cambio. Al pensar, podemos preparar el camino para la llegada de nuevas perspectivas y nuevas ideas, una nueva forma de pensar, una nueva forma de actuar, una nueva forma de vivir. La idea de pensar es pensar en la vida y en el mundo que nos rodea y en el mundo que queremos vivir. La idea de pensar es pensar en la vida y en el mundo que nos rodea y en el mundo que queremos vivir. La idea de pensar es pensar en la vida y en el mundo que nos rodea y en el mundo que queremos vivir.

Capítulo 2



Lo que se ve es lo que se consigue

Pensando en un cambio

Podemos cambiar la calidad de nuestras vidas cambiando el contexto en el que consideramos nuestras circunstancias. Dos personas pueden enfrentarse a la misma situación, como por ejemplo ser despedidos de su trabajo; una puede contemplarlo como una bendición y la otra como una maldición. Cambiar el contexto de las situaciones depende de lo capaces que seamos para desafiar nuestras actitudes y modificar nuestros pensamientos.

La mayoría de nosotros no nos tomamos el tiempo necesario para reflexionar sobre lo que estamos pensando o sobre por qué pensamos lo que pensamos. Para propiciar un cambio en nuestro pensamiento debemos empezar pensando en un cambio. Al desafiar nuestro pensamiento preparamos el camino para la llegada de nuevas perspectivas y nuevos valores para reemplazar pensamientos pasados de moda. El desafiar nuestros pensamientos acerca del trabajo y de sus beneficios nos ayuda a desarrollar una actitud saludable sobre el ocio. Si nunca nos cuestionamos nuestras opiniones podemos correr por lo menos dos peligros:

La mayoría de la gente piensa sólo una o dos veces al año. He conseguido ser famoso a nivel internacional por pensar una o dos veces a la semana.
—George Bernard Shaw

- Nos podemos quedar anclados en un determinado pensamiento, sin ver otras alternativas que pueden ser más adecuadas.
- Podemos adoptar una serie de valores que, al mismo tiempo, tengan mucho sentido. El tiempo pasará y las cosas cambiarán. Los valores originales ya no serán apropiados, pero todavía seguiremos funcionando con ellos.

Los perros viejos pueden aprender trucos nuevos



Dibuje un círculo negro como el de arriba sobre una pared blanca y pregunte a una clase de estudiantes adultos qué es lo que ven. La gran mayoría dirá que ve un punto negro y sólo un punto negro. Dibuje un punto similar en una clase de niños en una escuela y las respuestas le sorprenderán. Escuchará respuestas fascinantes como:

- Oscuridad fuera de una ventana redonda.
- Un oso negro revolcándose con una pelota.
- El centro de una taza.
- El ojo de un caballo.
- Un mármol negro.
- El interior de una tubería.
- Una galleta de chocolate.

Todos llegamos a este mundo dotados de grandes cantidades de imaginación. Como niños, todos tenemos la flexibilidad y capacidad necesarias para ver el mundo desde diversos puntos de vista. Debido a que, como niños, prestamos atención a prácticamente todo lo que nos rodea, nuestra capacidad para disfrutar de la vida es notable.

En un momento dado de nuestra infancia, la mayoría de nosotros empezamos a perder estas capacidades. La sociedad, las instituciones educativas y nuestros padres nos influyen diciéndonos lo que tenemos que esperar. Estamos condicionados a la búsqueda de aceptación. Para ser aceptados socialmente dejamos de hacer preguntas. Perdemos nuestra flexibilidad mental y dejamos de prestar atención.

Como consecuencia, nuestro pensamiento pasa a ser muy estructurado. Nuestra aversión a cambiar de pensamientos y valores fomenta las percepciones erróneas, incompletas o anticuadas del mundo. Estas

percepciones distorsionadas interfieren en nuestra creatividad y en nuestro modo de disfrutar de la vida.

Para ser creativo hace falta tener una actitud saludable. En cualquier ámbito de comportamiento, las personas creativas son las que más éxito tienen a largo plazo.

Ven una oportunidad allí donde otros ven problemas insuperables.

Los investigadores han descubierto que la principal diferencia entre las personas creativas y las no creativas es que las primeras simplemente piensan que son creativas. Los que no lo son han hecho su pensamiento demasiado estructurado y rutinario y se equivocan al pensar que no tienen lo que hay que tener para ser creativos.

Lo fundamental para tener una actitud saludable es darse cuenta de que continuamente tenemos que cuestionarnos nuestras percepciones para evitar vivir en un mundo de desilusiones. Las personas que no desarrollan el hábito de examinar cuidadosamente sus propias opiniones e ideas corren el riesgo de ver un mundo que tiene muy poco que ver con la realidad. Los resultados de esta práctica destructiva pueden ser muy serios, variando desde engaños y depresiones hasta enfermedades mentales.

Muchas personas se encuentran incómodas ante la idea de que sus propias actitudes y pensamientos sean todo lo que les frena para conseguir el éxito. Lo que más les asus-

ta es tener que renunciar a sus excusas de no ganar en el juego de la vida. Mi experiencia es que aquellas personas que más se resisten al cambio y a la posibilidad de que sus percepciones puedan ser erróneas son las que más necesitan empezar a pensar creativamente para reconducir de nuevo sus vidas al camino de la satisfacción.

Los perros viejos pueden aprender trucos nuevos, si quieren

Los adultos nunca comprenden nada por sí mismos y para los niños es agotador tener que explicarles cada vez y para siempre las cosas.

—De *El Principito*, de Antoine de Saint-Exupéry



¿Qué pasa Mitch? ¿perdiste toda tu creatividad cuando cumpliste cincuenta y cinco años? ¡Usa lo mismo que yo para salir de esas situaciones!

aprenderlos. Lo único que nos va a impedir aprender nuevas conductas somos nosotros mismos. La edad se suele emplear como excusa. La excusa de los años siempre ha sido utilizada por aquellas personas que desde muy jóvenes ya tienen su pensamiento estructurado.

El perro siempre ha sido demasiado viejo para aprender trucos nuevos.

-Anónimo

En otras palabras, sus actitudes con respecto al cambio y su resistencia al mismo -no su edad cronológica- han interferido en su capacidad de cambio. Para los adultos abiertos que utilizan su imaginación, la edad no es un obstáculo, cuando se trata de desarrollar nuevos valores y comportamientos.

En el mundo de los ciegos, el tuerto es el rey

Ejercicio 2.1 Los tres secretos de la plenitud

Un empresario norteamericano, triunfador pero infeliz, se había hecho muy rico. Decidió retirarse y tomárselo con calma; sin embargo, pronto se dio cuenta de que seguía sin ser muy feliz.

Como su vida estaba tan vacía, el empresario decidió ir en busca de un maestro de Zen que conociera los tres importantes secretos para vivir la vida con plenitud. Tras veinte meses de búsqueda, el empresario finalmente encontró a su maestro de Zen en la cima de una oscura y alta montaña.

El maestro de Zen estaba feliz de poder revelar los tres secretos para vivir una vida feliz y plena. El empresario estaba sorprendido por lo que oyó.

¿Cuáles eran los tres secretos?

1. _____
2. _____
3. _____



Me estás diciendo que «la vida es una broma!», ¿es esa toda la filosofía que hay que saber?

Una de las claves para disfrutar más del mundo es practicar la costumbre de la flexibilidad. Hay un viejo proverbio francés que dice: «En el mundo de los ciegos, el tuerto es el rey». Ser flexible le permitirá ver cosas de este mundo que los demás no ven.

En el ejercicio anterior, ¿era usted capaz de averiguar los tres secretos de la plenitud? Según el maestro de Zen estos son:

1. Prestar atención
2. Prestar atención
3. Prestar atención

Las personas creativas prestan atención al mundo que les rodea y ven muchas oportunidades en la vida. Las personas que no son creativas, debido a su incapacidad para prestar atención, perciben erróneamente una falta de oportunidad en sus vidas.

Si usted quiere vivir una vida plena, aprenda a prestar atención. Para conseguir una actitud saludable debe ejercitar su capacidad para concentrar su atención y conciencia en cosas nuevas. También debe desarrollar nuevos hábitos de percepción de las cosas familiares. Si usted es una persona estricta, cambiar sus percepciones y empezar a experimentar la vida y el ocio de otra forma requerirá mucho esfuerzo y valentía.

Sin ponerlo demasiado difícil, algunas personas dirían que la organización y el disfrute del tiempo de ocio no es nada más que una cuestión de sentido común. No podría estar más de acuerdo con este punto de vista. Pero, ¿por qué tengo que escribir un libro sobre el sentido común? Porque mucha gente irá a extremos para complicar sus vidas cuando al seguir los principios básicos también lo haga. En otras palabras, el sentido común no es muy común.

¿Está prestando atención?

Todos nosotros, hasta cierto punto, no prestamos atención. Dejamos que nuestras percepciones se vean influidas por nuestras opiniones. Por lo tanto, no vemos todo lo que hay que ver.

Intente realizar los cuatro ejercicios de las siguientes dos páginas para examinar su capacidad de prestar atención. Vea si su mente es ca-

Solamente el más loco de los ratones se escondería en la oreja de un gato. Pero sólo al más sabio de los gatos se le ocurriría mirar ahí.
—Scott Love

Lo que es sencillo
dura más.
—Edward R. Murrow

paz de ver todo lo que hay que ver. Concédase unos minutos para hacer todos los ejercicios.

Ejercicio 2.2 Contemplando una percepción

Observe las siguientes figuras y después continúe con los demás ejercicios.

Figura 1

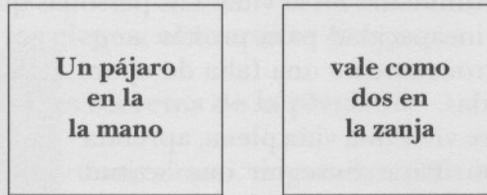
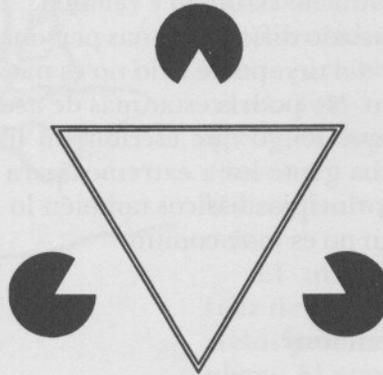
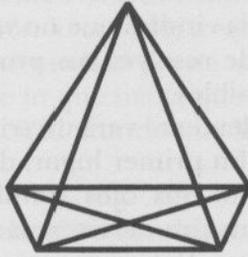


Figura 2



Ejercicio 2.3 Triángulos de la abundancia

El diagrama inferior es una construcción de perspectivas. Usted simplemente tiene que contar el número de triángulos en el diagrama.



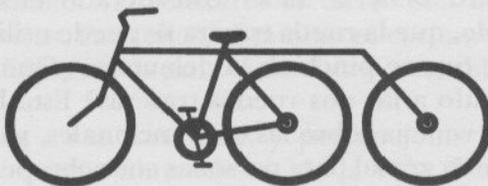
Ejercicio 2.4 Jugando con cerillas

La ecuación inferior está formada con cerillas. Cada línea de un carácter es una cerilla. La ecuación es incorrecta. Mueva sólo una cerilla para hacer la ecuación correcta.



Ejercicio 2.5 ¿Bicicleta diseñada por un psicólogo?

A pesar de que tengo el título de ingeniero técnico electrónico, hace unos años decidí diseñar algo mecánico. Este es el diseño de una nueva bicicleta tándem que ideé para ayudar a las personas a disfrutar de su tiempo de ocio. (Sé que está impresionado). Analice los méritos del diseño de esta nueva bicicleta tándem.



La percepción lo es todo

Si usted ha percibido todo lo que había que ver en la Figura 1 del Ejercicio 2.2 debería haber leído lo siguiente en los dos recuadros:

Un pájaro en la mano vale como dos en la zanja.

El no ver repetido el «la» indica que no ve todo lo que hay que ver. Es posible que a la hora de resolver sus problemas también pase por alto muchas soluciones posibles.

En la Figura 2 probablemente verá un triángulo que es más blanco que el resto de la página. En primer lugar, dése cuenta de que no hay ningún triángulo dibujado. Sus ojos simplemente imaginaron que había uno. Además, la blancura de este triángulo no es más brillante que la del resto de la página. Del mismo modo que vio un triángulo y una brillantez que no estaban en esa figura, puede estar imaginando muchas barreras u obstáculos para resolver los problemas que surgen en su vida y que en realidad no están ahí.

En la figura del Ejercicio 2.3 la mayoría de la gente ve menos de veinticinco triángulos. ¿Percibió todo lo que había que ver? De hecho en esta figura hay treinta y cinco triángulos diferentes. En el Ejercicio 2.4 puede que haya encontrado una o dos soluciones posibles. Si lo hizo, genial. Ahora bien, si se detuvo una vez hubo encontrado estas soluciones, eso ya no está tan bien. Conozco más de veinte soluciones para este ejercicio, que usted puede averiguar si se toma el tiempo necesario para desarrollarlas por usted mismo (o pagando una fortuna para asistir a uno de mis seminarios). Si usted sólo encuentra una sola solución a sus problemas laborales o de juego, estará desperdiciando la oportunidad de descubrir soluciones más excitantes y efectivas.

Algunas personas ven las cosas tal como son y se preguntan, «¿por qué?» Yo las veo tal como nunca han sido y me pregunto, «¿por qué no?»
—George Bernard Shaw

¿Qué piensa respecto a mi bicicleta del Ejercicio 2.5? Si su evaluación fue totalmente negativa no ha estudiado con detenimiento mi diseño.

A menos que haya anotado algunos puntos negativos y otros positivos, habrá sacado conclusiones —sin la debida consideración— sobre mi diseño «inusual». Su opinión o criterio ha surgido demasiado pronto. Debería haber considerado elementos positivos como, por ejemplo, que la rueda trasera se puede utilizar como recambio en el caso de que se pinchase la delantera. ¿Qué tal una bicicleta más cómoda debido a las dos ruedas traseras? Esta bicicleta también podría tener una ventaja sobre las convencionales, ya que posibilita el exceso de peso; sería genial para personas con sobrepeso. La gente puede desear comprarla como símbolo de estatus debido a su nuevo y dife-

rente diseño, que tiene muchos elementos positivos y negativos. Para analizar completamente los méritos de este diseño debe tener en cuenta todas sus ventajas y desventajas. Asimismo, cuando evalúe sus ideas o las sugerencias de otra persona, debe tener en cuenta todas las ventajas y desventajas antes de tomar una decisión.

En la vida, la percepción lo es todo; lo que ves es lo que consigues. Usted puede juzgar en qué medida presta atención a partir del ejercicio anterior. Si no vio todo lo que había que ver, puede que desee empezar a prestar más atención al mundo que le rodea.

Sólo los locos y los muertos no cambian

El mundo actual está cambiando a un ritmo sin precedentes. Para afrontar este cambio con efectividad debe estar seguro de que sus opiniones, ideología y valores no están grabados en una losa. Evite ser una persona rígida y su vida será mucho más fácil en un mundo que está cambiando rápidamente.

Algunas personas tienen miedo a cambiar porque sienten que cambiar sus valores, ideologías u opiniones es señal de debilidad. Todo lo contrario, la capacidad de cambio representa un signo de fortaleza y una voluntad de madurar. Hay mucho que decir sobre la frase de que sólo los locos y los muertos nunca cambian sus creencias y opiniones. Tal como dije anteriormente, usted puede cambiar.

Quiero hacer hincapié en que cuanto más inflexible sea, más problemas tendrá a la hora de vivir y de ajustarse a nuestro mundo tan cambiante.

Mi experiencia en la dirección de seminarios de creatividad revela que las personas que más necesitan cambiar su forma de pensar son las más reacias al cambio. Lo contrario es cierto con las personas muy adaptables y creativas. Para ellos, el cambio es excitante. Están siempre dispuestos a cuestionarse sus puntos de vista y a cambiarlos cuando sea necesario.

Mirando hacia atrás, sus ideas y percepciones actuales pueden abrir la puerta a nuevas dimensiones de la vida. Haga funcionar su mente y cuestiónese todo aquello en lo que usted cree. Aprenda a mo-



Para él, esta bicicleta representa ocio, diversión. Para mí representa trabajo.

dificar las viejas ideas y aquéllas que ya no funcionan. Al mismo tiempo, aprenda a adoptar nuevos valores y nuevas conductas para ver si funcionan o no.

Redescubra su creatividad

La revista *Business Week* informó que un individuo de cuarenta años es tan creativo como un niño de cinco en aproximadamente un 2% de los casos. Obviamente, nos debemos encontrar con muchos obstáculos para expresar nuestra imaginación si cuando rondamos los cuarenta hemos perdido alrededor del 90% de nuestra creatividad. ¿Qué es lo que nos pasa?

El principal obstáculo a la creatividad somos nosotros mismos porque nos dejamos influir por fuerzas sociales, organizativas y educativas que requieren nuestra conformidad. Asimismo levantamos muchas barreras personales que nos privan de la oportunidad de utilizar nuestra imaginación. El miedo al fracaso es uno de los principales ladrones de nuestra creatividad así como la pereza y la percepción errónea. A pesar de estas barreras, sin embargo, todo el mundo nace con capacidad creativa, y todo el mundo puede redescubrir esta capacidad.

Diecisiete principios de la creatividad

Para redescubrir su creatividad empiece utilizando los siguientes diecisiete principios de la creatividad, que constituyen la esencia de mi libro *El placer de no saberlo todo*. Cuando empiece a aplicar estos principios de creatividad a su trabajo y a su tiempo de ocio, su vida cambiará enormemente, con independencia de su ocupación o edad.

- Decida ser creativo.
- Busque muchas soluciones.
- Anote sus ideas.
- Analice totalmente sus ideas.
- Defina su objetivo(s).
- Considere los problemas como oportunidades.
- Busque lo obvio.
- Corra riesgos.
- Atrévase a ser diferente.
- Sea poco razonable.
- Diviértase y sea alocado.
- Sea espontáneo.
- Viva el presente.
- Practique el pensamiento divergente.
- Desafíe reglas y suposiciones.
- Retrase su decisión.
- Sea persistente.

Para ser más creativo escribiendo, pintando, bailando, descubrien-

do una nueva ruta hacia casa o conociendo a una nueva persona, no necesita ningún talento especial. Todo lo que necesita es estar predispuesto a ser imaginativo.

Pensadores que creen que la tierra es plana en un mundo redondo

Su capacidad para disfrutar del maravilloso mundo del ocio vendrá determinada por la resistencia que haya mostrado a que las principales fuerzas sociales le laven el cerebro. Todas las sociedades intentan imponer una conducta moral y unos determinados valores a sus miembros. Como podemos ver a través de la historia, esta conducta moral y estos valores suelen ir en detrimento de muchos individuos y de la sociedad en general.

Dése cuenta de que estoy diciendo que la sociedad intenta hacer esto pero no lo consigue con todo el mundo. No todos los miembros comparten los valores y las conductas morales imperantes en la sociedad a la que pertenecen. Algunas personas prestan atención. Los individuos inteligentes no se dejarán influir por los deseos de la sociedad si ven que aquello en lo que la sociedad cree es sospechoso. Estas son las personas que abonan el terreno para que progresivamente la sociedad mejore.

Varios siglos atrás, a pesar de la evidencia de lo contrario, la gran mayoría de la sociedad pensaba que la tierra era plana. No fue fácil renunciar a esa idea.

Permanecer atado a ideas pasadas de moda es un hecho común en nuestros días, tal como lo fue siglos atrás. La gente no quiere abandonar las ideas en las que ha creído durante mucho tiempo. Odian admitir que estaban equivocados; esto sería un golpe muy fuerte para sus egos. La ideología se convierte en una enfermedad incurable. Antes que adherirse a un nuevo y diferente punto de vista que puede ser mejor para ellos, la gente prefiere seguir con lo de siempre.

La sociedad actual, como muchas otras sociedades anteriores, piensa que es muy progresista. Nuestra sociedad, sin embargo, no es diferente de muchas anteriores; está infiltrada por muchos que piensan

Entre tener que cambiar nuestros puntos de vista o demostrar que no es preciso hacerlo, la mayoría de nosotros inmediatamente nos esforzamos por la demostración.

—John Kenneth Galbraith

El hecho de que una opinión la comparta mucha gente no es prueba concluyente de que no sea completamente absurda; de hecho, en vista de la tontería de la mayoría de las mentes humanas, es más probable que una ideología ampliamente difundida sea más absurda que no que tenga alguna lógica.

—Bertrand Russell

que la tierra es plana. Cuando se trata de ocio y trabajo, muchos de los valores y conductas morales de nuestra sociedad están anticuados. Las sociedades futuras pueden considerar las actuales ideologías relativas al trabajo y al ocio como primitivas, del mismo modo que nosotros consideramos primitiva la vieja ideología de que el mundo es plano.

Capítulo 3



La moral del trabajo es la moral de los esclavos

Pensando en el trabajo

Si usted quiere mejorar la calidad de su ocio, sería bueno empezar cuestionándose lo que usted piensa de su propio trabajo. A medida que abandone algunos viejos conceptos sobre el trabajo, emergerá su verdadero yo. Independientemente de su posición en la vida, disfrutará más de su tiempo de ocio si tiene una opinión positiva con respecto a que estar sin trabajar puede mejorar la calidad de su vida.

Trabajo: lo que interfiere con
el golf.
-Frank Dane

Ejercicio 3.1 Algo en lo que pensar

Tal como mencioné en el Capítulo 2, su capacidad para disfrutar del tiempo libre dependerá, en parte, de lo abierto que sea. Para desafiar sus valores y actitudes con respecto al trabajo, responda a las siguientes preguntas:

¿Cree usted que el trabajo duro es la clave para el éxito en este mundo?

¿Por qué?

¿Cree usted que para la sociedad resulta productivo tener a todas

las personas capaces en edades comprendidas entre los dieciséis y sesenta y cinco años trabajando por lo menos cuarenta horas a la semana?

¿Son los mendigos desocupados una pérdida para la sociedad?

No existen respuestas correctas para las preguntas anteriores. Este capítulo pretende hacerle reflexionar sobre sus ideologías y sobre sus valores asociados al trabajo y al tiempo de ocio. Espero que el siguiente contenido dirija su pensamiento hacia un camino distinto al que normalmente tomaría.

La ética laboral protestante arruinó una cosa buena

Contrariamente a las ideologías comunes, la ética laboral no es un valor tradicional. De hecho, la mayoría de nuestros ancestros hubiera rechazado esta noción. Así pues, ¿quién es el culpable que inventó el trabajo y la ética del trabajo? La ética del trabajo llegó con la Revolución Industrial. El trabajar muchas horas empezó con el sistema manufacturero. Con el tiempo, el número de horas regulares en una semana laboral se ha ido reduciendo desde sesenta horas en 1890 hasta unas cuarenta horas aproximadamente en 1950. Desde entonces, las horas regulares de trabajo no han disminuido significativamente. Los efectos de la ética laboral introducidos por la Revolución industrial siguen vivos entre nosotros.

Cualquier persona que tenga un trabajo a tiempo parcial no se considera que contribuye a la sociedad. A pesar de que mucha gente podría renunciar a una parte de su sueldo a cambio de una reducción en el número de horas de la jornada laboral, algunos no lo harían porque se sentirían culpables ante la sociedad por trabajar menos horas.

Retrocedamos en la historia, cuando la gente consideraba el trabajo de distinto modo. Los antiguos griegos pensaban que el trabajo era vulgar. El trabajo, simplemente considerado como trabajo, significaba esclavitud y falta de productividad. La única razón para trabajar era para disponer de más ocio. Sócrates dijo que puesto que los trabajadores manuales no disponían de tiempo para la amistad o para servir a la comunidad, se convertían en malos ciudadanos y en amigos indeseables. Los primeros griegos y romanos relegaron todas las actividades hechas con las manos –cumpliendo órdenes de otros o remuneradas–, a los ciudadanos de clases más bajas o

El mejor test de calidad de una civilización es la calidad de su ocio.

–Irwin Edman

a los esclavos. Los primeros griegos nunca tuvieron ni siquiera una palabra para describir lo que hoy denominamos trabajo.

Probablemente, los primeros europeos no tenían un término para definir el trabajo tal como lo conocemos en la actualidad. A pesar de que los campesinos europeos de la Edad Media eran pobres y estaban oprimidos, no trabajaban muchas horas. Celebraban para conmemorar a los santos más extraños; por lo tanto, con el tiempo, cada vez tenían más días de vacaciones y menos días laborables. El número normal de vacaciones en un momento determinado era de 115 días al año. Entonces apareció la ética laboral para eliminar todas esas vacaciones.

Para los primeros griegos, el ocio no era lo que quedaba después de trabajar; era deseable como un fin en sí mismo. Tal como debería ser, el tiempo de ocio era el tiempo más productivo. Uno podía emplear su tiempo para pensar, aprender y desarrollar su personalidad. Si uno cree que para las personas sofisticadas no hay nada mejor que madurar y desarrollar la propia personalidad, se podría decir que los griegos tenían su pensamiento en orden.

Después apareció la ética laboral protestante, que arruinó este modo perfecto de pensar en relación al trabajo. Por alguna extraña razón, la sociedad tomó un rumbo falso y adoptó la nueva ética laboral. Este cambio intercambió los papeles del trabajo y del tiempo libre. El trabajo se convirtió en la actividad productiva. El ocio debía ser utilizado para permitir descansar a los individuos, a fin de que fueran más efectivos en su ámbito laboral.

Ahora, esta «moderna» forma de pensar se apoya en la culpabilidad para ser más efectiva. La culpa –en sentido perverso– anula el placer. Estas emociones negativas son tan fuertes para algunas personas que los sentimientos de culpa afloran incluso cuando están de vacaciones. Incapaces de disfrutar de su tiempo libre, estas personas vuelven de sus vacaciones habiendo desarrollado unas emociones negativas.

Este es el estilo de vida actual: la mayoría considera el trabajo con tanto respeto que se vanagloria del número de horas que trabaja al día. Incluso si el trabajo es rutinario y pesado y no se compensan económicamente las horas extraordinarias, estas personas no pueden resistir fanfarronear sobre lo muy duro que han estado trabajando. Se han convertido en mártires, renunciando a la oportunidad de desarrollar su personalidad a cambio del privilegio de ser esclavos, favoreciendo antes a la empresa que a ellos mismos.

Hoy en día, influidas por la ética laboral, muchas personas exageran o mienten acerca de lo mucho que trabajan. En 1995, los investigadores descubrieron que en realidad la gente trabaja menos horas de lo que estiman. Cuando los investigadores compararon las horas que fichaban

No hay nadie tan equivocado
como aquél que pasa la
mayor parte de su vida
ganándose la vida.
–Henry David Thoreau

los trabajadores con las que ellos estimaban que trabajaban, descubrieron una diferencia considerable entre las horas estimadas y las realmente trabajadas.

La mayor diferencia se detectaba en el caso de los adictos al trabajo; decían que trabajaban setenta y cinco horas a la semana cuando, en realidad, las hojas mostraban que sólo trabajaban cincuenta y cinco.

Con el intercambio de papeles de trabajo y ocio, el trabajo se ha convertido en el único principio organizativo y forma de expresión. En el mundo moderno, el ocio tiene un estatus muy inferior al trabajo. Para mucha gente, el ocio representa holgazanería y pérdida de tiempo. Sin trabajo, muchas personas muestran una alteración de sus personalidades y una pérdida de su autoestima. Nuevos problemas, como la bebida y la infidelidad, afectan a muchos individuos cuando pierden sus trabajos.

La tecnología moderna de las sociedades occidentales ha hecho posible que el ocio sea un privilegio para muchas y diferentes personas de la comunidad, no sólo para los aristócratas. Estoy seguro de que los filósofos progresistas de la antigua Grecia estarían muy confundidos al saber que muchas de las personas del mundo moderno, teniendo incluso más tiempo libre que antes, no saben qué hacer con ese tiempo extra. Los griegos se quedarían perplejos al ver que los individuos de hoy en día trabajan muchas horas aunque tengan una buena posición económica.

Estemos agradecidos con Adán: nos apartó de la bendición de la holgazanería y nos mostró el camino del trabajo.

—Marc Twain

No estoy muy seguro de lo que ha motivado que la sociedad aceptara el intercambio de papeles entre trabajo y ocio y de los efectos de dicho intercambio. Hay algo de lo que sí estoy seguro: los antiguos griegos no sólo estarían confundidos, sino además disgustados con el progreso de la humanidad. Para ellos, querría decir o bien que muchos de los miembros de la sociedad moderna tienen serios problemas cerebrales o bien que han desarrollado tendencias masoquistas.

No trabaje simplemente porque es ético hacerlo

Continuar con un trabajo que no le gusta por cuestión de supervivencia es lógico y racional. Seguir con un trabajo que no le gusta cuando está en una buena posición financiera y no necesita trabajar, es irracional. Sin embargo, muchas personas con una buena posición financiera se esfuerzan por continuar con trabajos que no les agradan porque creen que trabajar es un principio moral.

La mayoría de la gente no se ha parado a pensar que creer que el trabajo es una virtud puede hacer mucho daño. A pesar de que el trabajo es necesario para nuestra supervivencia, no contribuye tanto al bienestar del individuo como muchos piensan.

Para hacer bien las cosas, no estoy diciendo que debiéramos evitar el trabajo todo lo que fuera posible. Puede haber asumido erróneamente que padezco de ergofobia (temor a trabajar).

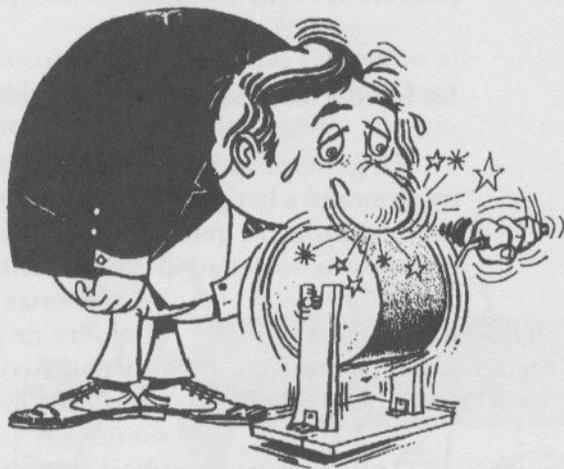
Muy al contrario, el trabajo que yo decido hacer me da muchas satisfacciones. El escribir este libro es un ejemplo.

Mi opinión es que trabajar por el simple hecho de trabajar puede perjudicar su bienestar y evitar que usted disfrute de la vida. Esto no pretende ser una revelación. Tiempo atrás Bertrand Russell dijo que la actitud de Norteamérica con respecto al trabajo y al ocio estaba anticuada y que contribuía a la miseria de la sociedad. En su ensayo, *En homenaje al ocio*, Russell dijo: «La moralidad del trabajo es la moralidad de los esclavos, y el mundo moderno no necesita la esclavitud».

Quisiera que usted creyera que Bertrand me pidió prestada esta línea, pero esto se aguantaría por los pelos, teniendo en cuenta que lo escribió en 1932, hace sesenta años. Leyendo el ensayo de Russell hoy, parece muy reciente ya que todavía es relevante en nuestros días. A pesar de que nuestro mundo ha cambiado completamente, es interesante ver lo poco que nuestros valores han cambiado en sesenta años. Es difícil renunciar a los antiguos valores e ideologías.

Utilicemos un ejemplo para ilustrar los ridículos resultados que se pueden derivar de mantener la ideología de que el trabajo duro es una virtud. Ahora, suponga que en un momento dado el mundo necesita un número X de clips de papel para sus operaciones. Con la tecnología convencional, se necesita un número Y de personas para producir dichos clips. Todos ellos trabajan diez horas al día, y todos desearían tener más tiempo libre. Suponga que alguien inventa una máquina nueva y más eficiente para hacer clips de papel, posibilitando

No sea demasiado moral.
Puede llegar a tener una idea errónea de la vida.
—Henry David Thoreau



El mantener mi nariz pegada a la piedra de afilar durante veinticinco años me ha producido una llaga en la nariz.

que trabajen la mitad de las personas. En un mundo inteligente, los fabricantes de clips de papel trabajarían la mitad de horas de las que trabajaban antes. Dispondrían de mucho más tiempo libre.

El trabajo duro nunca ha matado a nadie, pero ¿por qué arriesgarse?

—Charlie McCarthy (Edgar Bergen)

El mundo no es tan inteligente. Como la gente se mantiene fiel a su opinión de que hay que trabajar diez horas al día, todos los fabricantes de clips de papel trabajan esas horas hasta que producen un excedente en clips. Eventualmente, la mitad de los trabajadores son despedidos. Esto garantiza que todo el mundo sea miserable. Los trabajadores despedidos tienen demasiado tiempo libre y poco dinero. Los trabajadores que siguen empleados tienen exceso de trabajo y poco tiempo libre.

En lugar de contribuir a la felicidad de todos, el inevitable aumento del tiempo libre se añade a la miseria de todos. La moralidad del trabajo acaba aumentando la infelicidad. Sólo cambiando nuestros valores morales para poder seguir encajando en nuestro mundo cambiante podremos evitar estas situaciones poco saludables.

En lugar de contribuir a la felicidad de todos, el inevitable aumento del tiempo libre se añade a la miseria de todos. La moralidad del trabajo acaba aumentando la infelicidad. Sólo cambiando nuestros valores morales para poder seguir encajando en nuestro mundo cambiante podremos evitar estas situaciones poco saludables.

La ley de los resultados decrecientes

En general, se supone que el trabajo duro es la clave del éxito. Contrariamente a la opinión popular, esto es la excepción. Por alguna misteriosa razón, la gente que se casa con las virtudes del trabajo duro en nuestra sociedad pasa por alto el hecho de que varios millones de personas mantienen sus narices pegadas a la piedra de afilar a lo largo de sus carreras y lo único que consiguen es acabar teniendo las narices planas. Evidentemente no hacen realidad sus sueños.

Ningún hombre que va de prisa es muy civilizado.

—Will Durant

Aunque cierta cantidad de trabajo nos va bien, no debemos llegar a la conclusión de que por lo tanto trabajar el doble es el doble de bueno para nosotros. La ley de los resultados decrecientes se cumple a partir de determinado momento. Cada vez obtenemos menos rendimiento de cada hora extra que trabajamos.

Las cosas van de mal en peor. Después del punto de inflexión, podemos alcanzar otro punto. Alcanzamos lo que yo denomino la ley de los resultados decrecientes. Toda hora extra después de este nivel irá en perjuicio del disfrute de la vida en general. El tiempo adicional pasado en el trabajo contribuye a las muchas consecuencias indeseables asociadas con los achaques físicos y mentales.

Un país que se ha vuelto loco con la ética laboral

¿Se lo puede imaginar? Todos los habitantes del país quieren trabajar más que nadie. La ética laboral se escapa tanto de las manos que los trabajadores de las fábricas, incluso aquellos que sólo tienen derecho a siete días de vacaciones al año, rechazan tomar sus vacaciones y a cambio prefieren quedarse en la fábrica a trabajar.

Todo el país se ha vuelto loco. Los hombres de negocios, como todos los demás, siguen insistiendo en trabajar seis días a la semana. A pesar de que tienen derecho a veinte días de vacaciones, no hacen más vacaciones que los trabajadores de fábrica. Cuando los ejecutivos están de vacaciones, no saben cómo relajarse. En lugar de disfrutar, se comportan como maníacos, yendo de un lado para otro, agotándose a sí mismos intentando disfrutar el máximo posible de su tiempo libre. Tienen el cerebro tan absorbido por la ética laboral que ni siquiera saben lo que es el ocio. Las cosas se ponen tan mal que la salud del país se empieza a resentir.

Eventualmente el gobierno elabora programas para enseñar a la gente a tener más tiempo libre.

Imagine al Departamento de Recursos Humanos de Canadá o al Departamento de Relaciones Laborales Americano promoviendo más tiempo de ocio. Esto sería muy criticado por todos los países. Sin embargo, la situación descrita anteriormente es real; está sucediendo en Japón.

El gobierno japonés, en la planificación a largo plazo, ha propuesto el objetivo de mejorar la calidad de vida mediante el incremento del tiempo libre. A través del Ministerio de Trabajo, el gobierno japonés ha creado una serie de pósters que promueven más tiempo libre para los trabajadores. Uno de los pósters dice, «hagamos realidad una sociedad de cinco días laborables». El ministerio también publica un manual titulado «Haga lo que pueda: guía para la relajación del empleado». Da ideas a los trabajadores sobre cómo conseguir tiempo libre.



El solo hecho de ver trabajar a los demás me fatiga. Por culpa de vosotros dos que trabajáis más duro que los japoneses, ahora me siento totalmente agotado y me tengo que ir pronto a casa para hacer la siesta.

Casi dos terceras partes de los japoneses que tomaron parte en el estudio dijeron que se tomaban menos de diez días libres al año. Sin embargo, muchos trabajadores desearían más tiempo libre. Adivine qué es lo que la mayoría de ellos quería hacer en su tiempo libre. Más del 85% simplemente quería dormir más. Uno debería deducir que, o bien están extremadamente cansados de trabajar demasiadas horas, o bien la ética laboral ha propiciado el desarrollo de una sociedad muy aburrida.

Sin duda alguna, los japoneses tienen problemas a la hora de aceptar el concepto de no trabajar. Cuando la editorial Tokyo Kodansha, la primera compañía editorial de Japón, decidió publicar *El placer de no trabajar*, los editores tuvieron muchos problemas para decidir el título de la versión japonesa. Tenían la impresión de que en japonés todo aquello que se parecía al título inglés era demasiado radical para los ciudadanos japoneses, especialmente para los de más edad. Los editores de Kodansha decidieron eventualmente titular el libro *La ley de Zelinski*, recordando la *Ley de Murphy*, que fue un gran número uno en la versión japonesa. (*La ley de Zelinski* tiene como subtítulo *El libro que le hará no desear trabajar nunca más.*)

El trabajo duro mata

Muchos japoneses no sólo están cansados, sino que están agotados por el exceso de trabajo. Una encuesta dirigida por la Compañía de seguros de Japón Fukoku Life Insurance Company informó que casi la mitad de los trabajadores japoneses tenía miedo de morir joven a causa de sus trabajos.

La ética laboral japonesa es tan estricta que han llegado a desarrollar una enfermedad derivada de ésta. *Karoshi* es el término japonés para la muerte repentina debida al exceso de trabajo. Los informes indican que el 10% de las muertes entre los hombres se atribuye a los excesos de trabajo. Actualmente, las familias están demandando a las compañías por provocar el fallecimiento de sus seres queridos. En 1996, Dentsu, la mayor agencia de publicidad japonesa, fue obligada por el tribunal japonés a pagar el equivalente a 1.2 millones de \$ a los padres de un chico que se suicidó por un exceso de trabajo crónico y por falta de sueño.

La muerte es la manera que la naturaleza tiene de decirnos que nos lo tomemos con calma.

—Pintada del lavabo

Personalmente, creo que los individuos, ya sean japoneses, americanos o europeos, que mueren debido a un exceso de trabajo no pueden echar las culpas a nadie más que a ellos mismos. Nadie que esté lo

suficientemente loco como para trabajar tanto, cuando en la vida se pueden hacer tantas cosas bonitas, merece mi simpatía. Además, no se por qué, Japón tuvo que idear un nuevo término para esta enfermedad. Ya tenían uno; el término *hara-kiri* hubiera servido.

La filosofía de Bart Simpson es esperanzadora

Al igual que los jóvenes norteamericanos, los jóvenes japoneses están demostrando ser más sanos que sus mayores en relación a la ética laboral. Los valores están cambiando para mejor en ambos países.

Un reflejo del cambio de valores se puede observar en el programa de la televisión japonesa de mayor audiencia, de principios de los noventa. Chibi Marukochan, la versión japonesa de Bart Simpson, es una joven que ha conseguido récord de audiencia en todo el país. Ha conquistado tanto a niños como a adultos, especialmente a mujeres entre veinte y veinticinco años. Dos de cada cinco televisores sintonizan este programa de los domingos que presenta a Chibi como una implacable y mediocre estudiante de tercer grado que despótica sobre el trabajo y evita trabajar todo lo que puede.

En Japón, muchos jóvenes consideran la ética laboral como una farsa. Seguramente se cuestionarán más la dedicación al trabajo que los jóvenes norteamericanos. La nueva generación, o *shinjinrui*, también está poco interesada en dedicarse a trabajar para una sola compañía, tal como hicieron sus padres. Los jóvenes japoneses, como sus homólogos norteamericanos, no sólo quieren un estilo de vida más inteligente, sino que además lo exigen.

Newsweek, en marzo de 1996, informó que incluso muchos japoneses adultos están hartos. La revista decía que el prototipo de empleado de las compañías japonesas modernas «hace vacaciones. Pasa su tiempo libre con amigos, no con su jefe. Puede incluso volver a casa para arrojar a sus hijos».

Holgazanear es para los grandes triunfadores

Muchos grandes triunfadores de la historia de la humanidad han sido perezosos según los estándares de su sociedad. A pesar de que esto pueda parecer una contradicción, los grandes triunfadores pasan mucho tiempo evitando trabajar. No fueron necesariamente perezosos, pero gran parte de la sociedad, probablemente por envidia, los consideraba como tales.

Siendo holgazanes creativos, estos triunfadores pasan bastante tiempo relajándose y pensando. Un holgazán creativo es el que consigue algo importante pero que no lo consigue con demasiado esfuerzo.

La holgazanería creativa resulta de una actividad relajada pero productiva.

Es mejor haber holgazaneado y perdido, que no holgazanear nunca.

-James Thurber

A pesar de que no trabajaron demasiadas horas, muchos personajes famosos de la historia fueron muy eficientes y productivos cuando trabajaron sobre sus valiosos e imaginativos proyectos.

Naturalmente, como se tomaron su tiempo para holgazanear, estaban más relajados, más felices y más sanos de lo que habrían estado si se hubieran explotado a sí mismos trabajando.

Por qué los mendigos contribuyen a la sociedad

Un día, le dije seriamente a un amigo que muchas veces hacía obras de caridad pero que nunca daría dinero a un mendigo. Le hice saber que pensaba que los mendigos eran unos vagos degenerados que no servían para nada, excepto para acosarme cuando paseaba por la calle, de camino hacia mi restaurante favorito.

Este amigo rápidamente me dio una lección sobre uno de los tópicos de mis seminarios: la capacidad de ser flexible en la forma de pensar. Alguien me dijo una vez que aprendemos mejor las cosas que necesitamos saber; puede haber algo de verdad en esto.

Mi amigo me explicó que los mendigos, debido a su estilo de vida, utilizan pocos recursos y no son una pérdida para el entorno ya que son personas que trabajan. Los mendigos no roban para conseguir su dinero, sino que lo piden. Hacen

felices a ciertos donantes dándoles la oportunidad de ayudar a alguien. Además, en un mundo en el que el empleo del 100% de la población cada vez es menos probable, un mendigo que no trabaja en



Siempre quise ser un mendigo degenerado, pero no lo conseguí. Por eso me puse a trabajar en una oficina.

el sistema representa una persona menos compitiendo por un buen trabajo.

Tal como ya comenté al respecto, se me ocurrió que algunas de las personas trabajadoras que conozco son más degeneradas que los mendigos y no contribuyen tanto como ellos a la sociedad. Ahora ya no me enfado cuando topo con los mendigos. Algunas veces les doy dinero y pienso en su contribución a la sociedad. Otras veces casi les doy un puñetazo y les pido dinero antes de que ellos lo hagan. De este modo, soy capaz de contribuir a la sociedad tal como ellos lo hacen.

Ser un *yuppie* es ser un fracasado con éxito

Hay dos cosas más falsas que un billete de quinientas pesetas: una es un árbol lleno de elefantes y la otra es un *yuppie* triunfador. Durante los años ochenta y al principio de los noventa, los *yuppies*, con sus sonrisas empastadas y sus máscaras de falsa felicidad, vivían una verbena de 365 días al año.

Los *yuppies*, en su locura, pusieron de moda la ética del trabajo. Se suponía que trabajando duro se conseguiría un éxito increíble y una buena vida. Se suponía que por ser un *yuppie* iba a ser más fácil que a uno le reconocieran por lo que tenía en lugar de por quién era.

El mundo en el que los *yuppies* vivían, que muchos todavía anhelan, no era todo lo fantástico que debería ser. Debido a sus mentes deformadas por la riqueza y a su adicción al exceso de trabajo, una gran parte de los *yuppies* sufría de hipertensión, úlceras, afecciones cardíacas, abuso del alcohol y drogodependencia. Para enfrentarse a ello, muchos *yuppies* -algunos simplemente para seguir la moda- visitaban a sus terapeutas.

Se trataba de terapeutas especializados en abogados, en médicos e incluso en terapeutas de *yuppies*.

En el caso del tiempo libre, los *yuppies* norteamericanos no lo enfocaban

-Harold, hace diez años que acabamos el MBA en Stanford. ¿Qué es lo que estás haciendo conduciendo un taxi?

-Fui un yuppie que triunfó, pero renuncié a mis nerviosismos, a mi sonrisa plastificada y a mi terapeuta y mi carrera se arruinó.



mucho mejor que los japoneses. A pesar de sus sueldos desorbitados, los *yuppies* pensaban que el tiempo de ocio era el bien más caro de comprar. Según una encuesta de Harris, la cantidad de tiempo libre de la que disfrutaban la media de los norteamericanos se redujo en un 37% desde 1973. Los *yuppies*, con sus largos días de trabajo, habían recortado su tiempo libre incluso por debajo de la media. Para muchos de esos jóvenes urbanos profesionales la vida resultaba tan agobiante que incluso el tiempo de ocio, si es que disponían de alguno, estaba planificado.

Muchos hijos de familias de *yuppies* perdieron su infancia porque sus padres estaban demasiado ocupados amasando dinero, bienes materiales y estatus. Algunos *yuppies* procuraban reunirse con sus hijos durante la semana y organizaban encuentros con ellos. Otros *yuppies* preparaban a sus hijos desde muy jóvenes para que «triumfaran» como ellos. Los horarios de sus hijos estaban tan llenos de actividades que nunca pudieron aprender qué era relajarse y «no hacer nada».

Teniendo en cuenta todas estas complicaciones, las personas que opten por un estilo de vida como el del *yuppie* y que deseen mantenerlo a toda costa, no parecerán en absoluto personas racionales llenas de pensamientos inteligentes. A pesar de alardear de lo duro que trabajan, no parece que se hayan estrujado demasiado el cerebro. Las palabras de Pamela Ennis, una psicóloga industrial de Toronto que ayudó a muchos *yuppies* despedidos en los primeros años noventa, fueron citadas en la revista *Report on Business*: «A esta generación le falta un tornillo. No entienden que una casa o un BMW no les va a proporcionar satisfacción».

La lucha que los *yuppies* mantenían era por superar su propia frustración. Teniendo en cuenta todos los problemas adyacentes, deberíamos haberles llamado más apropiadamente *yuffies* (*young urban failures*) jóvenes urbanos fracasados.

¿Es su vida materialista?

A pesar de que puede parecer ridículo, nuestro principal propósito en la vida es conseguir bienes materiales utilizando los frutos monetarios de nuestro trabajo. Los *yuppies* han llevado esta finalidad al extremo. El resto de nosotros no somos mucho mejores; no hemos dejado de pensar acerca de nuestro verdadero propósito u objetivo en la vida.

La comedia de George Carlin sobre el materialismo dice mucho. No recuerdo exactamente cómo lo dice, pero es algo así como: desde que somos pequeños, nos dan cosas. Aprendemos a que nos gusten las

cosas. Cuando crecemos, todavía queremos más cosas. Después, cuando nos hacemos mayores, buscamos un trabajo para poder comprar cosas. Compramos una casa en la que ponemos todas nuestras cosas. Después, tenemos que comprarnos un coche para llevar nuestras pertenencias de un lado a otro. Puesto que pronto adquiriremos demasiadas cosas, nuestra casa se hace demasiado pequeña. Por lo tanto, conseguimos una casa mayor. Ahora no tenemos bastantes cosas para la casa más grande, así que compramos más cosas. Necesitamos un coche nuevo porque nos hemos cargado el viejo llevando nuestras cosas de un sitio a otro. Y así sucesivamente. Pero nunca conseguimos todo lo que queremos.

Todas mis pertenencias por un poco de tiempo.
—Reina Isabel I

Toda esta explicación sobre las pertenencias es divertida, pero al mismo tiempo también es desalentadora. Demuestra cómo nuestra adicción al trabajo la justifica nuestra adicción a tener más y más cosas, la mayoría de las cuales no necesitamos.

Qué quiere decir realmente la «B» en el concepto de PNB

Los economistas, hombres de negocios y políticos nos dicen que todos estaremos mucho mejor si nuestros países experimentan sustanciales incrementos en el producto nacional bruto (PNB). El producto nacional bruto es el valor de todos los servicios y productos vendidos en un país durante un año determinado. Es la medida de éste la que nos dice si un país ha funcionado bien. Los ejecutivos y economistas más sabios nos dicen que el objetivo de la economía de cualquier país es aumentar su PNB.

Si reuniésemos a todos los economistas, del primero al último, no llegarían a ninguna conclusión.
—George Bernard Shaw.

Otro de los objetivos de la economía es eliminar el desempleo. La capacidad de generar nuevos empleos depende del crecimiento económico. A cierto nivel de PNB se supone que todas las personas en condiciones de trabajar tendrán un empleo, tanto si quieren trabajar como si no.

A pesar de que he realizado muchos cursos de economía en escuelas privadas y universidades, siempre he tenido problemas para utilizar el PNB como medida de la prosperidad.

El PNB puede mejorar mediante incrementos en actividades tan cuestionables como el consumo de cigarrillos y la producción de armamento. Un incremento sustancial en el número de accidentes de circulación afectaría favorablemente al PNB puesto que habrían más fune-

rales, más visitas a hospitales, más reparaciones de automóviles y más compras de nuevos coches.

Teniendo en cuenta la importancia de la medida del crecimiento del PNB, me sorprende que el capitán del Exxon Valdez no recibiera el Premio Nobel de economía. El producto nacional bruto de los Estados Unidos aumentó en 1.7 billones de dólares debido al vertido de aceite del Exxon. Vertidos masivos de aceite de este tipo harían maravillas con el PNB. Se daría trabajo a mucha más gente.

Si se dejaran de lado todos los economistas, no sería una mala idea.
—Anónimo

El crecimiento del PNB por el simple hecho del crecimiento no necesariamente refleja algo favorable a la sociedad. El crecimiento originado por el crecimiento es también la filosofía de las células cancerígenas. En lugar de representar el producto nacional bruto, el PNB debería representar la brutalidad del producto nacional.

La verdadera medida del éxito de una nación

Recientemente, hablé con una pareja que había viajado mucho. Tuvieron la suerte de conocer al rey de Bhutan. Como país, Bhutan es relativamente subdesarrollado. La gente es pobre, pero no están golpeados por la pobreza. Por el contrario, los habitantes del país están satisfechos con su situación en la vida.

Se pierde mucha felicidad en su búsqueda.
—Anónimo

Cuando la pareja preguntó acerca del bajo producto nacional bruto de Bhutan, el rey contestó: «Nosotros no creemos en el producto nacional bruto; creemos en la felicidad nacional bruta»

¿Pero, de qué va esta gente? Utilicemos la felicidad nacional bruta (FNB) en lugar del producto nacional bruto (PNB) para medir lo bien que funcionan los países del mundo. Probablemente podríamos pensar en una palabra mejor, pero antes tenemos que averiguar cómo eliminar a todos los economistas.

Respetando el medio ambiente

Respetar el medio ambiente se ha convertido en un tópico de vital importancia. Ya hay algunas personas que admiten que sus valores en torno a la riqueza y su excesiva orientación al éxito contribuyen a que haya serios problemas de contaminación ambiental.

Si la gente se lo tomara con más calma y trabajara menos, ayudarían a crear un mundo más verde.

Esto depende de la utilización de los recursos naturales. Todo uso de los recursos naturales contribuye a polucionar el medio ambiente. La mayoría de los aumentos del PNB se producen a costa de nuestro medio ambiente.

Para conseguir un planeta más verde, debemos reducir el uso de nuestros recursos naturales. Probablemente podemos hacer lo mismo con la mitad de los recursos que empleamos y seguir manteniendo un buen nivel de vida. Esto se puede conseguir, en parte, cambiando nuestros valores. Debemos eliminar el trabajo y el consumo frívolos, como la producción de baratijas y *gadgets* estúpidos que la gente compra y usa una o dos semanas antes de tirar.

Hace más de cien años, John Stuart Mill predijo que si el mundo seguía por este camino de crecimiento económico, el medio ambiente sería totalmente destruido. Su premisa era que la riqueza, tal como la definían las naciones occidentales, depende de la destrucción del medio ambiente. Como muchos de nosotros sabemos, el medio ambiente no puede resistir las crecientes demandas que tiene que afrontar. Nuestra adicción al materialismo excesivo debe curarse. La mayoría de los economistas y hombres de negocios consideran que el ocio es positivo sólo si se tiene dinero, y se utiliza para comprar más bienes y servicios de ocio. El dinero tiene sus limitaciones, tal como dijo John Kenneth Galbraith, el famoso economista, que consideraba el dinero y el consumo de un modo diferente al de la mayoría de los economistas:

Millones de personas que
anhelan la inmortalidad no
saben qué hacer en una tarde
lluviosa de domingo.
—Susan Ertz

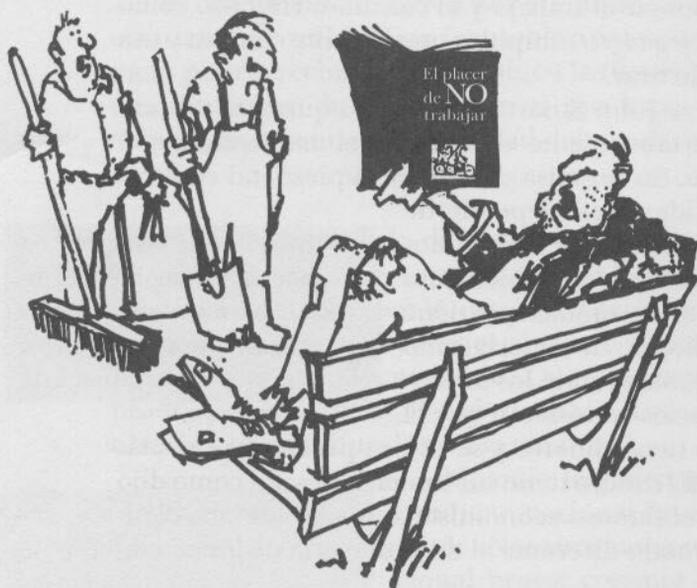
No estoy muy seguro de la ventaja que supone tener unos dólares más para gastar si el aire está demasiado sucio para respirarlo, el agua demasiado polucionada para beberla, los que se tienen que desplazar para ir a trabajar están atrapados en el tráfico para salir y entrar a la ciudad, las calles están sucias y las escuelas están tan mal que los jóvenes prefieren no entrar en ellas, y los ladrones roban a los ciudadanos los dólares que se ahorraron con la reducción de impuestos.

Para salvar nuestro planeta tendremos que reciclar más botellas y latas. Hay algo de absurdo en producir baratijas y otros productos innecesarios simplemente para mantener a la gente ocupada trabajando. Es evidente que aquellas personas que son capaces de tomárselo con

calma, trabajar menos y consumir menos están contribuyendo a un mundo más verde.

Hacia una vida mejor, trabajando menos

La ética del trabajo puede estar perjudicándonos más que beneficiándonos. Tenemos que abandonar nuestras mentalidades concentradas en el trabajo y en la riqueza si queremos comprender lo que es realmente importante para nuestra felicidad. Studs Terkel, en su libro



Algunas veces me entra la necesidad de trabajar tanto como vosotros dos, pero me tumbo hasta que se me pasa y entonces me encuentro bien

Trabajando, dijo que había llegado el momento de revisar la ética laboral. Muchas ideas modernas convierten a la gente en esclavos, cuando no tienen por qué serlo. El concepto de trabajo, tal como lo conocemos, debería haberse revisado hace tiempo.

Los modestos valores del siglo XVIII se adecúan más a la realidad actual que los valores que hemos adoptado en el siglo XX. Perdimos el sentido de moderación de los ochenta. Muchos de nosotros cultivamos los

valores de Donald Trump de luchar habitualmente por más y mejores cosas. A finales de los noventa y más allá del nuevo milenio, el perfil del caballero del siglo XVIII, que reunió una cantidad modesta de dinero y luego se retiró con otras finalidades de mayor valor, tiene mucho más sentido que el estilo de hombre tipo Trump. Un mundo interior de crecimiento personal, que reemplace al mundo externo de crecimiento material, contribuirá a

La finalidad del trabajo es conseguir tiempo de ocio.
—Aristóteles

conseguir una mayor satisfacción y bienestar.

Estaría bien poner menos énfasis en la necesidad de trabajar y en la

obsesión por las cosas. Es necesario trabajar para vivir, pero no al nivel que mucha gente cree. El introducir objetivos materiales más modestos haría mucho bien a nuestro medio ambiente y nos daría la oportunidad de disfrutar de un estilo de vida con más tiempo de ocio.

La verdadera esencia de la vida

Los comentarios de los apartados anteriores subrayan algunas limitaciones o defectos de los valores que cuentan para la sociedad actual. Si usted ha adoptado ciegamente estos valores, cuestionárselos y ver las cosas de otro modo puede mejorar su calidad de vida. El tener las estrictas ideas de que el trabajo es una virtud y el juego una frivolidad puede disminuir su capacidad para afrontar períodos de desempleo y jubilación. Si usted está trabajando, estos mismos valores pueden dejarle insatisfecho debido a un desequilibrio en su estilo de vida.

El ser más abierto y conceder menos importancia al valor de la ética del trabajo y al materialismo tiene sus méritos. Trabajar menos puede dar muchas compensaciones. El tiempo que se pasa fuera del trabajo, independientemente de su posición social y económica, puede ser una oportunidad

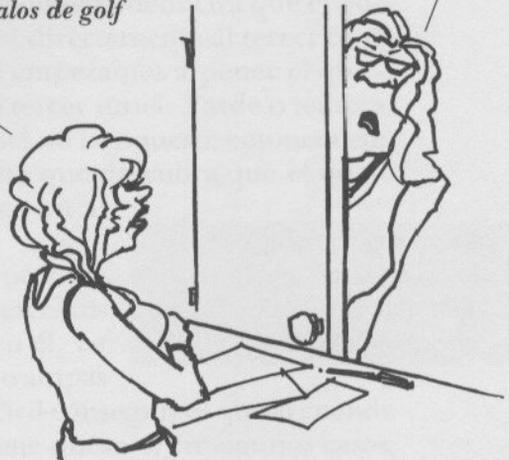
para aprender cosas nuevas y para crecer como persona. Alguien que trabaje muchas horas y que tenga muchos *gadgets*, baratijas y otras «cosas» no es mejor persona que otro que trabaje menos horas y tenga menos. La adicción por las cosas materiales tiende a alinearnos con otras personas y con el ambiente.

En el orden más alto de la vida, todas las cosas que nos rodean —coches, casas, aparatos de música, trabajos— no son más que medios y nada más que eso. No son la fuente de

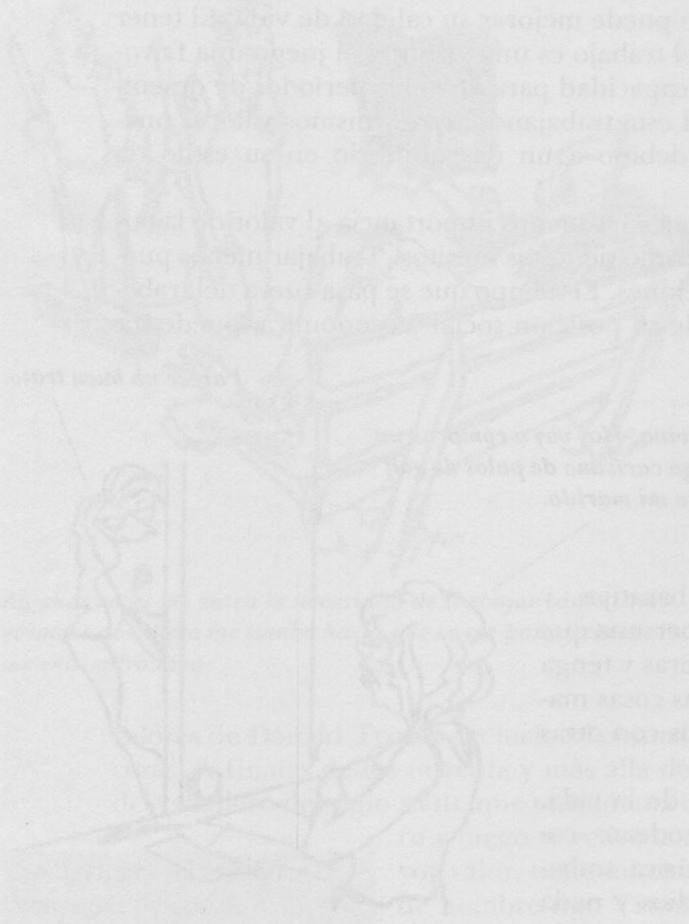
nuestra felicidad. Las cosas que tenemos, los lugares en los que vivimos y los trabajos que tenemos tienen una importancia secundaria. El verdadero éxito no se debería medir por lo que tenemos o por lo que hace-

Adivina. Hoy voy a comprar un juego carísimo de palos de golf para mi marido.

Parece un buen trato.



mos para vivir. Nuestra verdadera esencia es de un orden superior. A fin de cuentas, las únicas cosas importantes se refieren a lo bien que vivimos: lo que aprendemos, lo que nos reímos y divertimos, y el amor que manifestamos por el mundo que nos rodea. ¡Ésta es la verdadera esencia de la vida!



Capítulo 4



Trabajar menos, simplemente porque es más sano

La trampa sin queso

Si hacemos una prueba con una rata colocando bastante queso en el tercero de varios túneles, la rata eventualmente deducirá que el queso siempre está en el tercer túnel. Ésta irá directamente al tercer túnel sin fijarse en los demás. Sin embargo, si empezamos a poner el queso en el sexto túnel, la rata seguirá yendo al tercer túnel. Tarde o temprano, se dará cuenta de que en el tercer túnel no hay queso; entonces empezará a mirar en los demás túneles hasta que descubra que el queso está en el sexto túnel. La rata finalmente irá al túnel en el que está el queso.

La diferencia entre una rata y una persona es que la mayoría de la gente se quedará en el túnel cuando es obvio que no hay queso en él. La mayoría de los seres humanos caen en trampas de las que nunca escapan. Es bastante difícil conseguir el queso cuando uno está preso en una trampa que no tiene queso o, en algunos casos, que nunca tuvo queso.

En este contexto el «queso» representa felicidad, satisfacción y plenitud. Actualmente hay bastante infelicidad en muchos círculos directivos. Esta es una afirmación de Jan Halper, psicólogo de Palo

No quiero el queso, sólo quiero librarme de esta trampa.

—Proverbio español

Alto y consultor de dirección que pasó diez años estudiando las carreras y las emociones de más de 4000 ejecutivos. Halper descubrió que muchos hombres con cargos directivos aparentaban ser felices, pero en realidad no lo eran. De aquéllos que ocupaban cargos intermedios, el 58% sentía que había perdido muchos años de su vida luchando por conseguir sus objetivos. Sentían amargura por los muchos sacrificios que habían tenido que realizar durante estos años. Estos hombres no estaban haciendo lo que debían hacer para conseguir una vida equi-

En la vida hay algo más que aumentar su velocidad.
—Mohandas K. Gandhi

brada. Otro estudio demuestra que hasta un 70% de los ejecutivos no están contentos con sus trabajos. Irónicamente, la mayoría de los ejecutivos están insatisfechos con sus trabajos pero cada vez pasan más tiempo trabajando.

Nosotros empleamos el término «participar en una carrera de ratas», pero no es apropiado porque perjudica a las ratas. Éstas no se quedarían en un túnel en el que no hubiera queso. Para las ratas sería más apropiado utilizar el término «participar en una carrera de humanos» cuando se descubran a sí mismas haciendo cosas absurdas, como recorrer el mismo túnel sin encontrar queso.

No es preciso avanzar en la lectura de este capítulo si usted es una rata o si es un ser humano mental y financieramente próspero que no está trabajando y que no pretende trabajar el resto de su vida. Sin embargo, este capítulo puede ser de gran ayuda si todavía está buscando un trabajo o si está desocupado y tiene la intención de volver a trabajar en el futuro. Los trabajos no siempre proporcionan todos los distintos tipos de queso que la gente está buscando. La visión del túnel y la ignorancia son dos grandes obstáculos para los seres humanos que buscan conseguir satisfacción y plenitud en sus vidas. Este capítulo pretende ayudarle a evitar las trampas que aparecen en muchos trabajos. También está pensado para ayudar a dar cierto equilibrio a su vida y prepararle para cuando se jubile.

¿Sabe quién es?

A continuación le presentamos un ejercicio que pretende ayudarle a conseguir una adecuada perspectiva de quién es usted y a descubrir si es un adicto al trabajo.

Ejercicio 4.1 ¿Una simple pregunta?

Tómese unos minutos para responder a la siguiente pregunta:

¿Quién es usted?

Cuando intenten responder al ejercicio anterior, prácticamente todos los que trabajan responderán escribiendo en qué trabajan o de qué nacionalidad son, qué religión profesan, si están o no casados, dónde viven y cuántos años tienen. Lo que la gente hace para vivir es aquello en lo que se suele concentrar más. Pocas personas asocian intereses diferentes a los laborales con su identidad. Esto indica que la mayoría de las identidades de las personas están vinculadas a sus trabajos.

En las generaciones actuales los directivos han invertido mucho, emocional y financieramente, en sus carreras; su sentido de identidad proviene de su preparación y de su talento. El mundo de la empresa nos ha estado diciendo que moldeamos nuestro carácter trabajando y haciendo cosas «productivas» en las organizaciones. Hemos aprendido a definirnos a nosotros mismos a partir de nuestros trabajos. Hay algo muy serio en esto: si pensamos que somos aquello en lo que trabajamos, hemos perdido una gran parte de nuestro carácter.

¿Qué parte de su identidad está vinculada a su trabajo? Si usted es un abogado que está tan inmerso en su trabajo que toda su identidad está vinculada a él, responderá que es un abogado. Esto es exactamente lo que otros abogados que vinculan la mayor parte de su identidad a sus trabajos dirán como respuesta a esta cuestión. Si su identidad está principalmente vinculada a su trabajo, puede que se esté limitando como persona. A menos que ame tanto su trabajo que esté totalmente dedicado a él, su trabajo debería representar sólo una mínima parte de su identidad.

Cuando usted vuelca toda su vida en un trabajo, corre el peligro de que su personalidad desaparezca hasta que no quede nada. Su empleo

Uno de los síntomas de la proximidad de un ataque de nervios es la impresión de que el trabajo de uno es extremadamente importante.

—Bertrand Russell



Sí, este trabajo realzará definitivamente mi identidad. Si lo consigo, no me quitarán mi BMW

no debería ser lo que usted es. Un empleo es lo que usted hace para ganar dinero. Lo que usted es debería ser su esencia. Su esencia es su carácter y su individualidad. Esas cualidades y elementos son lo que le diferencia de las demás personas.

Para descubrir quién es, mire dentro de usted para tomar sus propias decisiones, para conocer sus gustos e intereses. No deje que el trabajo se convierta en lo único que tiene sentido.

Asegúrese de que tiene aficiones y que desarrolla intereses distintos de los laborales, que tienen tanta importancia o más que su trabajo. Su imagen será entonces diferente de la de simplemente trabajo. Escuche la voz de su intuición, y no la voz de la lógica de la organización, establecimiento o sociedad en la que trabaja. El mejor lugar para demostrar su valía es su propia vida personal. Cuando le pregunten quién es, gran parte de su identidad debe asociarse con su esencia, que demostrará cuando persiga intereses personales en su tiempo de ocio.

La ignorancia está muy extendida en el mundo empresarial actual

En el mundo actual, las actitudes anticuadas y los valores compartidos por muchos ejecutivos corporativos contribuyen a perpetuar un entorno laboral caracterizado por la adicción al trabajo. Esto está perjudicando la salud de los empleados. La ignorancia, a todos los niveles, incluidos los superiores de la dirección, está muy extendida entre las mayores empresas. Cómodos en este mar de la ignorancia, los adictos al trabajo no sólo son aceptados, sino que además son respetados. Como la adicción al trabajo está relacionada con la avaricia y el poder, a muchos líderes empresariales les gustan los adictos al trabajo. En muchos departamentos, en los que a menudo la mayoría de los trabajadores se pueden clasificar como adictos al trabajo, está de moda trabajar sesenta u ochenta horas a la semana. También está de moda «ir de bólico» y recibir trabajo extra. Algunos directivos, la mayoría de las veces, se sienten héroes cuando se comprometen por encima de sus posibilidades.

La ignorancia nunca pasa de moda. Estaba de moda ayer, es lo último hoy y mañana marcará la pauta.

—Frank Dane

Esta situación tiene serias implicaciones: los adictos al trabajo no son diferentes a otros adictos. Todos los adictos son neuróticos que padecen serios problemas. Los adictos al trabajo, como los alcohólicos, se encuentran en una situación de negación respecto a la existencia de su problema, aunque siguen sufriendo de las serias consecuencias de-

rivadas de su adicción. Lo mismo ocurre con las personas que respaldan a los adictos; no son mejores que ellos, como mínimo son neuróticos.

¿Por qué las corporaciones toleran la adicción? Anne Wilson Schaeff lo explica detalladamente en su libro *Cuando la sociedad se convierte en una adicta*. Ella afirma que el comportamiento adictivo es la norma en la sociedad norteamericana. La propia sociedad funciona como un adicto, así como muchas otras organizaciones. En su último libro, *La organización adictiva*, Schaeff y su coautora, Diane Fasse, explican detalladamente por qué la mayoría de las grandes organizaciones están afectadas por las adicciones y funcionan como individuos adictos.

Para satisfacer sus propios intereses, las corporaciones han fomentado y promovido la adicción al trabajo. Bajo el pretexto de calidad y excelencia, la ética laboral de la corporación la sitúa por encima de todo lo demás. Con tal de que una compañía alcance el éxito se justifica que los individuos sufran problemas de salud física o mental o que sus matrimonios fracasen.

El promover la importancia del trabajo y el resaltar la necesidad de ir deprisa contribuyen a la promoción de la productividad. En realidad, esto sólo se produce para fomentar la productividad. Que los trabajadores trabajen más horas, más duro y más deprisa, sacrificando su tiempo de ocio, no significa que en la organización necesariamente se vayan a conseguir mejores resultados. De hecho, se puede producir un resultado completamente opuesto. A largo plazo puede que los resultados sean peores ya que, tarde o temprano, la productividad y la eficiencia sufrirán las consecuencias de la disminución de la efectividad de los trabajadores debida al exceso de estrés y agotamiento. Es interesante comprobar que normalmente los individuos más fuertes se quemarán antes que los más débiles ya que la fuerza de los primeros está basada en la negación.

Los empleados que no tienen tiempo para pensar, que cometen errores, pueden propiciar que la organización sea menos innovadora y menos productiva a largo plazo. Contrariamente a la opinión popular, estar siempre apurado por conseguir algo no es productivo. Una rutina desenfadada no deja tiempo para pensar. La creatividad no se desarrolla si no se dispone de tiempo libre suficiente. Un trabajador productivo y eficiente necesita tiempo para sentarse, estudiar la situación y considerar la evolución a largo plazo.

Las consecuencias nocivas derivadas de la locura del mundo em-

Trabajó como un loco en el campo para poder vivir en la ciudad, donde trabajó como un loco para poder vivir en el campo.

—Don Marquis

presarial ya se empiezan a notar. En el frenesí por el trabajo duro y la supervivencia cotidiana, mucha gente ha perdido sus sueños personales y el sentido de su vida. Los excesos de trabajo y estrés destrozan las familias y la vida social de los individuos. Para aquellos que se sienten agotados, la vida ya no tiene sentido, ni fin, ni fuerza.

Si nos remontamos en el tiempo, a la antigua Grecia, el moderno *yuppie* adicto al trabajo parece como otro caso de la historia (que junto con la ignorancia) se repite. Platón, criticó a aquellos que eran lo suficientemente ignorantes y estúpidos como para prescindir del tiempo de ocio, trabajando en exceso. Les advirtió del peligro de quedarse cautivados por la influencia del lujo, el poder, la reputación, las influencias y las diversiones excesivas. Habría que intentar no considerar el trabajo como el centro de la existencia. Platón opinaba que la gente que seguía trabajando después de haber satisfecho sus necesidades básicas se estaba perdiendo otras cosas más importantes.

Ve a la cárcel y vive más años

Un trabajo estresante le puede hacer más daño de lo que nunca hubiera podido imaginar. Puede incluso reducir su coeficiente intelectual. Un estudio reciente llevó a los investigadores a concluir que la exposición prolongada al estrés puede acelerar el envejecimiento de las células cerebrales e interferir en el aprendizaje y en la memoria. Con el

paso del tiempo, la memoria se puede deteriorar si se dañan las células cerebrales como consecuencia del estrés.

Trabajando ocho horas al día puede conseguir eventualmente llegar a ser jefe y trabajar doce horas diarias.

—Robert Frost

Si usted quiere escapar del estrés común en el mundo laboral actual y mejorar su salud y longevidad al mismo tiempo, intente asaltar uno o dos bancos. Asegúrese de que le atrapen en ese mismo instante. La cárcel puede ser el mejor lugar

para escapar del estrés. Los investigadores del Instituto Bustave Roussy de Villejuif, Francia, han descubierto que los prisioneros franceses viven más años y tienen un porcentaje de enfermedades inferior al de otros franceses. Cuanto más tiempo permanecen en prisión, más baja es la tasa de mortalidad. ¿Por qué? Realmente no tiene nada que ver con el uso de alcohol, cigarrillos o drogas, que son utilizados por la mayoría de los prisioneros. Los investigadores alegan que la vida en prisión es simplemente menos estresante que la vida normal. Los prisioneros tienen un estilo de vida más ocioso que el del resto de la población en general.

Los prisioneros franceses han descubierto una manera de escapar del trabajo y conseguir más tiempo de ocio en sus vidas. Puede que usted desee cometer un crimen, que le pesquen y que le metan en la cárcel. El incremento del tiempo de ocio mejorará su salud y aumentará su longevidad. Naturalmente, ir a la cárcel no es el único modo de crear más tiempo de ocio en su vida.

El tonto de Jorge no era tan tonto

La mayoría del trabajo que la gente desarrolla es pesado y rutinario. Millones de personas quieren huir de sus trabajos pero no saben adónde ir. Estas personas deberían hablar con mi amigo, al que nosotros conocemos como Jorge el tonto. Él puede ser un gran modelo de conducta. Decimos que Jorge es «tonto» porque es diferente. Lo es porque no le gusta trabajar para organizaciones. Considera que va en contra de su carácter. A Jorge no le gusta que otros le digan lo que tiene que hacer, cómo hacerlo y a qué hora debe empezar a trabajar. A Jorge no le importan, o menosprecia, muchas otras características de los trabajos típicos.

Viviendo al margen, hace pequeños trabajos aquí y allá. El tonto de Jorge muy pocas veces tiene prisa.

Ha sido aprendiz de carpintero algo así como catorce años y parece ser que nunca aguanta más de uno o dos meses en un mismo trabajo. Su récord de menos tiempo en un trabajo es de cinco minutos. También hace algunas pequeñas reparaciones de automóviles por su cuenta. Normalmente sus ingresos están ligeramente por debajo de la línea de pobreza; sin embargo, como sólo se gasta dinero en lo esencial, Jorge ha conseguido ingresar más dinero en el banco que muchas otras personas que ganan once millones al año.

Lo interesante respecto a Jorge el tonto es que tiene más de cincuenta años y parece que tenga treinta y pico. Conozco a varias personas que triunfan en sus profesiones que están a punto de cumplir los cuarenta y parece que tienen más de cincuenta. Jorge parece mucho más joven por su saludable estilo de vida. Al igual que los prisioneros franceses, no tiene que padecer el estrés al que se someten las masas. Si Jorge el tonto mantiene su condición, podrá seguir trabajando cuando tenga ochenta años, si lo necesita. Como además es libre, el tonto de Jorge está en una situación mucho mejor que la de los prisioneros franceses. Teniendo en cuenta todos los factores, llego a la conclusión de que Jorge el tonto no es tan tonto; los tontos son los trabajadores que aceptan el exceso de trabajo.

El ocio está de moda; la adicción al trabajo está pasada de moda

En los años ochenta, millones de personas hicieron del trabajo el centro de su existencia. Al hacerlo, destrozaron sus vidas y cayeron en el transtorno de las emociones. El camino hacia el éxito empresarial dejó muchos sentimientos vacíos y superficiales. Los sueños de ayer

Nunca me ha gustado trabajar. Para mí el trabajo es una invasión de la privacidad.

—Danny McGoorty

se convirtieron en pesadillas de hoy. Mucha gente se dio cuenta de que eran esclavos de sus trabajos y de sus pertenencias. El pasar de cincuenta a ochenta horas semanales en la oficina contribuyó a la pérdida de la propia identidad.

El centrarse totalmente en el trabajo destruyó la esencia que muchas personas tuvieron en su día. Para empeorar las cosas, el estrés y el agotamiento perjudicaron su salud física y mental. Pagaron un precio muy alto por su participación en la esclavitud voluntaria.

La buena noticia es que «los tiempos están cambiando». A medida que el mundo entró en los noventa, muchos empleados empezaron a ver el trabajo de otra forma. Por primera vez en quince años los trabajadores americanos dijeron que el ocio —y no el trabajo— era lo más importante de sus vidas. Un total del 41% de los encuestados en el estudio realizado por la Organización Roper eligió el ocio como el elemento más importante de sus vidas, mientras que sólo el 36% eligió el trabajo.

Esta es una estadística importante. En 1985, el trabajo estaba por delante con un 46% frente al 33% del ocio.

Los estudios sugieren que cada vez hay más personas que desean llevar una vida tranquila y reposada. Los que se protegen del estrés y del agotamiento están empezando a abandonar las organizaciones en manadas. Los noventa se han convertido en la década en la que los empleados intentan huir de la locura del trabajo, abandonando completamente el trabajo o bien adoptando fórmulas de trabajo alternativas que les permitan tener un mejor equilibrio entre trabajo y ocio. Varios diarios han informado que la adicción al trabajo está pasada de moda. El ocio está de moda; el tiempo libre es el máximo símbolo de estatus en los años noventa.

América se ha vuelto tan tensa y nerviosa que hace siglos que no veo a nadie dormirse en la iglesia —y esta es una situación muy triste.

—Norman Vincent Peale

Hasta algunas organizaciones se han dado cuenta; la calidad del ocio en la vida de los empleados contribuye a la salud de la organización. Muchas compañías están descubriendo que los empleados sanos son más felices y productivos. Teniendo en cuenta

que el 80% de las enfermedades se deben a causas relacionadas con el estilo de vida, no debería sorprendernos que las compañías estén interesadas en mejorar la salud y la moral de sus empleados fomentando que estos disfruten de sus actividades de ocio. Para la organización se puede traducir en enormes aumentos de productividad, vitalidad, motivación y buena imagen corporativa. Muchas grandes corporaciones han introducido programas de formación para fomentar el bienestar y la vida equilibrada de sus empleados.

En el futuro, las organizaciones no tendrán opción. Los empleados exigirán un mayor equilibrio entre trabajo y ocio. A diferencia de los *baby boomers*, es muy probable que los nuevos fichajes no sean tan adictos al trabajo ni les atraigan las trampas del dinero, título, seguridad y jerarquía. Tienen una nueva actitud con respecto a la vida y al trabajo. A mediados de los noventa, revistas como *Fortune* informan de que las nuevas generaciones X se centran en la calidad de vida-satisfacción del trabajo versus sueldo. En abril de 1996, *USA Today* informó que el 55% de los *baby boomers* de los EE UU se autorrealizaban a través de su trabajo. Mientras que en el caso de los miembros de la Generación X el porcentaje era del 46%. Tal como debería ser, los empleados de entre veinte y treinta años dicen que el ocio, el estilo de vida y la familia son al menos tan importantes como el trabajo. Personalmente, estoy contento con el cambio de valores; la generación presente tiene unos valores más sanos que los de los *baby boomers*, que pensaban que el trabajo era su vida.

Personalmente, no tengo nada en contra del trabajo, sobre todo cuando se desarrolla con tranquilidad y sin la interferencia de nadie.

—Barbara Ehrenreich

Los amantes del ocio pueden ayudar a reducir el paro

A largo plazo, el mayor número de gente preocupada por la calidad de vida y el ocio beneficiará no solamente a los que tengan más tiempo libre; también ayudará a las personas que tengan demasiado tiempo de ocio y poco trabajo. Un estudio realizado por Robert Half International en 1996, descubrió que los hombres y mujeres norteamericanos están más dispuestos que en 1989 a aceptar reducciones de la jornada laboral y, por tanto, de los sueldos a cambio de pasar más tiempo con sus familias. Casi dos terceras partes de los trabajadores están dispuestos a sufrir reducciones en sus horas de trabajo y sueldos —la reducción media que estarían dispuestos a aceptar sería del 21%—. Un estudio similar realizado en 1989 descubrió que aproximadamente el mismo número de encuestados estaban dispuestos a reducir las horas y

el sueldo en una media del 13% a cambio de pasar más tiempo con su familia.

Con más empleados trabajando menos horas, con un salario inferior, se descubren nuevos horizontes para los desocupados. Frank Reid, un economista de la Universidad de Toronto, en un artículo publicado en la revista *Western Living*, afirmó que en Canadá se podían crear 500.000 nuevos puestos de trabajo aceptando que los que estaban dispuestos a trabajar menos horas lo hicieran, compensando esta falta de horas de trabajo con los parados. Del mismo modo, en Estados Unidos el

Siempre nos estamos preparando para vivir, pero no vivimos nunca.

—Ralph Waldo Emerson

número de nuevos puestos de trabajo podría ser de varios millones.

Desgraciadamente, la estrechez organizativa y social respecto a la adopción de nuevas alternativas de empleo está levantando barreras a la apertura de esta oportunidad de reducir el desempleo. Esperemos que estas barreras se puedan derribar en un futuro no muy lejano. Sin ellas muchos empleados y muchos individuos desempleados serán más felices porque sus vidas estarán más equilibradas.

Para ser un trabajador de gran efectividad, trabaje menos y diviértase más

Leer una novela de ficción, trabajar en el jardín o simplemente soñar despierto mientras está tumbado en una hamaca, son diferentes posibilidades de incrementar su productividad en el trabajo. Si quiere ser un trabajador de gran efectividad, intente trabajar menos horas y divertirse más. Un generoso aumento del tiempo de ocio en su vida mejorará su salud. Estoy hablando de salud mental. Con el tiempo, probablemente también conseguirá mejorar su situación financiera si dedica más tiempo al ocio.

Concederse un tiempo para dedicarse a sus aficiones y actividades de ocio tiene muchos beneficios. Las aficiones y los intereses distintos a los del trabajo le ayudan a ser más innovador en su trabajo.

Mientras está entretenido con sus diversiones, su mente se olvida de los problemas relacionados con su trabajo. Esto permite que su mente se concentre en otras cosas diferentes al trabajo. Su imaginación será mucho más creativa para desarrollar nuevas ideas que contribuirán a la creatividad de su organización. Algunas de las mayores creaciones han tenido lugar cuando las mentes de las personas estaban fuera de servicio o «ausentes sin haberse ido».

La jornada laboral media de una persona está desequilibrada. Esto

es cierto especialmente en las empresas, donde muchos ejecutivos trabajan más de cuarenta horas. Las personas que normalmente trabajan un exceso de horas son adictas al trabajo. El perfeccionismo, la compulsión y la obsesión son rasgos que complementan la mentalidad del adicto al trabajo. Es importante advertir que los adictos al trabajo no son trabajadores efectivos: los adictos al trabajo no son muy buenos en su trabajo. La siguiente tabla resalta las diferencias entre los adictos al trabajo y los trabajadores efectivos.



Adicto al trabajo

- Trabaja muchas horas.
- Carece de objetivos definidos-trabaja para ser activo.
- No puede delegar en otros.
- Carece de intereses fuera del trabajo.
- Se pierde las vacaciones por causa del trabajo.
- Tiene pocos amigos en el trabajo.
- Siempre habla de trabajo.
- Siempre está ocupado haciendo cosas.
- Piensa que la vida es difícil.



El trabajador de gran efectividad

- Trabaja las horas normales.
- Tiene objetivos definidos-trabaja según un objetivo específico.
- Delega todo lo que puede.
- Tiene muchos intereses aparte del trabajo.
- Toma y disfruta de sus vacaciones.
- Desarrolla profundas amistades fuera del trabajo.
- Evita todo lo posible hablar de temas de trabajo.
- Puede disfrutar de «irse por ahí».
- Piensa que la vida es una fiesta.

Los adictos al trabajo están acostumbrados a pasarse muchas horas trabajando y a no tener nunca tiempo para divertirse. Teniendo en cuenta el exceso de trabajo que los adictos al mismo deben realizar para conseguir unos resultados limitados, la mayoría son virtualmente in-

competentes. De hecho, muchos adictos al trabajo acaban sus carreras siendo despedidos. La adicción al trabajo es una enfermedad muy seria. Si no se trata a tiempo, la adicción al trabajo puede producir problemas de salud física y mental. Según Barbara Killinger, autora del libro *Workaholics: los adictos respetables*, los adictos al trabajo, son inválidos emocionales. La obsesión por el trabajo de los adictos al trabajo, les produce úlceras, problemas de espalda, insomnio, depresión, infartos y muchos casos de muerte prematura.

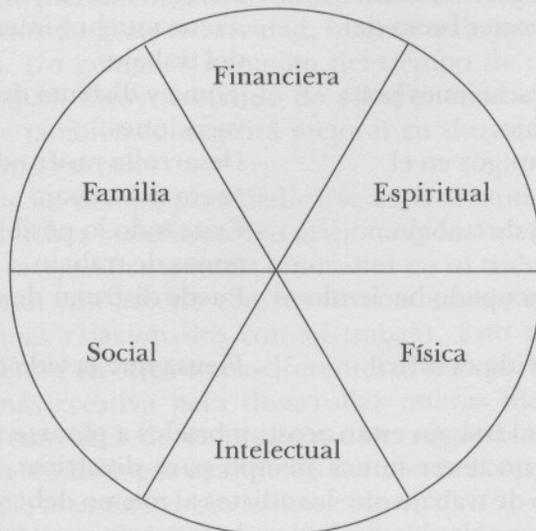
Como los trabajadores efectivos disfrutaban tanto del trabajo como del placer, son trabajadores más eficientes. Si es preciso pueden ponerse a tope por una o dos semanas. Sin embargo, los trabajadores de gran efectividad pueden ser perezosos (y estar orgullosos de serlo) si el tipo de trabajo es rutinario.

El trabajo duro es la inversión más sensata. Proporciona gran seguridad al próximo marido de su viuda.

– Anónimo

Para los trabajadores de gran efectividad, el éxito en la vida no se consigue en la oficina. Ser un trabajador efectivo y al mismo tiempo llevar un estilo de vida equilibrado quiere decir que el trabajo es útil para el individuo en lugar de que el individuo es útil para el trabajo. Los consultores de planificación vida/trabajo defienden un estilo de vida en el que se satisfacen seis áreas de la vida. Las seis áreas son: intelectual, física, familiar, social, espiritual y financiera.

Figura 4.1 Conseguir el equilibrio en la rueda de la vida



Como muchas compañías tienen la filosofía de que la única manera de motivar a sus empleados es mediante la seguridad, el sueldo y la pensión, puede ocurrir que su trabajo sólo satisfaga sus necesidades sociales y financieras. Sus otras cuatro necesidades deberá satisfacerlas fuera del ámbito laboral.

Los adictos al ocio se lo pasan mejor

Trabajando diligentemente (algunas veces no tan diligentemente) durante cuarenta años o más, muchos trabajadores esperan recoger un día los frutos para disfrutar de quince o veinte años de ocio. Cuando alcanzan la jubilación, muchas personas no están preparadas para el ocio porque no le han dado demasiada importancia cuando estaban trabajando. La mayoría de las personas no cambian hasta que tienen que hacerlo. Esperan hasta el momento en el que el retiro es una realidad y entonces intentan desesperadamente adaptarse a la nueva situación. Para los que no están preparados, la adaptación es extremadamente difícil debido al drástico cambio en las circunstancias. El momento para empezar a desarrollar intereses y disfrutar del ocio es cuando se está trabajando. Es mucho más fácil adaptarse gradualmente. Carrie Ollitac, de Toronto, me escribió la siguiente carta:

Querido Ernie:

*Acabo de terminar su fantástico libro, **El placer de no trabajar**. Soy una adicta al trabajo desde hace veinticuatro años y simplemente quería que supiera que me ha hecho ver la vida de un modo totalmente distinto ¡Me siento muy afortunada de haber tenido la oportunidad de leer su libro tan pronto para poder empezar «a vivir» enseguida!*

Gracias,

Carrie Ollitac

Esta fue una de las cartas más cortas que recibí, pero su mensaje tiene mucha fuerza. El mundo empresarial defiende más la adicción al trabajo que el equilibrio en la vida de sus trabajadores. En las organizaciones, los trabajadores son recompensados por sus pensamientos estructurados y por el apoyo a la visión corporativa. Si se fomentan las actividades de ocio, la mayoría de las organizaciones fomentará aquellas actividades que tengan alguna relación con el trabajo o que ayuden a los empleados a cumplir mejor con su trabajo. La mayoría de las orga-

nizaciones no están interesadas en los empleados que tienen muchos intereses aparte del trabajo.

Además, muchos empleados practican actividades de ocio con poca o ninguna calidad. Realizan estas actividades para recuperarse de un agitado día o semana de trabajo y no para disfrutar de la propia actividad. Muchas actividades no son de ocio. En lugar de aliviar el estrés, añaden más estrés a sus vidas.

Le conviene mucho, especialmente si quiere vivir la vida de Riley de forma eventual, tener muchos intereses no relacionados con su carrera. El ocio no es algo que se deba reservar exclusivamente para cuando no tenga trabajo. Para vivir una vida equilibrada se ha de reservar un tiempo para el ocio a lo largo de toda la vida de uno.

Si usted va a ser adicto a algo, que sea al ocio –los adictos al ocio se lo pasan mejor que los adictos al trabajo–.

Como adicto al ocio no sólo se divertirá más, sino que se preparará anticipadamente para el momento en el que pueda perder su trabajo. El tiempo libre enfocado de forma divertida, además de hacerle más feliz mientras esté trabajando, le preparará para una vida mejor cuando esté desempleado. Los expertos en temas de jubilación sugieren que los empleados deberían empezar a prepararse y a planear su jubilación cuando tienen treinta y cinco años o menos. Los intereses y las aficiones no cultivadas antes de la jubilación son difíciles de cultivar después de ésta.

Helen Thomas, jefa del gabinete de United Press en la Casa Blanca durante más de veinticinco años, afirma que de todos los anteriores presidentes que ella conoció –Johnson, Nixon, Carter y Reagan– sólo Jimmy Carter aceptó verdaderamente su jubilación y lo encontró gratificante (extraído del libro *¿Es usted feliz?* de Dennis Wholey). Jimmy Carter encajó bien su retiro porque su identidad no estaba vinculada a su trabajo ni al reconocimiento de los demás. Además, Carter tenía muchos otros intereses –como escribir, trabajar la madera y hacer muebles– a los que se ha dedicado activamente desde que ha dejado la presidencia. Los ciudadanos de los Estados Unidos reconocen que Carter es el que lo ha hecho mejor. En una encuesta reciente, el 45.1% de los encuestados calificó a Carter como el ex presidente que mejor se ha comportado desde que dejó la presidencia; el 18.5% de la población eligió a Ronald Reagan y el 9% a Richard Nixon.

La Figura 4.2 muestra los efectos que produce perder un trabajo cuando no se tiene ningún otro interés. Si usted sólo tiene su trabajo y una relación (matrimonio u otra) que le mantienen ocupados, su vida estará muy limitada cuando pierda su trabajo. Sin un trabajo, usted está limitado a las relaciones con las cosas que le mantienen activo. La Figura 4.3 muestra el efecto de perder su trabajo si usted tiene muchos

Figura 4.2 Antes y después para un adicto al trabajo

<u>Adictos al trabajo antes de jubilarse</u>		<u>Adictos al trabajo después de jubilarse</u>	
Trabajo	Relaciones	Trabajo	Relaciones

Figura 4.3 Antes y después para un adicto al ocio

<u>Adictos al ocio antes de la jubilación</u>			<u>Adictos al ocio después de la jubilación</u>		
Trabajo	Relaciones		Trabajo	Relaciones	
Golf	Tenis	Footing	Golf	Tenis	Footing
Colección de sellos	Iglesia		Colección de sellos	Iglesia	
Lectura	Jardinería		Lectura	Jardinería	
Voluntariado	Amigos		Voluntariado	Amigos	

intereses y aficiones. Como adicto al ocio, no tiene que recurrir a sus relaciones para sentirse lleno ya que puede repartir su tiempo libre entre varias actividades e intereses.

Es importante tener distintos intereses. La vida puede parecer vacía si no se tienen muchos intereses. Cuando está trabajando, es importante que desarrolle muchos y diversos intereses aparte de su carrera profesional. Un solo interés, como jugar al golf, no bastará para llenar sus días. Asegúrese de que tiene una combinación variada, desde escribir libros hasta jugar a golf pasando por visitar a amigos y realizar un curso no relacionado con su trabajo. También es importante que escoja actividades que le llenen y que le den sensación de logro.

El ocio debería ser una tranquila y entusiasta absorción de las cosas realizadas porque a uno le gustan y no porque tienen alguna relación con el trabajo. Cuando dedique parte de su tiempo al ocio, intente adoptar el enfoque europeo en vez del norteamericano. Hay una diferencia importante entre la filosofía del ocio en América y en Europa. En Norteamérica, la filosofía empresarial tiende a regir la vida de los empleados, incluso el tiempo libre. Como América es más conocida por su tradición laboral que por su tradición lúdica, el tiempo de ocio en EE UU corporativa ha sido un tiempo para descansar y escapar, para recargar las pilas para el trabajo que se avecina. En Europa, el ocio se contempla de diferente modo: se practica para disfrutar del ocio como

Después de dos semanas de vacaciones, por fin sonríes.

Me muero de ganas de volver a la oficina y decir a todo el mundo lo bien que lo he pasado, aunque no sea cierto.



tal y no por causa del trabajo. El principal objetivo de las vacaciones es disfrutar del ocio, no recargar las pilas. La calidad del ocio en Europa es el resultado de una tradición de clase de ocio que ha perdurado durante siglos.

Para que el ocio sea efectivo a lo largo de su carrera, es mejor que emplee su tiempo libre ociosamente y no competitivamente. El sentido que atribuya a su tiempo de ocio determinará que éste sea aún más estresante que el propio trabajo. En Norteamérica, las vacaciones tradicionales son, en la mayoría de los casos, otra semana

totalmente organizada y planificada con un horario similar al de una semana en la oficina.

Se pasa una semana en un centro para el tratamiento del asma, donde apenas hay cabida para la espontaneidad. Unas vacaciones de esquí en las Montañas Rocosas o en los Alpes se llenan de tantas actividades que es prácticamente imposible relajarse. Para que el estrés aumente un poco más, muchos empleados que se encuentran de vacaciones mantienen contacto permanente con la oficina. No es de extrañar que la ampliamente difundida escala para medir el estrés de Holmes y Rahe indique que mucha gente piensa que las vacaciones son más estresantes que la época de Navidad, a pesar de que las personas experimentan bastante estrés antes de Navidad. Las vacaciones serían mucho

Pocas mujeres y muy pocos hombres tienen suficiente carácter como para ser vagos.

—E.V. Lucas

menos estresantes si la gente pasara más tiempo leyendo un libro, charlando con sus vecinos o escribiendo una novela simplemente por diversión. Unas vacaciones más divertidas también ayudan a prepararse para la jubilación.

Otro ejemplo de ocio competitivo es el que observo en mi club de tenis. Yo juego a tenis para mantenerme en forma y divertirme. En cambio, muchos de los que juegan a tenis son mucho más competitivos de lo que lo son en el mundo de la empresa. La expresión de su rostro indica un grado de seriedad que normalmente se reserva para los funerales y las guerras. Harían cualquier cosa por ganar: elegir a las mejores parejas, escoger contrincantes que jueguen peor o hablar durante el partido. Si no ga-

nan, mentirán a un amigo sobre el resultado del partido. A mi modo de ver, estas personas no disfrutaban de su tiempo de ocio; son personas que tienen serios problemas.

Por qué debe ser usted un experto del ocio

Elisabeth Custer, editora de la revista *Glamour*, me telefoneó recientemente desde Nueva York para pedirme mi opinión sobre por qué los lectores de la revista habían respondido en un sondeo que generalmente se encontraban más cansados los domingos que los viernes. Sorprendido por los resultados del sondeo, tuve que reflexionar acerca de la pregunta antes de poderle dar una respuesta adecuada.

La respuesta radica en la ética laboral protestante. Un visitante de otro planeta pensaría que la mayoría de los seres humanos deben tener serias particularidades en sus cerebros para utilizar el tiempo de ocio del modo que lo hacen. Debido a la ética laboral protestante, muchas personas se sienten ansiosas o culpables cuando intentan relajarse. Por lo tanto, se mantienen ocupadas haciendo cosas. Los fines de semana se utilizan para resolver cuestiones diversas y asuntos personales. Se dedica el tiempo a reparar las casas, segar u ocuparse de los niños. El trabajo del fin de semana se suma al agotamiento ya experimentado durante la semana laboral. Debido a las demandas de su tiempo impuestas por ellos mismos, la gente dedica menos horas a satisfacer sus necesidades básicas, como dormir o comer.

No es de extrañar que los trabajadores se sientan más cansados los domingos que los viernes.

Se supone que no deberíamos tener problemas en organizar nuestro tiempo de ocio ni los fines de semana ni cuando nos jubilamos. Nada está más lejos de la realidad. Nos educan para trabajar duro y para sentirnos culpables por no trabajar. Muchas personas tienen miedo del tiempo libre o simplemente no saben cómo disfrutar de él. Algunos investigadores dicen que la mayoría de los norteamericanos no quieren más tiempo de ocio; sólo se sienten satisfechos y encuentran sentido a sus vidas cuando hacen cosas.

Para utilizar bien el tiempo de ocio se requiere disciplina y una determinada actitud. Si quiere ser un experto en ocio, debe detenerse y oler las flores regularmente. El ocio debe ser algo más que un momento para descansar del trabajo de cada uno. El verdadero tiempo de ocio se emplea en actividades como una conversación íntima, jugando a tenis, practicando el sexo o contemplando una puesta de sol; es el disfrute de la propia actividad. El verdadero ocio es algo que se hace por

absoluto placer, no para que alguien sea más productivo en su trabajo.

Si usted no puede pensar en disfrutar de ninguna actividad en particular es porque está trabajando demasiado y no se ha tomado el tiempo necesario para conocerse. Nunca es demasiado tarde para desarrollar un nuevo interés o para aprender un nuevo deporte o afición. Ser capaz de disfrutar de no trabajar puede ser muy conveniente en varias ocasiones durante sus años de trabajo.

Cuatro motivos importantes para ser un experto en ocio

- Si usted acude a una entrevista de trabajo desesperado por el trabajo es posible que los que le entrevisten detecten su desesperación. Si es feliz sin un trabajo estará en una posición mucho más favorable cuando decida buscarlo. Si no está desesperado por un trabajo, aflorará su actitud positiva, y tendrá muchas más probabilidades de que se lo den.
- Con las altas tasas de desempleo actuales, la mayoría de la gente experimentará cada vez más el estar sin trabajo y los períodos de desocupación serán más largos. Por lo tanto, lo más sensato es aprender a ser lo más feliz posible sin un trabajo.
- Si basa su identidad en su trabajo, cuando lo pierda se encontrará desorientado. Si su identidad está basada en otros elementos, seguirá teniendo su identidad con o sin trabajo.
- Si aprende a ser feliz sin trabajar, no tendrá tanto miedo a perder su trabajo cuando cambie de empleo. Confiará en que podrá seguir disfrutando de la vida, independientemente de su situación.

Para estar ocioso, aprenda a considerar el ocio de una forma poco convencional. No haga como los que siguen carreras fulgurantes en el mundo empresarial, que se toman el ocio con tanta competitividad o más que la que demuestran en su carrera profesional. Se pierden completamente la esencia que se oculta tras el ocio. Tómese unos días de vacaciones en su casa y rechace cualquier contacto con la oficina. Concédase un día libre inesperadamente y añada cierta espontaneidad a su vida. Cuando se encuentre entre dos trabajos, tómese uno o dos meses de vacaciones. Se trata de tener el máximo ocio posible. Se sentirá más relajado a

La primera mitad de la vida consiste en la capacidad para disfrutar sin poder hacerlo; la última mitad consiste en poder hacerlo sin la capacidad.

—Mark Twain

lo largo de su vida laboral y más preparado para su jubilación.

Muchos futuristas están prediciendo que el trabajo tal como lo

hemos conocido desde la revolución industrial está condenado a desaparecer. A medida que utilicen más robots y ordenadores para reemplazar el trabajo humano, habrá menos trabajo disponible para la población. El futuro le exigirá que aprenda a ser un experto en ocio.

Despídase usted mismo si su jefe no lo hace

El trabajo puede crear una ambivalencia en su vida. Algunos trabajos exigen una atención constante y no le dan la oportunidad de tener un estilo de vida equilibrado. Generalmente esta situación se traduce en un cónyuge infeliz, unos hijos indisciplinados, una falta de vida social y un sentirse miserable. Si pretende sacar el máximo partido de su trabajo como si fuera el capitán del *Titanic*, entonces debe hacer algo para cambiar su situación en la vida.

Estas son algunas señales que indican que su vida no está equilibrada y que probablemente está desempeñando un trabajo equivocado:

- Su esfuerzo mental se resiente y se manifiesta mediante dolores de cabeza, tensión y otras situaciones derivadas del estrés.
- Teme tener que ir a trabajar cada mañana.
- Tiene que viajar incluso en los días más fríos del invierno, a pesar de que su trabajo es típicamente de oficina.
- No le gusta este trabajo simplemente porque no le permite expresar su lado más creativo.
- La única razón que le liga a este trabajo es aguantar dieciséis años más para reunir una buena pensión.
- La primera hora de trabajo la pasa leyendo las aburridas secciones del periódico de ayer.
- Usted está casado con su trabajo; su vida es todo trabajo y nada de diversión.
- No puede recordar la última vez en que sintió excitación en su trabajo.
- Le resulta difícil justificar su existencia.
- Su trabajo está perjudicando su salud causándole problemas de insomnio, exceso de estrés y falta de tiempo para relajarse.
- Sueña despierto más de la mitad de la jornada laboral.

Es bueno tener dinero, y las cosas que el dinero puede comprar, pero también es bueno, hacer recuento de vez en cuando y asegurarse de que no se han perdido las cosas que el dinero no puede comprar.

—George Horace Lorimer

- Sigue intentando, aunque inútilmente, convencerse a sí mismo y a los demás de que su trabajo es estimulante.
- Se está dejando llevar.
- Le cuesta concentrarse y no puede generar nuevas ideas para sus proyectos y problemas.
- Le roba a su jefe y trata de justificarse.
- Lo que antes toleraba en su trabajo, ahora le causa enojo.
- Cuando piensa en su trabajo, se deprime.
- Ha perdido todo el sentimiento de compromiso con su trabajo.
- Desearía volver a la universidad o al colegio, a pesar de que no le gustó asistir a ninguno de ellos.
- Los domingos a las 5 de la tarde, su nivel de estrés aumenta bruscamente porque el lunes tiene que volver al trabajo.
- No tiene nada bueno que decir acerca de su empresa, a pesar de que últimamente consiguió aparecer en «Las 100 mejores compañías para trabajar».

Todos tendemos a funcionar cómodamente con las condiciones existentes, incluso con las poco deseables para nosotros (existen muchas formas de enfermedad mental). En el lugar de trabajo acabamos aceptando trabajos aburridos, profesiones que no nos gustan y com-

pañías que nos maltratan. El lugar de trabajo también puede ser una gran fuente de aburrimiento. Una encuesta de Lou Harris descubrió que el 40% de los norteamericanos se aburren enormemente en sus trabajos. Nos resistimos a cambiar porque

Algo no funciona en mi vista.
No puedo ver el ir a trabajar.
-Teddy Bergeron

tememos a lo desconocido. Hace algún tiempo, cuando trabajaba como ingeniero, fui una de esas personas que tienen miedo. Reacio a abandonar, seguí ahí hasta que me despidieron. Mirando hacia atrás, ahora me doy cuenta de que inconscientemente ayudé a que me dieran la patada.

El primer día que se dé cuenta de que su trabajo no le llena ni le entusiasma será el día que deba considerar abandonarlo. Despídase a usted mismo si su jefe no lo hace. Incluso si generalmente le gusta su trabajo, si le ocupa más de cincuenta horas a la semana y no está conforme con su estilo de vida desequilibrado, es el momento de tomar las medidas oportunas.

Si su pareja le llama extraño, sus hijos se drogan y usted se siente miserable, ¿por qué no hacer algo más? Mi consejo es que ¡abandone! Olvídense de las excusas: no puedo abandonar porque necesito seguridad, tengo que pagar mi casa, quiero mandar a mis hijos a una buena escuela, y todas las demás excusas que surgen. No espere el momento

adecuado para abandonar. Hágalo ahora porque nunca es el momento oportuno; esperar el momento oportuno es otra excusa conveniente para justificar la demora.

Independientemente del dinero que gane, nunca podrá recuperar las cuarenta horas o más que está dedicando a un trabajo que no le llena. Es imposible volver a comprar la diversión en la jubilación para compensar el placer que se perdió cuando estaba desempeñando un trabajo que no le gustaba. Hágase la siguiente pregunta, ¿de qué me va a servir mi trabajo si pierdo la salud? Mucha gente rica no puede recuperar la salud.

Muchas personas trabajan para la misma compañía hasta que se jubilan, incluso si no les gusta su trabajo o la compañía, porque no quieren renunciar a sus buenos sueldos. Otros, como los maestros de escuela que conozco, odian lo que hacen, pero no cambian sus profesiones por la pensión que recibirán en su jubilación. El permanecer en un trabajo a disgusto o seguir carreras no deseadas hace que estas personas den un rendimiento muy inferior al óptimo deseable. Así mismo incrementa las posibilidades de que estén quemados antes de jubilarse, por lo que no podrán disfrutar de los beneficios derivados de la jubilación.

Si sólo trabaja por el dinero, es un prisionero del sistema. No deje que la idea de la sociedad de seguridad financiera dirija su vida. El pasar el tiempo en un trabajo que odia simplemente por ganar dinero, interferirá en su capacidad para disfrutar de la vida. Pese a lo extraño que pueda parecer, también afectará a su capacidad para hacer dinero. Existe la creencia común de que conseguir una buena posición financiera ayudará a poner en orden las restantes necesidades del individuo. Lo contrario suele ser verdad. Los estudios han confirmado que los individuos que hacen lo que les gusta, generalmente acaban ganando mucho más dinero que los que siguen en trabajos que no les gustan simplemente por el dinero. Es importante prosperar en el trabajo, hacer lo que le guste y aplicar sus principales talentos. La actitud vuelve a aflorar. Si usted siente que su trabajo vale la pena y que disfruta con él, es muy posible que consiga el dinero suficiente para disfrutar de la vida.

No es imposible dejar un trabajo, únicamente es difícil. No se atormente pensando que algo es imposible cuando simplemente es difícil. Si usted quiere hacer algo, y se ha comprometido a hacerlo, puede realizarlo.

Todos los trabajos remunerados absorben y degradan la mente.
—Aristóteles

El trabajo es lo mejor del mundo, por lo tanto siempre deberíamos reservar un poco para mañana.
—Don Herold

Hay que pagar un precio, pero a la larga valdrá la pena. Haga un favor a su pareja, haga un favor a sus hijos, haga un favor a su empresa y hágase un favor a usted mismo. Si es maestro, instructor o profesor de universidad y no le gusta su trabajo, haga también un favor a la sociedad abandonando, ya que no tiene futuro enseñando.

Si está considerando abandonar su trabajo, hágase la siguiente pregunta, ¿qué es lo peor que me puede ocurrir si dejo mi trabajo? Después, una vez descubierto lo peor que le puede pasar, pregúntese ¿y qué? Si el lado negativo no implica muerte o enfermedad terminal, entonces siga adelante. No es el fin del mundo. Mire las cosas desde la perspectiva adecuada; concéntrese más en lo positivo que en lo negativo y la vida dará un giro total. En primer lugar, tiene salud y está vivo. Ahora piense en todas las opciones de su vida. Incluso sin un trabajo, hay más oportunidades de las que millones de personas pudieran nunca soñar que se dieran en esta tierra. En cuanto a seguridad se refiere, no hay ningún tipo de seguridad derivada del mantenimiento de un mismo trabajo. Ser consciente de que se tiene la capacidad y la creatividad necesarias para ganarse siempre la vida es la mejor seguridad financiera que pudiera tener.

Piense en las fantásticas actividades a las que se podría dedicar entre este trabajo y el próximo. Puede vender todo lo que tiene y dar la vuelta al mundo con el dinero. Puede ir a China y a Rio de Janeiro y a México. Puede ir a España y pintar. Puede escribir el libro que siempre soñó escribir. Puede dormir hasta las diez. Naturalmente, cuando tenga que volver a trabajar, se dará cuenta de que su nuevo trabajo es mucho mejor que el que tenía antes. Una vez se despidió a usted mismo, puede no desear tener otro trabajo si puede sobrevivir sin ninguno sin incurrir en graves problemas financieros. Mucha gente se siente mejor consigo misma cuando abandona la vida empresarial. Incluso aquellas personas que no encuentran nada que les compense financieramente dicen que les sería muy difícil volver a su antigua corporación.

Al abandonar un trabajo, siempre se correrá cierto riesgo; todo lo que vale la pena conlleva cierto riesgo. Además, tarde o temprano le pueden despedir igualmente. Recuerde, con los recortes de los noventa, las probabilidades de que su compañía le despidiera están aumentando, le guste o no (una buena señal de que esto va a suceder es cuando le asignan una secretaria analfabeta). Si abandona un trabajo voluntariamente, conseguirá poder seguir adelante sin tener un trabajo. Conseguirá ser un experto en el manejo de la difícil situación cuando se repita de nuevo.

Aprenda a detenerse... o no le sucederá nada que valga la pena.

-Doug King

Antes de la actualización de esta edición, muchas personas me escribieron para informarme muy satisfechas de que habían abandonado sus trabajos después de leer *El placer de no trabajar*. El material contenido en las páginas anteriores fue fundamental a la hora de ayudar a esas personas, como por ejemplo a Les, de Londres, a abandonar sus trabajos.

Esta es la carta que me envió Les:

Querido Ernie:

*Acabó de terminar tu libro **El placer de no trabajar** Tus palabras inspiradoras han cambiado la forma que ahora tengo de ver mi vida Siempre pensé que trabajar duro eliminaría mis problemas, pero todo lo que conseguí fue complicar mi vida y causarme más problemas Tú me has dado la fuerza para dejar mi trabajo Yo era un fiscalista Ahora vuelvo a ser un ser humano*

Es cierto Esta mañana he entrado y les he dicho que abandonaba mi trabajo porque mi mujer, mis hijos y mi salud (mental y física) eran más importantes He estado buscando la seguridad trabajando más, pero esa no es la respuesta Había tantas cosas que quería hacer pero que sentía que no podía Me encanta leer, y siempre he pensado que escribir sería una prolongación natural de mi personalidad Si tienes tiempo, te agradecería que me dijeras cómo aprendistes a escribir Yo también suspendí el primer año de inglés en la Universidad

Gracias,

Les

El mayor riesgo puede no estar en abandonar su trabajo, como aparentemente lo era para Les. Me ha escrito dos veces desde su primera carta, y la última vez que tuve noticias suyas le iba bastante bien. Si usted no puede arriesgar estar totalmente vivo, ¿qué puede arriesgar? El dejarse llevar en su trabajo significa que pasa de ocho a diez horas al día en cosas aburridas, que no dan ningún tipo de satisfacción y que carecen de encanto. Cuando su trabajo está pasando factura a su espíritu, cuerpo y alma, es el momento de abandonar, tenga o no tenga otro trabajo. Hay algunas cosas que no se deben sacrificar por ningún trabajo. Su dignidad y valía personal deben estar antes que todo. Si su libertad está en juego, abandone inmediatamente el trabajo. Ningún trabajo vale la pena si los sacrificios personales que tiene que hacer impiden que disfrute de la vida al máximo.

¿Está escuchando su llamada?

Una de las principales fuentes de felicidad para los individuos es el tener una finalidad específica o una misión personal. Si le cuesta levantarse de la cama por las mañanas, no ha descubierto su misión personal. Tener una finalidad en la vida supone estar realmente vivo. Por las mañanas, si usted tiene algo que hacer, no puede contener su elevado nivel de excitación y entusiasmo por el día que se avecina.

La frustración más profunda experimentada por los seres humanos es la diferencia que existe entre lo que uno era capaz de llegar a ser y lo que uno ha llegado a ser.

—Ashley Montagu

Se muere de ganas de empezar, aunque llueva, nieve o haga sol. Su misión personal es un llamamiento que procede de su interior; es

su esencia y su razón de ser. Su misión personal y la razón por la que usted viene a este mundo.

El motivo por el que tantas personas de la generación de los *baby boomers* están sufriendo crisis de la mediana edad es porque nunca persiguieron sus pasiones. Durante los ochenta, la mayoría de estas personas se dedicaron a profesiones o trabajos que permitían ganar mucho dinero, por lo que podían vivir el estilo de vida de materialismo excesivo de los *yuppies*. Puede que hayan conseguido triunfar en sus carreras según como ellos lo definen: alcanzar la cima de la estructura corporativa y amasar pertenencias materiales. Pero sus matrimonios pueden estar en crisis, sus hijos pueden ser un desastre y ellos mismos pueden estar sufriendo de exceso de estrés y de insatisfacción.

No basta con estar ocupado... la cuestión es: ¿en qué estamos ocupados?

—Henry David Thoreau

La felicidad es descubrir su misión personal y responder a ella con pasión. Si quiere vivir su

vida plenamente, es importante que descubra su misión personal. Muchas de las personas que son infelices no han descubierto su finalidad o misión personal. Muchas no la han descubierto porque no la han buscado; algunas no la han descubierto porque no saben cómo hacerlo.

Su vida será mucho más gratificante si dedica el tiempo y el esfuerzo necesarios para descubrir su misión personal y si una vez averiguada la persigue con pasión. El rechazar su misión o finalidad personal le producirá mucha insatisfacción. El evitar lo que le gusta puede traducirse en trastornos emocionales y en achaques físicos. Las personas que suprimen sus verdaderos intereses y deseos tienen más tendencia a desarrollar adicción a las drogas, alcohol, trabajo o televisión en un inútil intento por calmar el dolor y la insatisfacción de sus vidas.

Toda llamada es buena si se persigue con tenacidad.

—Oliver Wendell Holmes, Jr.

Una misión personal está a un nivel más alto que un objetivo. Un objetivo, como por ejemplo llegar a ser director general de una empresa, deja sin nada por lo que vivir una vez se ha conseguido. Una misión personal, como el hacer del mundo un lugar mejor para vivir haciendo que todos colaboren en la reducción de la polución, es un llamamiento muy superior. Puede perseguirlo toda su vida.

Todo el mundo puede descubrir una finalidad por la que vivir. Su misión personal se puede expresar a través de su carrera o profesión, pero no tiene por qué involucrar a su trabajo. También se puede expresar a través de un trabajo voluntario, un pasatiempo, una afición o cualquier otra actividad de ocio.

El llamamiento más importante en su vida se puede expresar a través de una combinación de varias facetas de su vida, incluidos sus intereses, las relaciones importantes para usted, su trabajo y sus actividades de ocio.

El *Vancouver Sun* informó recientemente sobre Sor Beth Ann Dillon, de Vancouver, que había expresado su misión a través del baloncesto, su deporte favorito. No es necesario decir que su misión personal es servir a Dios sirviendo a los demás. Ella vive una vida sencilla, libre de trampas materiales, pero llena de gozo. El baloncesto le gusta y le ayuda a cumplir con su misión. Parece ser que a Sor Dillon le ha gustado el baloncesto desde que ama a Dios. Como voluntaria, es entrenadora de baloncesto de un grupo de chicas de la escuela. Piensa que jugar a baloncesto puede acercar a la gente a Dios. En 1989, conoció al Papa Juan Pablo en Chicago; también conoció a la Madre Teresa. Ahora que Vancouver tiene su propio equipo —los Grizzlies— en la NBA, está emocionada ante la posibilidad de conocer a Michael Jordan.

Deepak Chopra, en su libro *Las siete leyes espirituales del éxito*, habla de siete leyes para alcanzar el éxito sin esfuerzo. Su séptima ley es el *dharma* que significa la obligación de cada uno, los talentos únicos y



Algunas veces miento cuando reflexiono acerca de mi principal cometido en la vida, pero la mayoría de las veces simplemente fantaseo sobre lo que haré cuando gane un millón de dólares en la lotería.

Un músico debe hacer música, un artista debe pintar, un poeta debe escribir, si quiere conseguir la paz consigo mismo.
—Abraham Maslow

la finalidad importante en la vida. A su vida no le faltará sentido si consigue descubrir su misión personal. Su naturaleza esencial determinará su finalidad y lo que verdaderamente desea conseguir en la vida.

Su misión personal no tiene nada que ver con ganar dinero. Tener una misión personal o finalidad significa utilizar sus talentos de tal modo que mejoren las condiciones de la humanidad. Su vida también mejora debido a la satisfacción y a la felicidad que experimenta. Al utilizar sus talentos persiguiendo su misión, podrá conseguir varios productos derivados; un subproducto puede ser ganar mucho dinero.

Una misión personal puede estar estrechamente vinculada a sus valores e intereses. También estará determinada por sus virtudes y debilidades. Un trabajo aceptado por el mero hecho de ganar dinero o una actividad de ocio en la que participe para matar tiempo no son misiones personales.

La música es mi amante y juega un papel secundario para todo el mundo.
– Duke Ellington

Su misión personal es algo que va a cambiar el mundo. Si usted tiene una finalidad superior en la vida, sabe que la humanidad se beneficiará de sus esguezos. Una misión puede ser modesta según los estándares de otras personas. Por ejemplo,

el padre de un amigo es el conserje de una escuela cuya misión es hacer que la escuela esté lo más limpia posible para los estudiantes y profesores. Estos son algunos otros ejemplos de misiones personales:

- Hacer del mundo un lugar mejor para vivir reduciendo la contaminación.
- Ganar dinero para ayudar a los que lo necesitan.
- Ayudar a los niños a desarrollar un talento especial o preparación, como por ejemplo tocar el piano.
- Escribir libros infantiles que ayuden a los jóvenes a descubrir las maravillas de la vida.
- Ofrecer a los turistas el mejor tour de las Montañas Rocosas.
- Crear una relación sólida y mantenerla excitante y vigorizante.

Nunca pensé en triunfar. Simplemente hice lo que me apetecía –aquello que me daba más placer.
– Eleanor Roosevelt

Su misión personal le conectará íntimamente con su persona y con el mundo que le rodea. Tomarse el tiempo necesario para responder a las siguientes preguntas le ayudará a desvelar la misión personal que usted desearía perseguir:

1. ¿Qué es lo que le apasiona? Descubrir lo que le motiva es el elemento más importante para reconocer su misión personal. Sus pasiones le producen mucho placer; parece que tiene una

energía ilimitada cuando persigue sus pasiones. Escriba todas las cosas con las que disfruta. Su lista puede incluir cosas tan variadas como pescar, los caballos, servir a los demás, investigar en la biblioteca, hacer reír a la gente y viajar por otros países. Preste atención a las cosas que le harían saltar de la cama una o dos horas antes de su horario habitual.

2. ¿Qué es lo que se le da bien? El fijarse en lo que se le da bien dice algo sobre uno mismo y sobre dónde le gusta concentrar su energía. Si usted es artista y capaz de dejarse llevar, puede desear dedicarse al arte, a la música o a la escultura. Las aptitudes suelen esconder pasiones.

3. ¿Quiénes son sus héroes? Pase algún tiempo pensando en el héroe o héroes que serían buenos modelos. Los héroes pueden ser personas del pasado o del presente que admire e incluso venera. Pueden ser famosos o personas desconocidas que están haciendo algo especial o valioso. Si a usted le dieran la oportunidad, ¿a qué tres personajes elegiría para cenar con ellos? ¿qué es lo que han conseguido estas personas que usted admira? Al estudiar las cualidades y actuaciones de sus héroes podrá obtener las pistas de sus propias aspiraciones.

4. ¿Qué quiere descubrir o aprender? Es importante fijarse en lo que estimula su curiosidad. ¿En qué tópico o área desearía profundizar? Piense en los cursos o seminarios que elegiría si algún pariente millonario apareciera de la nada y le ofreciera financiarle dos años de estudios en cualquier parte del mundo.

El responder a estas cuestiones puede ponerle en el buen camino para descubrir su misión personal. Cuando entra en contacto con sus deseos más profundos, está conectando con su misión personal. Nadie más que usted puede descubrir su principal finalidad en la vida.

La finalidad de la vida no es ser feliz. Es ser útil para ser respetado, para ser compasivo; el serlo demuestra que usted ha vivido y ha vivido bien.
—Ralph Waldo Emerson

El trabajo seguro es el paraíso del tonto

El musical del año 1961, *Cómo triunfar en los negocios sin intentarlo realmente*, una parodia de la vida corporativa de EE UU, fue repuesto en marzo de 1995 en Broadway. La obra sugiere que todo el mundo que desee triunfar en su profesión debe congraciarse con su jefe, elegir el equipo de trabajo adecuado y poner las zancadillas pertinentes. Para triunfar, es necesario ser un hombre o mujer «sí» con las personas adecuadas. También es fundamental seleccionar una empresa tan grande que nadie sepa exactamente lo que los demás están haciendo —también

bastará un gran departamento gubernamental-. A pesar de que los informes empresariales son poco utilizados, para triunfar debe leer y escribir muchos de ellos para anunciar su nombre todo lo que sea posible. El éxito dependerá más de evitar los riesgos que de la inteligencia y el trabajo aplicados.

¿Responde esto a su persona, hoy? ¿Está buscando la seguridad en su trabajo en una gran empresa o en un departamento gubernamental que garantice su empleo a largo plazo hasta que se jubile a cambio de su lealtad y dedicación al trabajo?

Usted puede esperar que su jefe, a lo largo de su carrera, se dé cuenta de su valía debido a su capacidad para escribir memos y para ser una persona «sí». También puede esperar estar bien recompensado financieramente y promocionado en varias ocasiones.

Si esas son sus expectativas, algunos expertos en dirección de empresas dirían que usted es un tonto en una compañía de otros muchos tontos. Según estos expertos en gestión, sorprendentemente, muchas personas –mayores y jóvenes– todavía tienen estas expectativas. Las expectativas de trabajo a tiempo completo y seguro y la oportunidad de ascender en la jerarquía corporativa, eran respaldadas hasta hace poco tiempo por la mayoría de educadores, por los padres y por la sociedad. Si, actualmente, usted sigue teniendo estas expectativas quiere decir que ha perdido el contacto con la realidad y que la ha remplazado por la fantasía.

Actualmente, el lugar de trabajo seguro es el paraíso de los tontos. El lugar de trabajo tradicional se ha ido encogiendo en los últimos años; el trabajo seguro ha seguido el mismo camino que el dinosaurio. No culpe a nadie más que a usted mismo por tener estas falsas expectativas. El permanecer hasta la muerte en un mismo empleo y en la misma compañía ha sido una fantasía durante muchos años y ya no se repetirá en el transcurso de su vida, si es que se repite alguna vez.

No sea como otras personas que todavía hoy consideran las empresas como lugares seguros a los que agarrarse. Contrariamente a lo que mucha gente cree, el mundo sin la seguridad laboral no es la ruina y la perdición. En última instancia, usted es el que ha de afrontar un mundo sin seguridad laboral, o por lo menos cambiar el concepto de seguridad laboral tal como lo definimos en la actualidad. Ningún empleador puede garantizar la seguridad en el trabajo tal como la conocíamos.

En primer lugar debe ser leal consigo mismo. Esto puede parecer egoísta, pero no hay mayor egoísta que el jefe que quiere su lealtad para el provecho de la compañía. Deberá tener que redefinir su noción de seguridad laboral si quiere triunfar. La seguridad laboral se debe definir como la capacidad que usted tiene de afrontar cualquier situa-

ción. Usted debe ser la fuente de su seguridad laboral; su creatividad e ingeniosidad serán muestras de su supervivencia.

Tener su pastel y además comérselo

Si desea seguir trabajando en su puesto actual o profesión, pero al mismo tiempo le gustaría tener un estilo de vida más ocioso, usted pertenece al grupo de individuos que quieren tener su pastel y además comérselo. Aquí van algunas buenas noticias: contrariamente a la opinión popular, usted puede tener su pastel y además comérselo. Realmente es bastante simple; lo único que tiene hacer es conseguir dos pasteles. ¡Lo ve! Ya está por delante de los adictos al trabajo y de los que siguen carreras fulgurantes, porque a ellos nunca se les hubiera ocurrido.

A pesar de que pocas personas que siguen carreras vertiginosas en el mundo empresarial consiguen optimizar su ocio, usted lo puede conseguir, si se lo propone. Si quiere tener un estilo de vida equilibrado, en primer lugar debe aprender a ser trabajador de gran efectividad trabajando menos horas. Tal como se dijo en el Capítulo 3, algunos de los grandes de la historia de la humanidad han sido holgazanes creativos. Los trabajadores de gran efectividad pueden avanzar tomándose con más calma. Ellos no siempre están ocupados, porque saben cómo gandulear. Ser un trabajador efectivo, trabajar inteligentemente, no más. El modo de conseguirlo en un trabajo se escapa al contenido de este libro, pero hay algunos excelentes libros dedicados a este tema.

Basándose en algunos estudios sobre el tiempo de ocio disponible para el trabajador medio, se demuestra que una carrera fulgurante ofrece muy pocas oportunidades para disfrutar y organizar el tiempo de ocio. Uno de estos estudios -un muestreo realizado en 1988 por Louis Harris- indica que la semana media de trabajo en América pasó de menos de cuarenta y una horas a casi cuarenta y siete horas entre 1973 y 1988. El tiempo de ocio se redujo un 37%. Esto supone menos tiempo para las aficiones, vacaciones y para la simple gandulería.

Otros estudios contradicen estos descubrimientos. Un estudio indica que, como hay menos niños y menos tareas domésticas, la mayoría de los norteamericanos tienen más tiempo libre -unas cinco horas más- que hace unos años. En cambio, la mayoría de la gente subestima la



cantidad de tiempo de ocio del que dispone y no lo emplea constructivamente. Generalmente, los norteamericanos disponen de unas cuarenta horas a la semana de tiempo libre. Los estudios de comportamiento demuestran que el tiempo libre existe, pero que la mayoría de los norteamericanos lo malgastan. Aproximadamente el 40% de su tiempo libre lo pasan viendo la televisión. La mayor parte del resto del tiempo libre la dedican a cosas como cocinar, limpiar, comprar provisiones, arreglar la casa, pagar facturas y hacer en casa trabajo que se han traído de la oficina. Se trata simplemente de una cuestión de compromiso excesivo con demasiadas cosas. En consecuencia, la mayoría de los trabajadores americanos se sienten menos descansados los domingos que los viernes.

A pesar de lo que dicen los estudios, no estoy muy convencido de que el ciudadano medio no tenga control sobre la disminución de su tiempo de ocio. Si usted no tiene tiempo para tomarse un respiro, o para oler las rosas, probablemente se deba a que usted es el culpable. Prácticamente todas las cosas de la vida son cuestión de elección. La falta de tiempo de ocio suele ser una cuestión de auto imposición: todos los que tienen demasiado poco tiempo libre es porque se han comprometido con un exceso de trabajo o han reunido demasiadas pertenencias materiales.

Para tener un mejor equilibrio, debe tomarse el trabajo con más calma. El reservar tiempo para el ocio debe ser una prioridad. Muchas de las soluciones son bastante básicas. Una es simplemente irse de la oficina a las 16.30 h. o 17. Tendrá más energía para ocuparse de otros intereses. Al hacerlo, se demostrará que es una persona interesante, competente y uno de los verdaderos líderes de los noventa. Aprenda además a comprometerse con menos tareas en el hogar. Pase menos tiempo comprando, cocinando, limpiando y arreglando la casa. Muchos de nosotros dejamos que estas cosas nos ocupen demasiadas horas.



Las teorías convencionales relativas al trabajo en los setenta y ochenta no nos ofrecen las mejores oportunidades para estilos de vida ociosos y satisfactorios óptimos. Las organizaciones progresistas son conscientes de que un estilo de vida bien equilibrado supone una combinación de ocio y trabajo.

El ocio se debe disfrutar cuando el empleado lo desee, y no debe reservarse para los fines de semana, las vacaciones o la jubilación. Es-

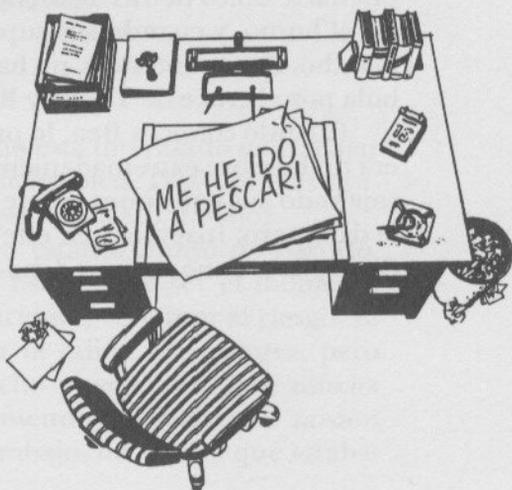
tos son algunos de los programas para mejorar los estilos de vida de los empleados que están consiguiendo mayor popularidad en los noventa:

- Años sabáticos (remunerados o no) para todos los empleados.
- Jubilación gradual para aumentar progresivamente el ocio.
- Trabajar en casa para reducir el tiempo en los desplazamientos.
- Horarios flexibles para adaptar el tiempo de ocio y para reducir el de desplazamiento.
- Bancos de trabajo.
- Horas extras acumuladas que se utilizan para compensar con días libres con sueldo.
- Trabajos compartidos para reducir las horas de trabajo.
- Trabajos a tiempo parcial para reducir las horas de trabajo.

Estas opciones de trabajo son alternativas para mejorar la calidad de su *Tiempo de Ocio*. Puede resultar difícil encontrar empresas que respalden estos programas, pero cada vez hay más empresas que las aceptan. Si su empresa no está pensando en adoptar cualquiera de estas opciones, es el momento de que empiece a buscar otro trabajo. Hay otras cosas que puede hacer si realmente quiere tener más ocio.

El cambiar de trabajos o profesiones puede desarrollar la oportunidad de tener más tiempo de ocio. Vivir más cerca del lugar de trabajo y reducir el tiempo de desplazamiento es otra opción.

Un estilo de vida equilibrado significa tener por lo menos una cuarta parte del tiempo que no estamos durmiendo no programado. Si no es ese el caso, usted no está ganando nada en la vida. Concédase bastante tiempo para aprender a conocerse y poder madurar. Es un error dejar de lado los deportes, viajes y otras actividades por causa de la pareja, de los hijos, del trabajo y de la necesidad de ganarse la vida. Siempre puede hacer un hueco a las actividades de ocio si valen la pena. Aunque sólo sea por una cuestión de salud, usted no se puede permitir prescindir de la holgazanería creativa de su vida. El divertirse en su vida personal afectará



positivamente a su trabajo; disfrutará más de su trabajo porque estará más relajado.

El punto más importante de este capítulo es que usted debe perseguir sus intereses de tener ocio ahora. Puede tener que llegar a sopesar para conseguir un estilo de vida más equilibrado, trampeando con su carrera, sus deudas, sus pertenencias e incluso sus hijos. Si usted tiene un trabajo que no le permite hacerlo, entonces es mejor que se busque otro. Sea lo que sea lo que tenga que hacer, hágalo. La vida es demasiado corta como para dedicarla a la esclavitud voluntaria.

No cambiaría mis horas de ocio por toda la riqueza del mundo.

– Conde de Mirabeau

Si usted va a trabajar, debería esforzarse por combinar el trabajo y el ocio dentro de un estilo de vida bien equilibrado. Un estilo de vida equilibrado con una carrera satisfactoria y muchas actividades no relacionadas con el trabajo que le llenen implica tener su pastel y además comérselo. El tener el pastel y comérselo no es para todo el mundo –sólo para los que son dueños de sus vidas–.

El placer de no trabajar de nueve a cinco

En 1982, Ben Kerr triunfó, según la definición de la sociedad de triunfo. Después, abandonó su trabajo como adjunto a jefe de créditos de la Toronto Harbor Commission cuando una reorganización de la oficina le ubicó detrás de un hombre que fumaba. Kerr no pudo soportar el humo, y cuando sus superiores no atendieron sus problemas, se marchó. Desde entonces, no ha trabajado para nadie más. Ahora deambula por el cruce de Yonge y Bloor en Toronto.

Cuando conocí a Ben, lo primero que me llamó la atención fue que era un hombre extremadamente feliz. Cuando por las tardes va por ahí cantando sus canciones, gente de todo tipo continuamente le saluda y le da dinero. Inspirado en este libro, Ben ha escrito una canción llamada *El placer de no trabajar de nueve a cinco*. Esta es la letra de la canción.

El placer de no trabajar de nueve a cinco

*Conozco el placer de no trabajar de nueve a cinco.
Cantando cada día en Yonge y Bloor
aporreando mi vieja guitarra de cinco cuerdas
es el placer de no trabajar, estoy seguro.*

*La gente dice que soy un tipo con suerte
y les gustaría ser como yo
para conocer el placer de no trabajar de nueve a cinco,
de ser libre y no depender de la moda.*

*Pero ellos nunca abandonarán la rueda en la que giran
y es triste ver abatimiento en sus ojos.
El placer de no trabajar podría estar ahí
pero ellos están demasiado asustados para probar.*

*Ernie J. Zelinski escribió un libro
El placer de no trabajar es su título
Ernie es un tipo como yo
y el placer de no trabajar es su juego.*

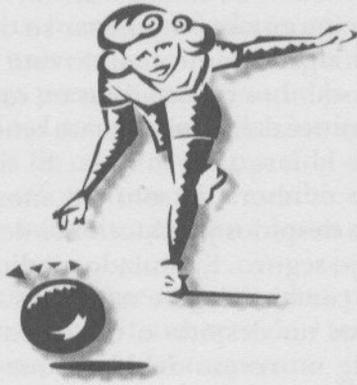
*Conozco el placer de no trabajar de nueve a cinco.
Cantando cada día en Yonge y Bloor
aporreando mi vieja guitarra de cinco cuerdas
es el placer de no trabajar y estoy seguro de ello
el placer de no trabajar y estoy seguro de ello.*

1994. Ben Kerr

A Ben le han ofrecido trabajos, pero no está interesado en trabajar para los demás. Se lo está pasando demasiado bien. Disfruta más cantando en Yonge y Bloor que mucha otra gente con sus trabajos.

Si recientemente le han despedido, o están a punto de hacerlo, puede ser un duro golpe en apariencia. Este puede ser el momento para poner a prueba su necesidad de seguridad y su temor al riesgo. El buscar un trabajo normal puede parecer la salida más segura, pero puede que se esté malvendiendo. De hecho puede conseguir mucha más seguridad siguiendo una carrera teniendo en cuenta su misión personal. Y si realmente disfruta con su trabajo, no tendrá que «trabajar» ni un día más.

Capítulo 5



Sin trabajo: la verdadera prueba para conocerse a sí mismo

El momento de su vida para tener el tiempo de su vida

Este capítulo pretende ayudarle a realizar una fácil y cómoda transición hacia una vida más ociosa. Dedicamos muchos años a prepararnos para la entrada en el mundo laboral, pero no nos preocupamos por prepararnos para abandonarlo. El momento de su vida para tener el tiempo de su vida es cuando usted se jubila o cuando está temporalmente desempleado. Cuando esté sin trabajar, descubrirá un magnífico y excitante mundo ahí afuera. El estar alejado del trabajo le permite disfrutar de la vida de un modo que cuando trabajaba era totalmente imposible. Cuando se está sin trabajo es la ocasión ideal para disfrutar del tiempo de ocio, un tiempo como el que nunca ha tenido antes.

Ser capaz de llenar el tiempo de ocio inteligentemente es el mejor producto de la civilización.

—Bertrand Russell

El día que usted se levanta disponiendo de una gran cantidad de tiempo libre, por la jubilación o el desempleo, es el día en el que va a pasar el examen del verdadero conocimiento de su propio yo. El tiempo extra de ocio será un don del cielo si usted ha dedicado un tiempo a desarrollarse como persona y no ha vinculado toda su identidad a su trabajo. Para aprender a disfrutar estando desocupado hay que ser ca-

paz de experimentar todas las cosas a través de su propia esencia, en lugar de a través de las demandas y directrices de la sociedad, del mundo empresarial y de los medios de comunicación.

Para usted es tan importante organizar su tiempo libre cuando está temporalmente desocupado como cuando esté permanentemente retirado del mundo laboral. Los especialistas en carreras profesionales dicen que la opinión general es que la gente tendrá que rehacer sus carreras varias veces a lo largo de su vida. El tiempo de permanencia medio en un trabajo es ahora de sólo 3,6 años. Los empleados serán más vulnerables a los despidos y reducciones de plantilla que nunca; ya no hay ningún trabajo seguro. El titulado medio en la franja de los cuarenta puede esperar cambiar de jefe tres veces a lo largo de su carrera, y sufrir por lo menos un despido o una reestructuración. Si en este momento disfruta de un receso debido a que está en un proceso de cambio de trabajo, sáquele el máximo partido a esta situación. El superar esta situación le dará la confianza necesaria para volverlo a hacer en el futuro, incluso cuando se retire.

Este instante, como todos los instantes, es muy bueno, si sabemos qué hacer con él.
—Ralph Waldo Emerson

Su actitud y motivación determinarán la utilización de su tiempo libre extra. La transición hacia un estilo de vida con más tiempo disponible para el ocio no siempre es fácil. Mientras está trabajando duro e intentando hacerse rico y famoso, no está aprendiendo a organizar su tiempo libre. Está aprendiendo a trabajar duro, a hacerse rico y famoso. Estos conocimientos no se olvidan fácilmente. Incluso cuando tenga la oportunidad de relajarse y disfrutar de la vida, podrá tener problemas para abandonar su hábito de trabajar duro.

Escribiendo un nuevo libro de su vida

Prácticamente, todos los que pierden un trabajo debido a su jubilación o por falta de empleo se ven afectados de un modo significativo. Aquellos que lo niegan están locos o mienten. Ser despedido, marginado o jubilado es en principio difícil de superar por la mayoría de la gente. Según descubrí, no es tan fácil como disparar a un pez en un cubo o hacer rodar unos troncos.

Cuanto más identificada esté la persona con su trabajo, más afectada estará por la pérdida del mismo. La mayor pérdida de identidad por la pérdida de un trabajo la experimentarán las personas que hayan volcado sus vidas totalmente en sus trabajos, enterrar la pérdida puede llevar cierto tiempo. Los directivos y ejecutivos normalmente lo pa-

san peor cuando están desempleados y jubilados que los trabajadores de niveles inferiores, ya que los primeros se identifican más con lo que hacen.

La mayoría de nosotros hemos confiado en agentes externos, como la prensa económica, las universidades y las corporaciones para que redacten un escrito que nos permita saber lo que la sociedad considera como una vida de triunfo. La mayoría de las instituciones de la sociedad no han escrito acerca de cómo vivir una vida de ocio total. Todos nosotros tendremos que esforzarnos para escribir un nuevo libro que hable de vidas valiosas y satisfactorias aun con un aumento sustancial del tiempo de ocio.

A pesar de que las personas que se encuentran próximas a la jubilación temen que sus vidas dejen de tener sentido y tengan mucha menos actividad, tarde o temprano, la mayoría superará la transición satisfactoria hacia una vida de ocio. Desgraciadamente, algunas personas han sido educadas tan rígidamente con valores puritanos que encuentran difícil, desagradable y deprimente estar sin trabajar. Debido a sus actitudes insanas y poco dispuestas al cambio, la autoestima de estos individuos se resiente considerablemente; prueba de ello es la elevada tasa de suicidios de los norteamericanos, que es cuatro veces superior en la jubilación que en cualquier otra etapa de la vida.

Las personas que afirman que para ellos es extremadamente difícil o imposible que su vida tenga un valor sin trabajar, están diciendo que carecen de individualidad. Están, en todos los sentidos, admitiendo que sus personalidades son extremadamente superficiales y los fundamentos de su existencia están orientados totalmente hacia el exterior.

Asumiré que no ha recibido una educación tan rígida como para que no haya esperanza para usted; esta es una presunción sin peligro puesto que las personas muy estrictas no suelen leer libros de este tipo. Además, asumiré que puede escribir un nuevo libro de la vida que le ayude a hacer la transición hacia un estilo de vida con más tiempo de ocio. Si se identifica mucho con su trabajo, no espere resultados increíbles inmediatos. Conceda un tiempo al proceso, ya que se estará rehaciendo su propia imagen. Puede que inicialmente se sienta como un perdedor, pero eso cambiará a medida que mejore su imagen. Sus objetivos de ganar dinero deben ser reemplazados por objetivos orientados al tiempo de ocio. Lo que debe hacer es empezar a tener sentimiento de logro a partir de sus actividades de ocio. Después de un tiempo, su imagen cambiará por la de un ganador.

Una actitud rígida es uno de los fenómenos del *rigor mortis*.
—Henry S. Haskins

Redescubriendo su verdadera esencia

Con la terminación de un trabajo o profesión llega el final de una fuente de identidad. Si no hay un nuevo trabajo o profesión para reemplazar al anterior, el ocio debe proporcionar los medios para satisfacer las necesidades humanas que antes proporcionaba el trabajo. Al hacer la transición hacia una vida de ocio total, la persona pasará por momentos difíciles los primeros días o semanas en los que viva su nueva situación.

Algunas personas pueden sufrir terror y pánico; a otras les puede parecer que la situación no es normal.

Un elemento importante en la transición hacia un estilo de vida con más ocio es el descubrimiento de su verdadera esencia. Si usted ha estado totalmente obsesionado y volcado en su trabajo, puede que su vida de ocio haya sido muy limitada. De hecho, puede que ni siquiera haya tenido vida.

Su carrera puede haberle proporcionado la mayor parte de su identidad. Puede haber permitido que su carrera, con el paso de los años, y debido a las demandas y naturaleza de su trabajo, le haya transformado. Puede que en lugar de tener sus propios valores, la compañía le haya inculcado los suyos. Las carreras profesionales tienen el terrible defecto de eludir el contacto con su propia esencia, con su verdadero yo.

Redescubrir su esencia -lo que le importa- puede llevarle un tiempo. Tendrá que profundizar -especialmente en su interior- para descubrir lo que le motiva. En esta nueva situación de-

berá mostrarse comprometido, utilizar su capacidad de madurar y aprender. Una vez haya descubierto su verdadera esencia, no necesitará recurrir a un trabajo para averiguar quién es.

La evidencia indica que con el tiempo la mayoría de la gente se adapta a la situación de estar sin trabajar y encuentra la vida tan satisfactoria, e incluso más, que cuando tenían un trabajo. Morris M. Schmore, profesor de psicología de la Universidad de Western Ontario, dirigió un estudio exhaustivo de investigación sobre el bienestar de los jubilados. Sus descubrimientos, comprendidos en su libro *Jubilación: muerte o bendición*, defienden la idea de que la gente no necesita un trabajo para conseguir felicidad y satisfacción en sus vidas.

Después de abandonar un trabajo, la mayoría de la gente ha conseguido descubrir su verdadera esencia y siente que la jubilación es muy enriquecedora. Sólo una pequeña minoría sufre de prolongadas crisis

En la vida se deben conseguir dos cosas: la primera es alcanzar lo que se desea; y después de eso, disfrutarlo. Sólo los más sabios de los hombres consiguen la segunda.
-L.P. Smith

de identidad. Schnore descubrió que sólo para el 10% el retiro causa serios problemas de adaptación. Las personas con actitudes negativas hacia la jubilación colocan el trabajo en un lugar central en sus vidas.

Schnore llegó a la conclusión de que los adultos se sentían más satisfechos en la vida en general que los jóvenes. Descubrió que contrariamente a los mitos negativos sobre la jubilación, los jubilados eran más felices y estaban más satisfechos con sus vidas que los trabajadores de mediana edad. Casi la mitad de los jubilados –43%– declaró que su salud había mejorado con la jubilación.

Algunos encuentran la jubilación mejor de lo que pensaban. Según Schnore, varios factores contribuyen a la adaptación efectiva a la jubilación:

- Luchar por objetivos factibles.
- Aprender a apreciar lo que se tiene.
- Confiar en que uno puede superar los problemas que surjan.

Si usted está pasando por una transición hacia un estilo de vida con más tiempo libre, van a cambiar muchas cosas. Cuando en su vida pase de estar trabajando a tener más tiempo de ocio, lo único que puede hacer es recrear su verdadera esencia. Descubrirá que no hay motivo para sentirse incompetente o inútil porque no trabaja. Una vez descubra el valor inherente al ocio, tendrá muy pocos problemas para descubrir nuevas alternativas que le mantengan motivado, –vivo– con o sin ayuda de otra persona.

Un nuevo paradigma para el éxito

Si siempre ha tenido problemas y se ha sentido culpable al disfrutar de actividades no relacionadas con el trabajo, deberá adoptar un nuevo paradigma que le permita organizar el exceso de tiempo libre que acompaña a la pérdida de un trabajo. Un paradigma es una ideología o explicación de una situación que un grupo de gente comparte. El cambio de un viejo paradigma a otro nuevo implica una nueva forma de pensar respecto a los viejos problemas. Normalmente un nuevo paradigma comprende un principio que estaba siempre presente, pero al que no se prestó demasiada atención.

Para cambiar su paradigma tiene que cambiar sus ideas acerca de la naturaleza del ocio. En primer lugar y antes que nada, debe pensar

El éxito es conseguir lo que se quiere; la felicidad es apreciar lo que se tiene.
–Anónimo inteligente

en el ocio como en una finalidad que tiene un sentido –que es tan válido como cualquier trabajo que haya tenido–. Una vida de ocio total no tiene porque ser frívola ni vacía. El ocio no se equipara a una vida solitaria repleta de culebrones diarios aburridos y repeticiones de *Los Simpsons*, a pesar de que esto es lo que siguen pensando las personas desmotivadas que siguen fieles a sus viejas ideas. El replanteamiento del ocio puede suponer un éxito mucho mayor en su vida.

La sensación de triunfo se puede conseguir tanto con un trabajo como sin él. El éxito según lo entiende la sociedad se traduce en un buen trabajo, una casa grande y un coche de lujo. Esta no es la única forma de definir el éxito; el éxito se puede definir de diversas maneras. Cuando una persona cambia su paradigma, el éxito adquiere un significado distinto. Me gusta la definición de éxito de Ralph Waldo Emerson:

¿Qué es el éxito?

Reírse a menudo y amar mucho;
 ganarse el respeto de las personas inteligentes y el afecto de los niños;
 conseguir la aprobación de los críticos honestos y soportar la traición de los falsos amigos;
 apreciar la belleza;
 descubrir lo mejor de los demás;
 dar lo mejor de uno mismo sin esperar nada a cambio;
 mejorar el mundo un poquito con un hijo sano, un alma rescatada, un trozo de jardín o una condición social redimida;
 haber jugado y reído con entusiasmo y cantado con exaltación;
 saber que por lo menos una persona ha respirado más fácilmente porque usted ha vivido;
 esto es haber triunfado.

–Ralph Waldo Emerson

Dése cuenta de que toda la definición de éxito de Emerson se puede aplicar fuera del ámbito laboral. El estar sin trabajo no tiene porque suponer ser improductivo o ser un perdedor. Usted es un perdedor sólo si se considera como tal. Como mencioné en el Capítulo 2, la percepción lo es todo. Tendrá que cambiar la percepción de usted mismo si se considera improductivo sin un trabajo. Se puede ver como un ganador porque tiene el privilegio de tener tanto tiempo libre para dedicarse a la finalidad productiva de su propio desarrollo. No muchas personas de la historia de este mundo han tenido esta oportunidad.

Recuerde que los grandes filósofos, como Platón y Aristóteles, adoptaron la actitud correcta en los inicios de Grecia. El ocio no era considerado como símbolo de pereza o inutilidad. El ocio total permitía el completo conocimiento de uno mismo, que era el principal objetivo de la vida. Todo el que alcanzaba el estado del ocio gozaba del privilegio preferente de poder practicar su propio reciclaje. Se debe sentir privilegiado por tener la oportunidad que le brinda la vida de ocio.

Recordando los magníficos trabajos que en realidad no fueron tan magníficos

El secreto para estar satisfecho de haber abandonado su último trabajo está en superar cualquier nostalgia que pueda sentir acerca de su trabajo. Cuando pensamos en algo del pasado, generalmente recordamos lo bueno y olvidamos lo malo. Conozco a algunas personas que todavía se acuerdan de cosas que nunca ocurrieron. Con los trabajos, nos acordamos de las cosas que nos gustaban y nos olvidamos de las que nos disgustaban. Muchas veces tendemos a echar de menos los viejos buenos tiempos que nunca existieron.

Déjenme explicarles cómo conseguí superar la nostalgia de mis trabajos anteriores. Hace unos cuatro años, aproximadamente, todavía me resultaba difícil superar la situación de tener un trabajo de profesor de dieciséis horas a la semana a no tener ninguno. A pesar de lo mucho que disfruté de los extensos períodos de ocio y del hecho de que este trabajo sólo me ocupaba dieciséis horas a la semana, mi transición hacia más tiempo de ocio disponible no fue tan fácil como pensaba. Por las mañanas me parecía que me tenía que ir, pero sólo había un pequeño problema: no tenía adónde ir. Empecé a echar de menos las cosas que me ofrecía mi último trabajo, o eso era lo que pensaba.

Durante los dos o tres primeros días estaba arrepentidísimo de haber renunciado a ese trabajo. Sin embargo, el cuarto día volvía a encontrarme bien. Volvió la sensación de prosperidad. Empecé a compadecer a la gente que tenía que acudir a unos trabajos que no les gustaban. Incluso compadecí a los que les gustaban sus trabajos. Era imposible que se lo pasaran tan bien como yo.

Una de las cosas que hice para superar el abandono de mi trabajo fue pensar en lo que no me gustaba de aquel trabajo, así como de otros trabajos que había tenido.

Por muy mal que pueda parecer que van las cosas ahora, mañana serán los viejos buenos tiempos de alguien.

—Gerald Barzan

Esto rápidamente situó mi desempleo en el lugar adecuado. Cualquier nostalgia que tuve fue rápidamente superada.

Ejercicio 5.1 Decir la verdad sobre su último trabajo

La nostalgia no es lo que solía ser.

—Anónimo inteligente

Piense en el último trabajo que dejó. Haga una lista de lo que no le gustaba de su jefe, de la organización o de los acontecimientos diarios asociados con el trabajo.

Basándome en la organización en la que tuve un trabajo de dieciséis horas a la semana y en otras organizaciones para las que había trabajado, hice mi propia lista de lo que no me gustaba de mis trabajos. Estas son buenas razones para sentirse afortunado de no tener un trabajo fijo.

Veinticinco razones para que no le guste el típico lugar de trabajo

- Una carga de trabajo excesiva como consecuencia de la reestructuración de la organización.
- Estar confinado en la oficina todo el día cuando fuera luce el sol.
- No hay posibilidad de prosperar por lo menos en quince años porque los *baby boomers* que ocupan los cargos más importantes no se van a cambiar de trabajo.
- Tener que trabajar con gente mal preparada e incompetente que debería haber sido despedida hace diez años.
- Hay una lucha de poder dentro de la compañía que va acompañada de competición, zancadillas y sonrisas empastadas.
- Recibir un sueldo inferior al de alguien mucho menos productivo pero que tiene más antigüedad.
- Perder una o dos horas diarias, en el caos del tráfico, desplazándose al lugar de trabajo, todos los días.
- Estar limitado a una mesa todo el día —actividad anti natural—.
- Interrupciones constantes y falta de tiempo para pensar debido a la presión diaria.
- Papeleo, memorandos que no significan nada e informes que nunca se leen.
- Falta de cooperación de otros departamentos.
- Repetición, incluso hasta tres veces, de las órdenes de los superiores.

- Reuniones periódicas de dos o más horas que no llevan a ningún sitio.
- Obligación de trabajar con adictos al trabajo repulsivos que renuncian a sus vacaciones en las mejores épocas del año (los meses que no llevan «r»).
- La organización pide a los empleados que no se tomen todos los días de vacaciones permitidos por la ley porque hay exceso de trabajo.
- Los supervisores se llevan los honores por el trabajo y por las ideas de los demás.
- Falta de un buen parking para los empleados (excepto para los ejecutivos pagados en exceso).
- Obligación de permanecer todo el día en el despacho, aunque sea el doble de productivo que otra persona y termine su trabajo antes de lo planeado.
- Burocracia, cinta roja, reglas estúpidas, procedimientos ilógicos y personas desmotivadas especializadas en inactividad dinámica.
- Discriminación debida a raza, sexo, rasgos físicos o al estado civil.
- Las organizaciones que se precian de ser innovadoras pero que no apoyan a las personas innovadoras.
- Oficinas con aire acondicionado que sólo funciona en invierno.
- Falta de reconocimiento o apreciación de la excelencia en el trabajo.
- Obligación de trabajar junto a hombres y mujeres «sí, señor» que se prostituyen por aumentos de sueldo y promociones.

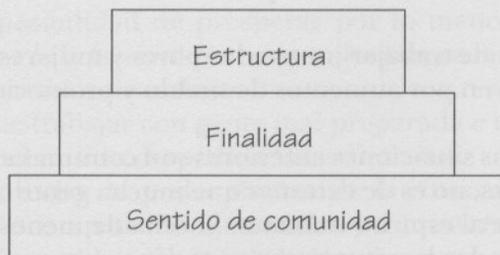
Puesto que las situaciones anteriores son comunes en la mayoría de las organizaciones, no es de extrañar que mucha gente considere que el trabajo perjudica al espíritu humano. Si echa de menos su antiguo trabajo, piense en todas las situaciones anteriores que tenía que soportar. Si en su antiguo lugar de trabajo se daban la mayoría de estas situaciones, y lo sigue echando de menos, francamente, usted tiene muchos problemas. Deje este libro y acuda inmediatamente a un psiquiatra –antes de que sea demasiado tarde–. Esperemos que él o ella sean capaces de ayudarle.

Leer la lista anterior de vez en cuando debería permitir ver las cosas desde la perspectiva adecuada y llevar una sonrisa a sus labios si usted no está trabajando. Si está trabajando, cualquier sonrisa que se le haya escapado probablemente desaparecerá rápidamente después de leer esta lista.

Tres necesidades que debe satisfacer en su tiempo de ocio

Muchos de nosotros no decimos la verdad acerca de los lugares de trabajo que abandonamos. Después de dejar un trabajo, no necesariamente lo echamos de menos; añoramos las cosas que rodeaban el trabajo. A pesar de que mucha gente no se da cuenta de esto, un trabajo es algo más que un medio de conseguir unos ingresos. Un trabajo satisface muchas otras necesidades aparte del dinero. Especialmente si tenemos un cargo de supervisor o jefe, el trabajo nos proporciona muchas recompensas: autoestima, estatus, logro, reconocimiento, espacio para madurar y poder. Cuando se abandona el trabajo, estas recompensas se pierden. El ocio será satisfactorio sólo si nos puede proporcionar la mayor parte de las recompensas que creemos importantes. Todas nuestras necesidades que fueron previamente satisfechas en el lugar de trabajo, van a tener que ser saciadas de otras formas.

Hay tres necesidades humanas importantes que la mayoría de los trabajos satisfacen inadvertidamente. Estas necesidades son estructura, finalidad y sentido de comunidad. Incluso si tenemos un trabajo que no es muy deseable, la esfera de trabajo moderna nos proporciona los medios para satisfacer esas tres necesidades. Una vez abandonamos el puesto de trabajo, todas esas necesidades se han de satisfacer a partir de nuestro ocio.



Tres necesidades importantes

1. Levantando nuevas estructuras

La estructura la establece la sociedad desde que somos niños hasta que nos jubilamos. Tareas como, por ejemplo, recibir una educación, trabajar, casarse y crear una familia, tienen unas estructuras ya establecidas que van asociadas a ellas. El problema surge cuando nos encontramos fuera del lugar de trabajo, disponiendo de bastante tiempo libre. Junto con nuestra jubilación o pérdida de trabajo, la estructura que tu-

vimos en nuestros trabajos desaparece bruscamente. Ahora tenemos que elaborar nuestra propia estructura. Tenemos que reorganizar nuestras vidas, lo cual requiere cierto esfuerzo.

Inicialmente, la pérdida de estructuras y de rutinas resulta muy atractiva: no hace falta levantarse pronto por la mañana, no hay que desayunar con prisas, no hay que llegar a tiempo a las reuniones y no hay que desplazarse al trabajo en horas punta. En otras palabras, el reloj ya no dirige nuestras vidas. El problema es que a la mayoría de nosotros, aunque seamos muy creativos, nos gusta tener cierta estructura y rutina en nuestras vidas. Siendo criaturas de costumbres, nos convertimos en adictos a la estructura. Las rutinas proporcionan mucha comodidad. Naturalmente, a todos nos gusta la comodidad.

El tener que perder la estructura y la rutina puede causar demasiados estragos, especialmente entre las personas muy estrictas y organizadas. Se debe llenar el tiempo para pasar los días, pero el tiempo muerto puede acabar convirtiéndose en la regla en lugar de la excepción. El tiempo muerto se convierte en vida aburrida y carente de placer. Las personas estrictas pueden llegar incluso a apartarse de la sociedad y a llevar una vida de desesperación porque rechazan adaptarse a una existencia en la que son libres de hacer lo que quieran.

En casos extremos, las capacidades físicas y mentales se deterioran rápidamente.

Si usted es independiente, creativo y está motivado, la pérdida de estructura será más una bendición que un transtorno. Este es el momento de disfrutar de su libertad y de crear las nuevas estructuras de su propia vida. La estructura se puede establecer de diferentes maneras. Por ejemplo, yo tuve que crear mi propio orden y rutina cuando abandoné las estructuras preconcebidas proporcionadas por la organización para la que trabajaba. Hacer ejercicio, dos veces al día, para mantenerme en forma permitió que mis días estuvieran estructurados y siguieran una rutina. Lo primero que hago cada mañana es hacer ejercicios de estiramiento durante cincuenta minutos.

A última hora de la tarde, vuelvo a hacer deporte durante una hora y media aproximadamente, voy en bicicleta, hago footing o juego a tenis. Además de todos los fantásticos beneficios que el ejercicio me proporciona, consigo tener dos horas y media de rutina cada día. También organizo mis días con actividades como visitas regulares a mi cafetería favorita para tomarme un café, charlas con los asiduos y leer tres periódicos diferentes. Asimismo, el fijar unos plazos para escribir este libro, así como otros dos, ha contribuido a organizar todavía más mis días.

Estoy intentando organizar mi vida, por lo que no tengo ni que estar presente.

—Anónimo

Las personas motivadas se organizan sus propias estructuras para reemplazar a las preexistentes en otro trabajo anterior. Las estructuras y rutinas organizadas por uno mismo se pueden llenar con las diversas actividades que están al alcance de todos en el mundo del ocio. A continuación se enumeran algunas alternativas que puede utilizar para devolver la rutina y la estructura a su vida:

- Apuntarse a cursos en una escuela o universidad.
- Tomar las llaves de su coche cada tarde a las cuatro.
- Unirse a los grupos de caridad que se reúnen periódicamente.
- Practicar algún deporte, como el tenis, golf, hockey o fútbol, de forma regular.
- Trabajar como voluntario.

Cuando se pierden las viejas estructuras, hay que definir otras nuevas. Nadie lo hará por usted; yo desde luego no lo haré (tengo que visitar demasiados bares). De usted depende el desarrollo de sus rutinas y estructuras. Si ha evolucionado como persona, sus intereses deberían ser tan variados que la falta de rutina y estructura no fuesen un problema. La tarea de organizar cierta rutina y estructura sería mucho más fácil si se hubiese marcado unos objetivos y metas a perseguir a lo largo de su vida.

2. Tener una finalidad

Muchos hombres y mujeres que trabajan duro saben cómo cumplir con su obligación en el lugar de trabajo, pero se encuentran perdidos cuando consiguen más libertad. Con la pérdida de un trabajo, se resiente la autoestima de estas personas que antes reafirmaban mediante su productividad y la consecución de objetivos. Su finalidad, sus objetivos están vinculados a trabajos y cuando los pierden se sienten completamente vacíos. Estas personas nunca se han detenido a analizarse a sí mismos y a tratar de averiguar qué quieren conseguir.

Tener un objetivo o finalidad cuando uno está desocupado puede ser una cuestión de vida o muerte. La gente cuya vida carece de finalidad no parece vivir tantos años como la gente cuya vida tiene un fin, un objetivo. Las estadísticas indican que las personas jubiladas cuyas vidas carecen de una finalidad específica no destacan por haber batido muchos récords de longevidad. Siete de cada diez personas mueren antes de dos años; parece ser que sólo reciben una media de trece pagas de la Seguridad Social antes de abandonar este mundo para siempre. Parece

ser que estas personas, que han sido adictas al trabajo, pierden su razón de ser y su autoestima al perder sus trabajos. Si han dado algún otro sentido a sus vidas, éste puede ser el factor que en la jubilación haya contribuido a alargar sus vidas.

Si está jubilado, puede que su trabajo haya sido importante para usted. Puede haber sido un trabajo muy creativo; sin embargo; puede conseguir que el ocio sea igual de importante. Muchas actividades pueden ser muy creativas. El sentido de su vida no sólo debe proceder de un trabajo en el que otra persona define su función. Sin un trabajo, todavía se puede conseguir una sensación de productividad y logro, pero debe proceder de otras fuentes.

Cuando me despidieron hace más de diez años, mi meta en los dos años siguientes era disfrutar de mi vida sin trabajar o sin estudiar ninguna cosa en especial. Desarrollé mi pasión por el ocio y acabé consiguiendo una sensación de logro, a pesar de que muchas personas preparadas e inteligentes se hubieran vuelto locas ante las mismas circunstancias. Podía olvidarme de que iba a estar dos años sin trabajar y disfrutar prácticamente cada minuto. Como en los dos años posteriores a mis despidos no tenía las distracciones del trabajo y de otros eventos, aprendí más acerca del mundo y de mí mismo de lo que había aprendido en ningún otro momento de mi vida.

Debe aprender a concentrarse en su cometido o falta de cometido. Descubrir su cometido es la clave para utilizar su creatividad. Lo mejor que podría hacer es mirar hacia adentro, descubrir su finalidad y perseguirla. Una buena manera de descubrir su finalidad es llenando los espacios en blanco que acompañan a las siguientes frases:

Para cambiar el mundo me gustaría _____

Sería fantástico si pudiera _____

Una persona con una meta a la que yo admiro es _____

A los 95 años me gustaría mirar atrás y decir esto es lo que he conseguido: _____

En la vida me sentiría satisfecho si pudiera _____

Todas las personas que triunfan, ya sea en el trabajo o en el ocio, han descubierto el sentido de su vida. Estas son algunas de las maneras en que las personas han descubierto el sentido de su tiempo de ocio:

- Mejorar la vida de las personas.
- Contribuir, por ejemplo, a trabajos comunitarios.
- Descubrir la expresión creativa.
- Ayudar a preservar el medio ambiente.
- Enseñar a otras personas a disfrutar de la vida.
- Conseguir o lograr algo importante.
- Mejorar la salud y el bienestar.
- Sentirse feliz y satisfecho.

El sentido se puede descubrir en muchas actividades de ocio. Usted puede establecer una misión educativa o una misión de ayuda al prójimo o una misión de su propio reciclaje. Si se encomienda a una misión, tendrá más energía de la que pueda utilizar. Tendrá menos estrés y su vida estará más equilibrada.

El secreto del éxito es tener constancia en la finalidad o cometido.

—Benjamin Disraeli

El secreto está en tener una misión que le apasione. Si puede definir un objetivo o misión fundamental en su vida, se sentirá motivado para llevar una vida excitante e interesante. Esto asegurará que estará continuamente madurando y aprendiendo; su vida de ocio nunca carecerá de cometido. Su cometido debería tener que ver con su esencia y con sus sueños. Tener una finalidad o cometido significa que todo lo que se hace, toda actividad y situación merecerá su atención.

3. Generar un sentimiento de comunidad

Además de empresa, logro y poder, la oficina se ha convertido en un centro comunitario. La oficina no sólo es el lugar en el que los empleados se ganan la vida. A diferencia del pasado, la oficina es además el lugar en el que se hacen amigos y se organizan actividades. Para la gente, un elemento importante de la felicidad es el sentimiento de que colaboran con la comunidad. Los trabajos proporcionan la sensación de que los individuos son apreciados, valorados y queridos por sus colaboradores. Para algunos empleados, la necesidad de ser querido se satisface también en el trabajo.

No me gustaría pertenecer a cualquier club que me acepte como miembro.

—Groucho Marx

Para muchas personas, el trabajo es la única fuente de actividad social. Los grupos de trabajo, equipos, comités, departamentos y las actividades fuera del horario de trabajo proporcionan un sentimiento de pertenencia. El trabajo también proporciona los medios para realizar

los contactos que necesitamos para socializar. La mayoría de las personas que trabajan hacen una parte importante de sus nuevas amistades en el trabajo. Si en nuestros trabajos nos hemos estado relacionando con gente cuarenta horas a la semana durante treinta y cinco o cuarenta años, no es fácil perder todos estos contactos. Con la pérdida del trabajo, también perdemos nuestra mejor oportunidad para hacer nuevos amigos.

Muchos de nosotros necesitamos sistemas de ayuda para mantener nuestra salud psíquica y emocional. Para la mayoría de los trabajadores, esta ayuda procede del lugar de trabajo. Cuando pierden sus trabajos, estos sistemas de apoyo desaparecen.

Si usted ha perdido los sistemas de socialización y de apoyo del trabajo, no puede quedarse parado esperando descubrir otros nuevos. Para recuperar la oportunidad de relacionarse socialmente tiene que contactar con otros grupos, asociaciones y organizaciones. Considere a sus compañeros, amigos, vecinos, familia, clubes, organizaciones de caridad y grupos de la comunidad como medios para dar mayor carácter comunitario a su vida.

Los grupos a los que se una dependerán de sus necesidades e intereses, pero lo importante es que reserve dos o más noches a la semana para salir y relacionarse con el mundo que le rodea.

Intente entrar en un grupo -grande o pequeño- que tenga algún objetivo. La organización en la que entre puede estar orientada a la comunidad o puede estar vinculada a la iglesia, a pasatiempos, o a cuestiones generales. De este modo, podrá establecer nuevos vínculos sociales. Además, tendrá una meta y la oportunidad de ser reconocido por los demás.

Cuando esté estableciendo relaciones sociales recuerde que aprender de los demás es una buena manera de ganar en sabiduría. Encuentre a alguien a quien le vaya bien fuera del trabajo. Fíjese en lo que hace. Es de gran ayuda buscar la compañía de aquellos que organizan bien su tiempo de ocio y que viven la vida plenamente. Verá cómo determinan sus propias metas, estructuras y sentido de comunidad.

No se aparte de la iglesia porque está llena de hipócritas. Siempre hay sitio para uno más.
—Anónimo

Hacer del ocio una profesión

El día en que se levante jubilado o temporalmente desocupado será el día en el que tendrá que mirar el ocio como una profesión. Las recompensas de esta nueva carrera son la satisfacción, reciclaje y logro de

objetivos significativos. No debe sentirse inútil porque no tiene un trabajo. Considere que está aportando algo a la sociedad por ser capaz de seguir adelante sin un trabajo.

El planteamiento de hacer del ocio una profesión será cuestionado por los valores y las creencias de sus amigos. Ignore cualquier comentario negativo que le dirijan porque algunos sienten que cuando uno está sin trabajo no contribuye en absoluto a la sociedad. Estos comentarios surgen de mentes mediocres o pequeñas. Piense en las fuentes de estos comentarios como totalmente irrelevantes o insignificantes para su vida.

Si la gente sigue sintiéndose insatisfecha por su contribución al mundo, hágales saber que hace falta mucha más motivación para hacer lo que usted hace que para hacer lo que ellos hacen. No hay que ser muy ingenuo ni hay que estar muy motivado para desempeñar un trabajo en el que la estructura y los objetivos han sido definidos por otras personas. Es realmente mucho más fácil tener un trabajo estructurado y seguir una rutina que organizar una vida de ocio en donde uno mismo tiene que elaborar su propia estructura y fijar sus propios objetivos.

Se necesita estar mucho más motivado para planificar los días por uno mismo que para responder a algo que ha sido organizado por otras personas.

Los grandes espíritus siempre se han encontrado con la fuerte oposición de las mentes mediocres.

—Albert Einstein

Durante los períodos en los que he estado sin trabajar, la gente me ha preguntado muchas veces qué hago para ganarme la vida. Yo contesto:

«Nada. En este momento mi trabajo es muy productivo. Actualmente soy un experto del ocio».

Cuando alguien ha insistido y me ha preguntado si tengo independencia financiera, he respondido replicando: «Me estaba refiriendo a ser mentalmente (y no financieramente) productivo en mi trabajo. Es una verdadera lástima que usted no haya alcanzado este estado de desarrollo mental, pero estoy seguro de que si trabaja duro lo podrá conseguir».

Normalmente, esta respuesta les para los pies y les dejan en un estado de confusión. Así es como yo veo a todos los que son estrechos de miras y que creen que para vivir hay que tener un trabajo.

Recientemente, recibí esta carta de Karen, de Toronto:

Querido Ernie:

Acabo de leer su libro *El placer de no trabajar* por segunda vez y me siento obligada a escribirle una carta de agradecimiento

El pasado mes de julio dejé un trabajo que era frustrante y extre-

madamente estresante Me estaba costando la salud En ese momento le vi en la CBC-TV y leí su libro Todo lo que había sentido durante bastante tiempo estaba en el libro ¡Era tan agradable saber que alguien más veía el mundo como yo!

Durante seis maravillosos meses viví la vida de Riley, que fue excitante y relajante Tuve la oportunidad de viajar al este de Canadá y a Tailandia, así como de leer una tonelada de libros y revistas Recuperé de nuevo a mi familia y amigos Y lo más importante de todo, llegué a conocerme a mí misma Por supuesto, algunos envidiaban extremadamente mi situación, que actualmente significa LIBERTAD

Desgraciadamente, no dispongo de la posición financiera para vivir sin depender de un trabajo normal a tiempo completo ¡He conseguido un nuevo trabajo y empezaré en enero! El cambio importante se ha producido en mi actitud; ahora me doy cuenta de que no importa no ser un adicto al trabajo y estoy decidida a volver a vivir la vida de Riley (por lo menos una semi jubilación)

Atentamente,

Karen Hall

Dése cuenta de que Karen es una experta del ocio. Para ella, no tener trabajo es un privilegio. El disponer de más tiempo de ocio le debería hacerse sentir privilegiado y no ansioso. Si usted consigue descubrir su verdadera esencia, su vida puede tener mucho significado fuera del trabajo. Una actitud sana le garantiza el mantenimiento de los sentimientos de valía personal y dignidad. Sin las limitaciones del trabajo, podrá gozar de ciertas libertades: libertad para pensar, libertad para reflexionar y libertad para actuar. Puede llenar su tiempo de infinitas posibilidades. Recuerde, estar sin trabajar es la verdadera prueba para averiguar quién es usted realmente y una magnífica oportunidad para llegar a saber quién quisiera ser.

Capítulo 6



Alguien me está aburriendo, creo que soy yo

Una enfermedad extremadamente aburrida

Dos caballeros del ocio, un norteamericano y un europeo, estaban discutiendo de los placeres de la vida cuando el europeo, como aquel que no quiere la cosa, dijo que sabía cien maneras diferentes de hacer el amor. El norteamericano, bastante perplejo ante lo que acababa de oír, respondió que él sólo conocía una. El europeo le preguntó cuál era. El norteamericano le describió la forma más natural y convencional. Entonces el europeo le replicó: «muy interesante, ¡nunca se me había ocurrido! Un millón de gracias. Ahora ya conozco 101 formas».

¿Es usted como el norteamericano o como el europeo? Solamente ve un modo de hacer las cosas o investiga otras muchas posibilidades de hacerlas? La costumbre de buscar una manera, y la forma más convencional de hacerlo, le predispondrán a contraer la enfermedad descrita en el siguiente ejercicio.

Era famoso por su ignorancia; porque sólo tenía una idea y era errónea.

—Benjamin Disraeli

Ejercicio 6.1 No tenga esta enfermedad

Esta enfermedad afecta a millones de personas. Le puede dar dolor de cabeza o de espalda. Le puede producir insomnio o impotencia. Ha sido calificada como una causa del juego, del abuso de la comida y de la hipocondría. ¿De qué dolencia se trata?

Si usted, en este momento, tiene dolor de cabeza, está leyendo este libro porque no puede dormir o se está comiendo un bocadillo gigante de cinco pisos cuando acaba de comerse otro, usted probablemente está aburrido. La dolencia descrita anteriormente no es otra que el aburrimiento.

Actualmente reconocido como uno de los problemas de salud más serios, el aburrimiento es la raíz de muchos desórdenes psicológicos y problemas físicos. Algunos de los síntomas físicos comunes al aburrimiento son la dificultad para respirar, los dolores de cabeza, el exceso de sueño, erupciones en la piel, mareos, problemas menstruales y desórdenes sexuales.

El aburrimiento priva a la gente del sentido de la vida y disminuye su entusiasmo por ella. A pesar de que pudiera parecer que afecta únicamente a los que están ociosos y desempleados, las personas que trabajan pueden estar tan afectadas como los anteriores. Las personas que están perpetuamente aburridas tienen ciertas características:

- Ansiosos con respecto a la seguridad y a las cosas materiales.
- Muy sensibles a las críticas.
- Conformistas.
- Preocupados.
- Carecen de confianza en ellos mismos.
- No son creativos.

En el trabajo o en el juego, el aburrimiento afectará más a aquellos que elijan el camino más seguro, sin riesgo. Como no se arriesgan, los aburridos raramente recogen los frutos del logro, la alegría y la satisfacción.

Las personas que escogen el camino de la variedad y la estimulación raramente se verán atrapadas por la enfermedad del aburrimiento. Para los individuos creativos, que se interesan por otras muchas cosas que hacer y por las distintas formas de hacerlas, la vida es tremendamente excitante y divertida. Simplemente pregúntesele al europeo, que conoce 101 maneras de hacer el amor, si alguna vez se encuentra con él.

Cómo resultar realmente aburrido a los demás

Las personas aburridas son víctimas de su propio comportamiento. Desgraciadamente, cada persona con la que se relacionan cae presa de su comportamiento «aburrido». Si la cosa más excitante que le ha ocurrido en su vida es que conoció a alguien que había visto a John Grisham en la firma de uno de sus libros, entonces usted debe ser un pelo aburrido.

Las personas que se quejan de sí mismas y de otras trivialidades son más aburridas que aquellas que abusan del lenguaje coloquial o que se esfuerzan en exceso por ser agradables, según sugería un artículo aparecido en el número de noviembre de 1988 de la revista *Personality and Social Psychology*. Los investigadores Mark Leary, profesor adjunto de psicología en la Universidad Wake Forest, y Harry Reis, profesor de psicología en la Universidad de Rochester de Nueva York, profundizaron tanto sobre el tema que llegaron incluso a elaborar un índice para determinar el grado de aburrimiento de los distintos comportamientos. Estos son algunos comportamientos citados en el estudio de Leary y Reis:

- Abuso del lenguaje coloquial o de coletillas.
- Quejarse de uno mismo.
- Intentar ser agradable para caer bien a los demás.
- No mostrar ningún interés por los demás.
- Intentar ser gracioso para impresionar a los demás.
- Salirse por la tangente.
- Hablar de cosas triviales o superficiales.

Algunas personas son tan aburridas que te hacen perder un día entero en cinco minutos.

—Jules Renard

El aburrimiento también aflora cuando te sientes a salvo. Es un síntoma de seguridad.

—Eugène Ionesco

Asegúrese de que hace todo lo anterior si quiere resultar realmente aburrido a los demás. Todos los comportamientos anteriores tienden a aburrir a la mayoría de la gente. Algunos de esos comportamientos son más aburridos que otros. Reis y Leary descubrieron que los comportamientos más aburridos eran hablar sobre cosas triviales o superficiales y no demostrar interés por los demás. El menos aburrido era intentar ser agradable y gracioso.

Todos hemos resultado aburridos alguna vez, y la mayoría de nosotros también hemos sido interesantes alguna vez. Algunas personas son más aburridas que otras. La pregunta es ¿nos encuentran abu-

Platón es un aburrido.

–Federico Nietzsche

rridos los demás? Si aburrimos a los demás, lo más seguro es que nos aburramos a nosotros mismos.

Puede que esté poniendo en peligro sus oportunidades para disfrutar de actividades de ocio que impliquen contacto social si se comporta de forma aburrida o que los demás consideran cuestionable. Estas son algunas características y comportamientos que determinadas personas pueden considerar aburridos:

- Su idea de calidad del tiempo es pasar una o dos horas hablando con su caballo y bebiendo latas de cerveza sin marca.
- Su idea de un hotel de lujo es dormir en el asiento trasero de un Mercedes Benz abandonado.
- No puede entender por qué una persona que es fuerte, grande y robusta puede ser miembro de un grupo de apoyo.
- Le gusta su coche, su aparato de música, su perro o su serpiente más de lo que nunca pudiera llegar a gustarle su pareja.
- Su idea de fiebre del sábado noche es dar una vuelta en autobús y después pasar un rato en la lavandería.
- En su camiseta favorita pone: «Me gusta el sexo, ver la televisión y beber cerveza»

- Conduce con más de un neumático deshinchado.
- Se ha divorciado tres veces y sólo tiene veinticinco años.
- Sea cual sea la sudadera que lleva, siempre hay alguien que le dice algo así como «¿cuánto tiempo has de llevar esta camiseta para ganar la apuesta?».
- Su idea de comida de *gourmet* es una cena frente al televisor con dos o tres latas de cerveza de una marca desconocida.

Su imagen se puede resentir si alguna de las frases anteriores describe su comportamiento. Que usted sea o no aburrido dependerá de la gente que diga que lo es.

Hay una buena manera de comprobar si realmente usted es el tipo de personas



que dicen los demás. Si ve a unas veinte personas al día y una de ellas le llama cerdo, no se preocupe. Si ve a unas veinte personas al día y dos de ellas le llaman cerdo, sigue sin tener mucho por lo que preocuparse. Sin embargo, si al día ve a unas veinte personas y diecisiete o más le llaman cerdo, entonces ¡inmediatamente debe comprarse un saco de pienso y comérselo! Por supuesto, la otra alternativa es dejar de ser un cerdo.

Si tiene un carisma negativo y es el alma de la fiesta sólo cuando se va, debe hacer algo con su personalidad. Debe pagar el precio necesario para corregir las deficiencias. Los psicólogos confirman que las personas carismáticas no han nacido con su carisma. El encanto especial que atrae a los demás como un imán y que les da energía se puede adquirir. Lo que tiene que hacer es desarrollar una brillantez interna e irradiar amor por la vida cuando esté con los demás. El carisma se demuestra si su nivel de autoestima es alto; se refleja en su elevada energía positiva y en su alegría de vivir.

La verdadera causa del aburrimiento

En cierta manera, en un momento u otro de la vida, todos nos aburrimos. A pesar de lo irónico que pueda parecer, muchas de las cosas por las que luchamos acaban aburriéndonos: un trabajo nuevo, con el tiempo, acaba aburriéndonos. Una relación excitante puede acabar haciéndose pesada. El tiempo de ocio que una vez fue anhelado puede acabar convirtiéndose en tiempo aburrido.

Cuando nos aburrimos, podemos culpar a muchas cosas: a la sociedad, a nuestros amigos, a nuestros familiares, a los programas de televisión de baja calidad, a las ciudades poco interesantes, a la economía deprimida, al perro estúpido del vecino o a un día gris. Echarle la culpa a factores externos es el modo más fácil de reaccionar; de este modo no tenemos que responsabilizarnos de nada.

Los psicólogos dicen que hay ciertos factores que contribuyen al aburrimiento. Algunas de las causas más comunes que citan son:

- Expectativas insatisfechas.
- Trabajos poco desafiantes.
- Falta de actividad física.

Para vivir feliz hay que eliminar el aburrimiento, que no se deja eliminar fácilmente.
—Richard Bach

- Actuar demasiado como espectador.
- Participar en muy pocas ocasiones.

De todo esto se desprende una buena pregunta: ¿quién es responsable de nuestra falta de actividad física, de las expectativas insatisfechas, de tener trabajos no desafiantes, o de ser un espectador en lugar de un participante? Sólo acabamos aburriéndonos si permitimos que estas cosas se manifiesten en nuestras vidas.

No hay duda de que somos los últimos responsables de nuestro aburrimiento. Tenemos que hacer que nuestras vidas sean más interesantes, si eso es lo que queremos. El culpar a la gente, a las cosas o a las circunstancias, muy pocas veces o nunca resuelve nuestros problemas. Nadie puede resolvernos nuestros propios problemas. Eliminar el aburrimiento depende de lo dispuestos que estemos a hacernos responsables y a hacer algo al respecto. Cuando tomamos medidas para evitar aburrirnos, el aburrimiento deja de ser un problema.

Dylan Thomas dijo, «Alguien está aburriéndome, creo que soy yo». Si alguna vez se aburre, recuerde quién es el causante de su aburrimiento; usted y sólo usted es la causa. Si se aburre, es porque usted es aburrido.

La regla fácil de la vida

Las personas afectadas por el aburrimiento toman el camino más seguro porque es el más cómodo. Todos nosotros tendemos a buscar la comodidad en un momento u otro. De hecho, la mayoría de nosotros tomamos el camino más fácil siempre que podemos. El problema de elegir el camino más cómodo es que acaba convirtiéndose en el más incómodo. Esto se explica mejor a través de lo que yo llamo «la regla fácil de la vida».

La figura 6.1 representa esta regla. Lo que la regla fácil de la vida dicta es que cuando elegimos el camino fácil y cómodo, la vida acaba resultando difícil. El noventa por ciento elegimos este camino porque la comodidad a corto plazo parece más atractiva que la alternativa. La otra opción es tomar el camino difícil e incómodo.

Cuando elegimos el camino difícil e incómodo, la vida es más fácil. El 10% elegimos este camino porque sabemos que para salir bien parados hemos de pasar por una etapa de incomodidad a corto plazo.

El mayor obstáculo para el éxito es la incomodidad por la que hay que pasar para conseguir el éxito. Como seres humanos, tendemos a buscar el placer y a evitar el dolor. Si elegimos el camino fácil nos ase-

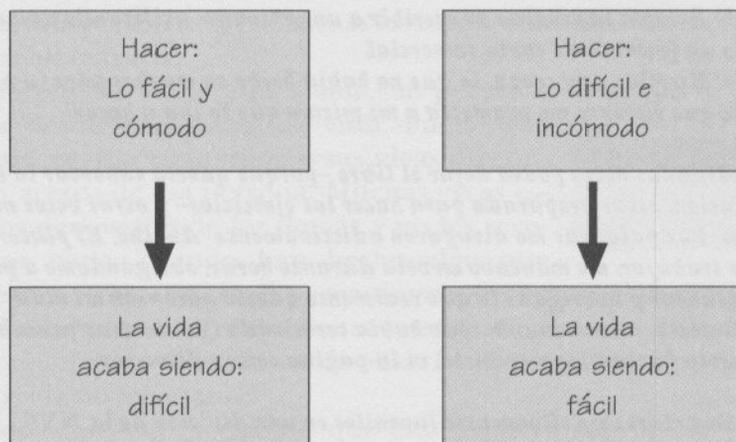


Figura 6.1

guramos de que nos levantaremos cada día y nos encontraremos en un camino. Y la única diferencia entre un camino y una fosa es la dimensión. En el camino te unes a los muertos vivos y en la fosa te unes a los muertos muertos.

Déjenme advertirles que la regla fácil de la vida es algo así como la ley de la gravedad. Compruebe la ley de la gravedad lanzándose desde lo alto de un edificio y observando lo que le ocurre. Se dará un buen trompazo. Lo mismo sucede con la regla fácil de la vida. Compruébela tomando el camino más fácil y también se levantará habiéndose dado un buen trompazo. Parece ser que siempre funciona.

En la vida todo tiene un precio. El ocio diferente requiere esfuerzo. La mayoría de la gente prefiere la pasividad porque en un momento dado parece ser la opción más fácil. Pero a la larga acaban privándose a sí mismos de las grandes compensaciones. Escuche mi consejo y no sea como la mayoría, que eligen la comodidad a expensas de la satisfacción y el logro.

La regla fácil de la vida influyó bastante en Lynn Tillon, de Nueva York. Me envió la siguiente carta después de leer la primera edición de este libro:

Querido Ernie:

En los últimos minutos he seguido algunas de sus sugerencias de El placer de no trabajar

1) Quería escribirle y lo estoy haciendo

2) Hacer lo difícil ahora a fin de que la vida sea más fácil luego

3) *Romper las reglas de escribir a un «extraño» utilizando únicamente un formato de carta comercial*

4) *Escribir una carta, lo que no había hecho en muchos años (a pesar de que siempre me prometía a mí misma que lo iba a hacer)*

*Algunas veces podía dejar el libro —porque quería saborear la información, estar preparada para hacer los ejercicios— y otras veces no podía. Las palabras me atraparon adictivamente. Anoche, *El placer de no trabajar*, me mantuvo en vela durante horas, obligándome a pensar, planear y averiguar lo que realmente quería hacer con mi vida. Finalmente, esta mañana, todo había terminado. Y mientras pensaba que sería fantástico escribirle, vi la página con su dirección.*

Doy clases a delinquentes juveniles en una división de la NYS. Hice varias copias de la regla fácil de la vida. Los chicos estaban interesados y entusiasmados y enseguida empezaron a hacer paralelismos con sus propias vidas que me dejaron impresionada; por ejemplo, el dinero fácil procedente de la venta de drogas conduce a problemas familiares, peligro, muerte, prisión. Si hubiera intentado explicar estas cosas a mi manera, hubiera dado la impresión de que les estaba sermoneando.

Personalmente, me gustaría dejar este trabajo y el estilo de vida que llevo, que implica tener que conducir más de tres horas al día —quedándome muy poco tiempo para el ocio—, sin mencionar el estrés. Su libro me ha dado esperanza y muchas herramientas que me ayudarán a liberarme para poder vivir, y también para disfrutar más del presente hasta que decida cambiar.

Me gustaría recibir noticias tuyas. Le informaré de cómo voy progresando en mi plan de abandonar mi trabajo.

Atentamente,

Lynn Tillon

Soportar a personas que serían capaces de aburrir hasta a un santo

Todos conocemos a una o dos personas que parecen saber todo lo que hay que saber acerca del aburrimiento. Puede ser que sea un poco desagradable y difícil estar cerca de estas personas. Si usted es como yo, después de haber pasado unos momentos con ellos, empezará a revolverse en su asiento y a buscar el modo de escapar lo más rápidamente posible.

Para eliminar el aburrimiento que produce estar con esas personas tiene que asumir una responsabilidad. En primer lugar, debe tener una cosa

muy clara: la persona aburrida no es la responsable de su aburrimiento; el responsable es usted.

Una posible manera de tratar con personas aburridas es contemplarnos desde otro punto de vista. Puede que tenga que revisar su opinión o sus ideas preconcebidas acerca de esa persona. Muchas veces esperamos demasiado de los demás y no les reconocemos nada, cuando han hecho algo que merecería ser reconocido. Para ayudarse a superar el aburrimiento que le produce estar con otras personas intente ser un santo. Busque algún aspecto interesante y excitante de ellas. Puede descubrir que esa persona aburrida no lo es tanto.

Puede que esté pensando que esta primera alternativa puede ir bien a muchas personas, pero usted conoce a una persona extremadamente aburrida que pondría a prueba la santidad de cualquiera. En ese caso, lo mejor que puede hacer es reducir al máximo el tiempo que pase con esa persona. En el más extremo de los casos puede llegar incluso a eliminarlo completamente de su vida. A fin de cuentas, depende de usted.

Hay más gente aburrida que cuando era niño.
—Fred Allen

Si tienes un trabajo aburrido, acabarás aburriéndote

Si observa a individuos realmente felices que están cautivados por la vida se dará cuenta de que estos están cautivados por las metas de sus vidas. Muchas veces su meta o finalidad es su trabajo; sin embargo, su finalidad también puede ir ligada a una actividad de ocio o a una pasión. Muchas personas felices entusiasmadas por la vida están realmente apasionadas por sus trabajos. Si usted está trabajando, ¿le va bien en su trabajo? Si es así, su trabajo es su pasión y forma parte de su finalidad en la vida. Su finalidad principal se manifestará a través de su afición cuando utilice sus talentos y su creatividad para poner un grano de arena en este mundo.

De igual modo, si usted no está trabajando porque está desempleado o retirado, ¿le va bien su ocio? Si participa en actividades monótonas y aburridas es muy probable que acabe siendo una persona



Clyde, me estás aburriendo. No te retires de la línea, voy a atender otra llamada.

aburrida y monótona. Debe involucrarse en actividades de ocio activas que contribuyan a introducir más riesgo y desafío en su vida.

Tenía un trabajo de oficina aburrido. Limpiaba los cristales.

—Rita Rudner

Si está trabajando y su trabajo se compone principalmente de tareas que usted considera en extremo aburridas, debería considerar hacer algunos cambios en su trabajo o bien dejarlo. Bob Black, en su ensayo *Abolición del trabajo: trabajadores del mundo, rela-jaos*, proporciona mucho material sobre el que pensar. Black afirma: «Eres lo que haces. Si tienes un trabajo aburrido, estúpido, monótono, tienes muchas probabilidades de acabar siendo una persona aburrida, estúpida y monótona».

Si usted está aferrado a su profesión no le será fácil abandonar un trabajo menos que mediocre. Puede que necesite el dinero y que no tenga tiempo de buscar otro trabajo. Sin embargo, si tiene alguna oportunidad de dejar un trabajo aburrido y deshumanizante, debe hacerlo ahora para velar por su salud y felicidad futuras. El comprometer excesivamente su estilo de vida por cuestiones de su trabajo provocará su aburrimiento (y probablemente que se convierta en una persona aburrida).

No hay que ser rico para disgrutar de un período sabático

A pesar de que las vacaciones de dos o tres semanas van bien para tomarse un pequeño respiro, normalmente no bastan para evitar el aburrimiento y para superar la saturación que produce el exceso de trabajo. Debe evitar estancarse en su trabajo. Si está haciendo exactamente lo mismo que hacía hace tres o cinco años, considere seriamente tomarse un período sabático. Por más que intente descansar en las tres semanas consecutivas de vacaciones, no conseguirá librarse de su agotamiento. No hay mejor modo de conseguir una mente fresca y descansada que tomándose un período sabático.

El trabajar todo el tiempo y no jugar a nada convierte a Jack en una persona aburrida — y a Jill en una viuda rica—. —Evan Esar

Considere seriamente tomarse un período sabático, de este modo podrá conocer gente nueva y contemplar el mundo desde una nueva perspectiva. Si hace muchos años que no se coge unas vacaciones de más de tres semanas, ahora es el momento de experimentar un mundo diferente.

En el mundo de los que siguen carreras fulgurantes, el período sabático es algo que todos deberían intentar practicar cada cinco o diez años. Es una ocasión fantástica para rejuvenecer el cuerpo y el alma y

para que uno pueda mantenerse fresco en su propia carrera. El período de descanso del trabajo es una ocasión para rejuvenecer el espíritu. El mínimo absoluto necesario para descansar debería ser de seis meses. Un período sabático de dos o tres años se podría utilizar para ampliar estudios, para aprender una nueva profesión o una nueva afición.

Richard Procter, de Toronto, me envió la siguiente carta en el verano de 1995:

Querido Ernie:

Hace un año aproximadamente, conseguí ganar un premio en la oficina en la que estaba trabajando, ¡a pesar de que ni siquiera asistí a la fiesta! Pensé que no era muy correcto, pero acepté el vale de cuatro mil pesetas de la librería que otorgaba el premio. Di unas cuantas vueltas, y finalmente el título de su libro me llamó la atención, así que lo cogí

Bien, puede que le interese saber que su libro no me cambió la vida. Lo que sí hizo, sin embargo, fue cristalizar y confirmar muchos de los principios según los cuales había estado viviendo desde hacía ya muchos años. Ha sido capaz de escribir y presentar de un modo excelente todas las buenas ideas que han estado dando vueltas por mi cabeza desde el momento en el que me tuve que enfrentar a la cuestión de ganarme la vida, de eso hace ahora unos veinte años

Soy consultor informático. Últimamente tengo contratos a corto y medio plazo. Estos contratos de trabajo, seguidos de otros de hasta varios meses de tiempo libre, me permiten dedicarme a muchas de las actividades de ocio de las que su libro habla, y a otras de las que no habla

No me puedo imaginar vivir de ningún otro modo. ¡Menos mal que llegó la revolución informática y que me permitió poder organizar mi vida de este modo! Lo que más me gusta es viajar. Acabo de regresar de un viaje de dos meses por México y por el sudoeste de los Estados Unidos pero, además de viajar, también hago muchas más cosas que la mayoría de la gente parece no tener tiempo para hacer

Para el próximo verano, estoy organizando un viaje a Edmonton para el 24 de agosto, antes de bajar por el Río Nahanii en canoa. Si usted tuviera tiempo, me encantaría invitarle a comer o a cenar y conversar con usted del trabajo y del ocio. Espero su respuesta

Gracias por escribir un libro tan bueno

Richard Procter

Como estaba trabajando en otro libro, no contesté a Richard hasta que él ya había emprendido su viaje hacia Edmonton. Sin embargo, el destino hizo de las suyas otra vez. Un día que estaba sentado con un amigo en uno de mis cafés favoritos de Edmonton, de pronto entró Richard con su prima Nancy y me reconoció por la foto que aparece en la contraportada del libro. Richard y Nancy acabaron invitándome a cenar unos días más tarde.

Descubrí que Richard era un experto del ocio. Richard ha descubierto que menos es más; menos trabajo significa más tiempo para practicar actividades de ocio. Para Richard, un período sabático por lo menos una vez al año es una magnífica oportunidad para disfrutar de la vida plenamente. En la vida de Richard no hay lugar para el aburrimiento. La última vez que tuve noticias suyas, fue justo antes de comenzar la revisión de este libro. Estaba pasando uno de sus períodos sabáticos en Oriente Medio con una antigua novia australiana; me escribió desde Egipto.

Para ser un don nadie, no
hagas nada.
—B.C. Forbes

Tenga en cuenta que los períodos sabáticos no son para el disfrute de los ricos únicamente. A pesar de que todos estos años no he ganado mucho dinero, sólo he tenido que trabajar la mitad de mi vida adulta. La otra mitad la he pasado yendo a la universidad o tomándome períodos sabáticos de varios tipos. Sea creativo a la hora de diseñar un estilo de vida con pocos deseos materiales, y conseguirá aumentar su capacidad para permitirse tomar un período sabático. Su frescura le permitirá ganar mucho más dinero que si no se tomase períodos sabáticos.

Chico, tienes suerte de tener problemas

La falta de predisposición para aceptar y solucionar los problemas puede contribuir a que nuestras vidas sean todavía más aburridas. Las personas creativas consideran los problemas más complejos como oportunidades de crecimiento. Todos deberíamos dar la bienvenida a los problemas ya que al mismo tiempo nos brindan más oportunidades para sentirnos satisfechos a partir de la resolución de los mismos.

¿Cómo consideramos los problemas cotidianos? ¿Considera siempre los problemas graves o complicados como situaciones desagradables? Bien, no debería. La cuestión es: cuanto mayor es el problema, mayor es el desafío; cuanto mayor es el desafío, mayor es la satisfacción que se experimenta a partir de la resolución del problema.

Ser creativo significa aceptar los problemas como oportunidades

para conseguir mayores satisfacciones. La próxima vez que se enfrente a un problema grave, sea consciente de sus reacciones. Si tiene confianza, se sentirá bien porque tendrá otra oportunidad de poner a prueba su creatividad. Si se siente ansioso, recuerde que usted, como todo el mundo, es capaz de ser creativo y de solucionar los problemas. Cualquier problema que se presente es una magnífica oportunidad para generar soluciones innovadoras.

Se pueden decir muchas cosas acerca de los problemas y de cómo abordarlos. Los problemas pueden ser muy diversos; pueden surgir problemas buenos, problemas malos y problemas terribles. Hay que averiguar de qué tipo de problema se trata. El que los problemas sean calificados como buenos, malos o terribles, es el resultado de su propia interpretación.

Usted podría soñar con una vida en la que no existieran los problemas; sin embargo, una vida así no valdría la pena ser vivida. Si estuviese conectado a una máquina que lo hiciese todo por usted, todos sus problemas desaparecerían. No es muy probable que prefiera esta situación a vivir su propia vida con sus correspondientes problemas. Acuérdesse de esto cuando sueñe con una vida sin problemas.

Si quiere librarse de un problema, búsquese un problema más grave. Suponga que tiene el problema de decidir qué hacer esta tarde. Mientras está considerando su problema, de pronto un enorme oso empieza a perseguirle. El pequeño problema de no saber qué hacer por la tarde será eliminado por un problema mayor. La próxima vez que tenga un problema, piense en uno más grave; el problema más pequeño desaparecerá.

Normalmente, al solucionar un problema se crean otros nuevos. Esto tiene muchas variaciones: nuestro problema puede ser que no estamos casados. Una vez nos casemos, nos enfrentaremos a los problemas del matrimonio. Otro problema puede ser tener poca ropa. Una vez resuelto el problema, en el armario no nos cabe toda y además no sabemos qué ponernos. La pobreza, cuando se resuelve con un premio de lotería, conduce a muchos otros problemas, como por ejemplo que los amigos no tienen nada que ver con nosotros.

Los grandes problemas que comprenden incidentes dolorosos o cuestiones personales suelen ser magníficas oportunidades para el crecimiento y la transformación creativas.

Muchas personas dicen que pasar por un divorcio o perder una fortuna en Las Vegas puede ser un golpe muy fuerte. El resultado es una experiencia de despertar creativo.

Ningún problema viene sin un regalo en sus manos. Tú te buscas problemas porque necesitas sus regalos.
—Richard Bach

Golpes como el de no ser promocionado en un trabajo pueden desembocar en un renacimiento del pensamiento creativo que había permanecido dormido durante mucho tiempo. Mucha gente dice que el haber sido despedidos de sus trabajos ha sido lo mejor que les ha ocurrido nunca. Como dije anteriormente, yo soy una de esas personas. A raíz de mi gran problema de ser despedido, tuve la oportunidad de descubrir lo que realmente quería hacer en la vida. Los problemas graves están pensados para sacudir las mentes y romper los moldes de los viejos hábitos de pensamiento.

Arriesgando su aburrimiento

El último apartado destacó que los problemas son oportunidades. Cuanto mayor es el problema que se tiene que resolver, mayor será la satisfacción obtenida a partir de su resolución. Si ese es el caso, ¿por qué la gente tiene más miedo a los problemas que a un Dobberman con la rabia? Uno de los principales motivos es el miedo a fracasar al intentar solucionar los problemas. Lo mejor que podemos hacer para liberarnos del aburrimiento es asumir algún riesgo en nuestras vidas. Al exponernos a experimentar el fracaso, arriesgamos nuestro aburrimiento.

Moe Roseb arriesgó su aburrimiento. Después de comprar mi primer libro, Moe me llamó desde San Diego para hablar sobre el poder de la creatividad. En nuestra conversación discutimos sobre el tema de arriesgarse en la vida. Moe, a los cuarenta y seis años, y con sus hijos ya fuera de casa, decidió correr el riesgo y mudarse de Toronto a California. Me habló de cómo sus amigos, muchos de ellos amigos desde hacía mucho tiempo, eran más bien aburridos. Algunos de ellos estaban pasando por la crisis de la mediana edad. Los amigos seguían viendo a Moe y a su mujer como hace quince años, a pesar de que ambos habían seguido madurando y desarrollándose como personas. Moe sentía que sus relaciones con esos amigos se habían estancado.

Para tomar la fruta del árbol, tienes que subirte a sus ramas.

—Shirley MacLaine

¿Continuó Moe culpabilizando a sus amigos de su situación? No. Arriesgó su aburrimiento e hizo algo al respecto. Se mudó a California para conocer nuevos amigos, nuevos paisajes y una nueva vida. Moe lo miró de este modo: «Muchos de mis amigos están sufriendo la crisis de la mediana edad. En lugar de crisis, yo voy a vivir la aventura de la mediana edad».

Sólo los tontos tienen miedo de estar locos

Por un lado, las personas están obsesionadas por alcanzar el éxito. Por otro lado, la mayoría de la gente tiene miedo al fracaso e intenta evitarlo. La necesidad de triunfar y el deseo de evitar el fracaso son contradictorios. El fracaso es un riesgo necesario para alcanzar el éxito. En la mayoría de los casos, tendrá que soportar muchos fracasos antes de poder experimentar el éxito. El camino hacia el éxito tiene el siguiente aspecto:

Fracaso Fracaso Fracaso Fracaso Fracaso **Éxito**

El camino hacia la mayoría de los éxitos está pavimentado con fracasos –fracasos y nada más que fracasos–. Mucha gente intenta evitarlo a toda costa. El miedo al fracaso se asocia a otros miedos: el miedo a ser tachado de tonto, el miedo a ser criticado, el miedo a perder el respeto del grupo y el miedo a perder la seguridad financiera. Evitar el fracaso supone evitar el éxito.

Muchos de nosotros intentamos evitar los riesgos porque tenemos miedo de que si fracasamos nos miren mal. Nos obsesionamos tanto por agradar a los demás que preferimos evitar hacer todo aquello que pueda contribuir a darles una mala imagen. Evitar el riesgo se convierte en la norma. Esto puede ir en contra de nuestra creatividad y actividad. Debemos aprender a hacer locuras si queremos ser creativos y vivir la vida plenamente.

Si se muestra reticente al fracaso porque tiene miedo de lo que la gente pueda pensar de usted, tengo que decirle algo importante: la mayoría de la gente pensará mal de usted de cualquier modo. De hecho, cuando lo haga bien, todavía dirán cosas más desagradables de usted. Cuanto más éxito tenga, más críticas atrerá. La mayor parte del pensamiento de los demás incluye críticas. No importa que lo haga bien o mal; de cualquier modo le van a criticar. Así pues, ¿qué pasa si lo hace mal? ¡Siempre puede intentarlo! Hay muchas probabilidades de que consiga eliminar el aburrimiento y hacer que su vida cambie considerablemente.

El gráfico de la inteligencia de la Figura 6.2 resalta que tener miedo a ser tonto está a un nivel inferior en el gráfico de inteligencia que el ser realmente tonto. Los genios y los individuos que triunfan, bien en el trabajo o en el juego, han superado el miedo a ser tontos. Se han dado cuenta de que para tener éxito tienen que pasar antes por varios fracasos y correr el riesgo, en muchas ocasiones, de hacer tonterías.

Si quieres duplicar tus éxitos,
simplemente duplica tus
fracasos.
–Tom Watson



Figura 6.2 Gráfico de la inteligencia

Para triunfar en la vida es fundamental hacer tonterías. Hacer «el tonto» le colocará en un plano de crecimiento personal superior al que le llevaría el «tener miedo a hacer tonterías». Para triunfar en la vida hay que ser un loco o un tonto, ahora y siempre.

Atrévase a ser diferente

Ser creativo en el ocio es ser capaz de pensar y de hacer algo diferente. De este modo podrá hacer algo nuevo y que valga la pena en su vida. Tendrá que tener mucho valor ya que le criticarán y le mirarán mal por haber tenido el coraje de destacar entre la multitud. Si tiene una actitud sana, será capaz de ignorar las críticas o de considerarlas como totalmente irrelevantes.

Procurar que su vida o la vida de los demás sea diferente es una manera segura de eliminar el aburrimiento. Recuerde que no puede pretender ser un conformista y al mismo tiempo hacer algo diferente. Para hacer algo realmente diferente en este mundo, tiene que empezar por ser diferente. Haga algo fuera de lo común y olvídense de lo que piensen los demás.

Albert Einstein, Thomas Edison, la madre Teresa, Gandhi y John F. Kennedy, todos ellos hicieron algo importante en este mundo, algo diferente. Todos ellos tienen algo en común: eran y son diferentes de la mayoría de la gente.

Ninguno de ellos comparte la filosofía de la sociedad; ninguno de estos grandes personajes es conformista.

No sea como una fotocopia; sea un original. Tómese el tiempo ne-

cesario para reflexionar sobre si se está limitando por intentar ser como los demás. Si tiene la necesidad malsana de encajar siempre y de que siempre le acepten, se está condicionando para vivir una vida de aburrimiento. Además, las probabilidades de que le encuentren aburrido serán mucho mayores. En otras palabras, si quiere que su vida sea aburrida, entonces confórmese y sea como los demás; si quiere que su vida sea interesante y excitante, entonces sea diferente.

El aburrimiento es algo que experimenta en su vida porque usted mismo lo propicia. El mejor modo de superar su aburrimiento es haciendo algo al respecto. Recuerde, si se aburre es porque usted es aburrido. La única persona que le puede ayudar a superar su aburrimiento es usted mismo. Usted tiene la capacidad creativa para hacer la vida excitante; utilice esa capacidad. ¡Es una orden!

Preferiría sentarme en una calabaza y tenerla toda para mí solo, a sentarme sobre un cojín de terciopelo y estar rodeado de gente.
—Henry David Thoreau

Capítulo 7



Encender el fuego en lugar de dejarse calentar por él

Bailando el baile de la motivación

Hace muchos años, un joven se armó de valor y sacó a bailar a una joven. Después de haber bailado con ella unos minutos, la mujer le dijo que bailaba fatal. Ella se quejaba de que él bailaba como un camionero.

Para mucha gente, esta experiencia hubiese bastado para no volver a bailar jamás. Hubieran preferido ver la televisión o sentarse por ahí aburridos. Sin embargo, este hombre desarrolló una pasión por el baile y seguía bailando muchos años después.

El joven siguió bailando porque tenía la autoestima y motivación necesarias para continuar. Llegó a ser uno de los mejores bailarines de los tiempos modernos. Cuando murió en marzo de 1991, había 500 escuelas de baile que llevaban su nombre. Llegó a actuar en televisión once años; enseñaba a bailar a todo tipo de gente -hasta a los camioneros-.

En estos momentos, ya debe haber descubierto que estoy refiriéndome a Arthur Murray. Llegó a ser muy bueno en su trabajo porque estaba muy motivado. Consciente de su propia habilidad para aprender y madurar, descubrió su verdadero potencial.

Podría bailar contigo hasta que las vacas volviesen a casa. Pensándolo mejor, preferiría bailar con las vacas hasta que tú volvieras a casa.

-Groucho Marx

La historia de Arthur Murray resalta la importancia de la actitud y la motivación. La actitud y la motivación van unidas. Sólo si está motivado podrá confiar en conseguir las cosas que quiere lograr. Si quiere llevar una vida de ocio satisfactoria, debe ser capaz de bailar el baile de la motivación.

¿Está lo Seficientemente motivado como para leer esto?

Está leyendo este libro porque usted mismo se ha motivado para hacerlo. Las razones podrían ser muy diversas: estaba aburrido y no tenía absolutamente nada más que hacer; le gusta leer libros que estimulen su pensamiento; es masoquista y le gusta leer libros que no le gustan; lee libros como este para tomar el sueño; se siente obligado a leer este libro porque la semana pasada le invité a cenar. Sea cual sea la razón, tiene que haber una causa que le lleve a elegir este libro y llegar hasta aquí.

La motivación es el acto o proceso de generación de una causa o incentivo para la acción. La falta de motivación supondrá falta de acción, y sin ésta no se podrá conseguir nada.

Todos coinciden en pensar que las actitudes poco sanas y la falta de motivación son importantes obstáculos para la consecución del éxito y la satisfacción de los objetivos de los adultos. A pesar de que la preparación y el conocimiento son importantes, no garantizan el éxito. La preparación y el conocimiento representan el 15% de lo que es necesario para triunfar. Por lo menos el 85% del éxito se atribuye al elevado nivel de motivación y a una actitud saludable.

Según David C. McClelland, estudioso del logro y de la motivación, sólo el 10% de la población norteamericana está suficientemente motivada para la acción y el logro.

Los agentes de este mundo tienen la «motivación del logro». A pesar de que la mayoría de los individuos se sienten motivados para el logro, hay muy pocos que actúan.



Jugadora de tenis motivada

McClelland afirma que el mayor indicio de la existencia de una fuerte motivación de logro es la tendencia que tiene una persona, a la que no obligan a pensar en nada en particular, a pensar en la posibilidad de lograr algo difícil e importante. Las personas muy motivadas pensarán en el logro cuando estén relajadas y no tengan nada más en su pensamiento.

La diferencia entre los que consiguen muchos logros y los que consiguen muy pocos es que los primeros piensan activamente y no pasivamente. Los estudios acerca de los que consiguen muchos logros indican que pueden pasar mucho tiempo simplemente pensando en las cosas. Su sentido del logro no se basa únicamente en ser físicamente activos, sino también en su capacidad para meditar, ponderar y soñar despiertos.

Los que obtienen logros piensan en la acción y en la consecución de un sentimiento de avanzar hacia algo. Eventualmente hacen lo que han planeado hacer; esto es lo que marca la diferencia en sus vidas. Saben que destacar –ya sea en cuestiones de ocio o en cuestiones de negocios– supone tener que encender el fuego en lugar de esperar que el fuego de otro le caliente.

Aprender es descubrir lo que ya sabes. Hacer es demostrar que lo sabes.
–Richard Bach

Las rocas son duras, el agua está mojada y la motivación escasa no le proporciona ningún tipo de satisfacción

A pesar de que sólo una minoría nos motivamos lo suficiente a nosotros mismos como para obtener satisfacción en nuestras vidas, algunos psicólogos dicen que todos estamos siempre motivados. Parece ser que existe una contradicción. Puedo pensar en muchos individuos que ni siquiera pueden pronunciar la palabra «motivación», ni mucho menos experimentarla.

Lo que estos psicólogos están diciendo es que todo lo que hacemos lo hacemos por algo. Sin embargo, muchas personas están motivadas para hacer muy poco o para no hacer nada en absoluto. Yo califico a este tipo de motivación como negativa que afecta en direcciones opuestas a las que debiéramos seguir para ganar en el juego de la vida.

Como son víctimas de sus propias inseguridades y fracasos pasados, las personas con actitudes negativas y escasa motivación simplemente se dejan llevar por sus impulsos. Todo el rato se quejan. Empiezan cosas y no las terminan. Repiten siempre los mismos errores, y

parece como si todo fuera mal a su alrededor. Lo más triste es que no son conscientes de lo negativos que son.

Aprendo de mis errores. La segunda vez que me equivoque me resultará mucho más fácil.
—Anónimo

El deseo de comodidad y la tendencia a evitar el riesgo normalmente se traducen en falta de motivación o en inactividad total. A pesar de que el miedo puede ser un factor motivador positivo, la mayoría de las veces nos empuja a reaccionar de formas que contribuyen muy poco o nada a nuestra satisfacción. Generalmente, el miedo nos hace reaccionar más negativa que positivamente.

Otras formas de pensamiento enfermizas, como el síndrome de la gran solución, actúan como motivación negativa. El síndrome de la gran solución es una de esas fantasías rescatadas de la adolescencia que todos tuvimos en nuestra juventud. Desgraciadamente, conozco a muchas personas que siguen teniendo esas fantasías adolescentes a los cincuenta o sesenta años. Las fantasías adolescentes son las favoritas de los adultos que no están motivados y que tienen un nivel de autoestima muy bajo.

Discuta acerca de sus limitaciones, seguramente son suyas.
—Richard Bach

Estas son algunas variaciones del síndrome de la gran solución: si me tocasen setecientos millones de pesetas en la lotería, sería feliz; si pudiera conocer a alguien excitante, no me aburriría tanto; y si pudiera conseguir un trabajo excitante, muy bien pagado, podría empezar a vivir. Las personas afectadas por este síndrome tratan de encontrar un camino fácil hacia la felicidad donde no hay nada. El esperar esta gran solución es un modo de evitar el esfuerzo requerido para hacer que la vida funcione.

Hay muchos otros modelos de pensamiento que indican una motivación inadecuada en la vida. Si usted tiene cualquiera de las siguientes opiniones o pensamientos, está sometándose a motivadores negativos que no contribuirán en absoluto a su éxito y satisfacción:

- Tengo una serie de problemas únicos. A nadie le podría ocurrir nada igual.
- No puedes decirme nada que yo no sepa.
- Me debe apreciar el máximo número de gente posible o me sentiré desgraciado. Cuando no le gusto a alguien, me siento mal conmigo mismo.
- Sé bien lo que quiero conseguir en esta vida y no debería pasar por la incomodidad del fracaso.
- El mundo debe ser justo, especialmente conmigo.

- Todas las personas son diferentes de como deberían ser.
- No puedo cambiar porque nací así.
- Siempre me afectará mi infancia porque la imperfección de mis padres es la responsable de mi forma de ser.
- Los gobiernos no hacen todo lo que pueden por gente como yo.
- Estoy en desventaja porque no tengo bastante dinero, no soy guapo y no conozco a las personas adecuadas.
- Soy una buena persona que cae bien a todo el mundo. ¿Por qué no pienso lo mismo de los demás?

Si usted regularmente tiene alguno de los pensamientos anteriores, se está exponiendo a sufrir y pasarlo mal. Está, consciente o inconscientemente, generando excusas para no tomar las medidas oportunas para hacer funcionar su vida.

Culpar al mundo de ser un sitio asqueroso es una buena manera de asegurarse de que el mundo le seguirá pareciendo un lugar asqueroso. Incluso cuando vea la luz al final del túnel, será la de un tren que se acerca. Acabará dando crédito a un viejo proverbio noruego: «Nada va tan mal como para que no pueda ir peor».

El siguiente ejercicio puede ayudarle a ver desde la perspectiva adecuada al responsable de su propia satisfacción.

Ejercicio 7.1 El creador de la satisfacción

Dedique unos minutos a responder a las siguientes preguntas:

1. ¿Está decidido a triunfar en la vida?
2. ¿Quiere conseguir satisfacciones en esta vida?
3. Respecto a la relación consigo mismo, ¿quién es el responsable de la experiencia de su satisfacción?
4. ¿A quién culpa por no disfrutar de la vida y por no conseguir satisfacciones?
5. ¿A quién le concede el mérito cuando usted triunfa y consigue satisfacción a partir de sus logros?
6. En su vida, si faltan las satisfacciones, ¿quién no está creando está satisfacción?

El objetivo del ejercicio anterior es recordarle que usted es el principal responsable de las satisfacciones de su vida. Si tiende a culpar a los demás o a las circunstancias de su estado mental, se está poniendo a merced de esas personas y de esas circunstancias. Debe confiar en que

Mi vida está llena de obstáculos. El principal soy yo.

—Jack Parr

puede controlar la calidad de su vida; si no lo hace, la gente y las circunstancias conspirarán contra su éxito. No puede vivir pensando que, si la vida fuese un poco más fácil, intentaría conseguir más. La vida es como es y no como debiera ser. Las rocas son duras, el agua está mojada y la

falta de motivación no le proporciona ninguna satisfacción. Debe obligarse a actuar si quiere que las cosas cambien.

Todos nosotros, en algún momento, abrigamos la esperanza de poder ahorrarnos la necesidad de hacernos cargo de nuestras vidas. Esperamos que alguien lo haga por nosotros. La vida no es así; nada ocurre sin más.

Lo que es, es, y lo que debe ser es una maldita mentira.

—Lenny Bruce

Si quiere hacer algo importante, deberá hacerlo usted mismo, nadie lo puede hacer por usted. Para estar positivamente motivado para conseguir grandes logros debe descubrir la manera de eliminar todos sus pensamientos negativos. Los procesos de pensamiento sanos constituyen una motivación positiva. Cuando descubra razones positivas para actuar estará bien encaminado para conseguir satisfacción y alcanzar sus objetivos.

Motivarse uno mismo para subir por la escalera de Maslow

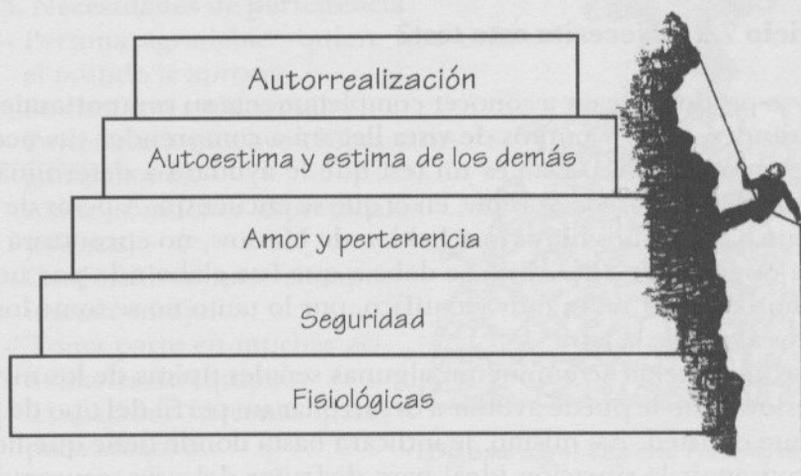
A través de los años se han desarrollado diversas teorías de la motivación. Probablemente, la más famosa sea la de Abraham Maslow. Su teoría de la jerarquía de las necesidades humanas explica lo que nos motiva para emprender los proyectos que perseguimos en la vida.

La teoría de la jerarquía de las necesidades se basa en tres supuestos:

1. Hay un rango, orden, prioridad o jerarquía de necesidades que determina nuestro comportamiento.
2. El supuesto más importante es que nuestras necesidades más altas pueden no ser activadas hasta que se hayan satisfecho otras más bajas.
3. Estamos motivados por necesidades insatisfechas.

Existen cinco necesidades básicas por las que luchamos los seres humanos. Las necesidades en orden ascendente son:

- Necesidades fisiológicas referidas al funcionamiento normal del cuerpo; incluyen necesidades de líquidos, alimentos, descanso, sexo y aire libre.
- Necesidades de seguridad referidas a nuestra necesidad de mantenernos a salvo del mal; incluyen protección contra el peligro, robo, amenazas e inseguridad.
- Necesidades sociales» que incluyen nuestros deseos de amor, compañerismo y amistad. El conjunto de estas necesidades refleja nuestros deseos de ser aceptados por los demás.
- Necesidades de estima; constituyen nuestro deseo de respeto y generalmente se dividen en dos categorías: autoestima y estima de los demás.
- Necesidades de autorrealización: reflejan nuestro deseo de ser creativos y de maximizar nuestro potencial.



Seamos quien seamos, nuestras necesidades no son estáticas. Las necesidades cambian constantemente. Maslow afirmaba que a medida que se satisfacían nuestras necesidades presentes, aparecían otras nuevas que nos dominaban. Decía que en el transcurso de nuestras vidas prácticamente siempre deseábamos alguna cosa. Sin duda, para las agencias de publicidad esto resulta perfecto.

Estamos más preparados para disfrutar del ocio cuando estamos autorrealizados. Incluso cuando a través de la autorrealización alcanzamos un nivel elevado de madurez, nunca podemos dar por concluido el proceso de maduración. Una situación de completa satisfacción nos aburriría mortalmente. Y no hay duda de que

Sólo los frívolos se conocen.
—Oscar Wilde

para las agencias de publicidad sería una pesadilla. Nunca alcanzamos el estado de satisfacción total. Cuando se satisface un deseo, hay otro que está esperando para reemplazarlo.

Para poder satisfacer nuestras necesidades, primero tenemos que saber lo que necesitamos; debemos conocer bien nuestras necesidades. Esto es más fácil de decir que de hacer. Según Maslow, todos podemos ser o no conscientes de nuestras propias necesidades básicas.

Decía, «Por término medio, entre las personas suele haber más inconscientes que conscientes... a pesar de que, con las técnicas adecuadas y con personas sofisticadas, pueden llegar a ser conscientes».

Todos manifestamos nuestras necesidades al mundo. Generalmente lo hacemos sin darnos cuenta. Nuestras necesidades pueden ser un misterio para nosotros mismos, pero no para los demás.

Ejercicio 7.2 ¿Necesita este test?

Si se propone llegar a conocer completamente su comportamiento, sus actitudes, ideas y puntos de vista llegará a comprender sus necesidades y motivaciones. Este es un test que le ayudará a determinar el punto, de la escalera de Maslow, en el que se encuentra. A pesar de que verá que hay muchos libros que hablan de Maslow, no encontrará este test en ninguno de ellos. Esto se debe a que fue elaborado por un no académico. El test no es muy científico, por lo tanto no se tome los resultados al pie de la letra.

A continuación se enumeran algunas señales típicas de los niveles de Maslow. Esto le puede ayudar a desarrollar un perfil del tipo de persona que es usted. Así mismo, le indicará hasta dónde tiene que llegar para conseguir la situación ideal para disfrutar del ocio, conseguir la autoactualización.

En primer lugar, analice cómo se ve. A continuación, intente verse tal como le ven los demás. Como generalmente tendemos a percibirnos de modo diferente a como nos perciben nuestros amigos, recurra a uno o dos amigos para que le evalúen.

1. Necesidades fisiológicas.

- Poco enérgico -generalmente sufre de fatiga-.
- Poco o nada ambicioso.
- Va mal vestido, es desaseado y suele conducir un coche hecho polvo.
- Propenso a la enfermedad -hipocondríaco-.
- Solitario que evita los grupos.

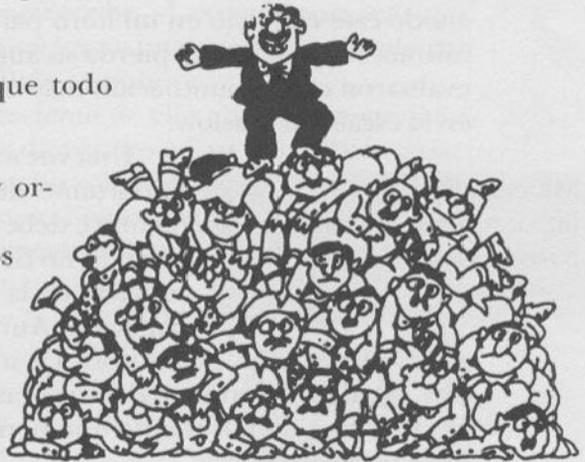
- Bajo concepto personal y se siente víctima de la sociedad.
- Improductivo en el trabajo.

2. Necesidades de seguridad

- Preocupado crónico que evita los riesgos.
- Negativo, persona poco creativa que carece de confianza.
- Padece el síndrome de «el mundo me debe una vida».
- Siempre le parece que sus ingresos son inadecuados.
- Habla mucho de dinero, planes de jubilación y seguros.
- Conduce coches viejos -su valor se duplica cuando llena el depósito-.
- Lleva ropa que hace años pasó de moda.
- Apoya a los sindicatos, es poco productivo.

3. Necesidades de pertenencia

- Persona agradable -quiere que todo el mundo le aprecie-.
- Se viste con ropa actual.
- Pertenecer a muchos clubes y organizaciones.
- Asiste a muchos espectáculos y fiestas.
- Conformista que siempre intenta encajar.
- Toma parte en muchas actividades de equipo.
- Trabajador decente pero poco creativo.



¡Dígame algo! ¿Es esto reciclarse uno mismo?

4. Necesidades de estima o de ego

- Vive de cara a la galería.
- Fanfarronea de premios y trofeos.
- Muy competitivo en los deportes.
- Abierto, siempre busca la atención de los demás.
- Conoce a mucha gente importante.
- Conduce un coche caro (totalmente pagado con un préstamo) con detalles espectaculares.
- Lleva un teléfono móvil en los restaurantes para fardar.
- Un competidor que intenta eclipsar o pisar a todo el mundo.
- Utiliza ropa de marca con muchas letras o publicidad impresa.
- Es activo, le gustan las actividades desafiantes y aquéllas en las que puede aplicar su creatividad.

5. Necesidades de logro y de autorrealización

- Confía en sí mismo y se siente seguro respecto a su posición en la sociedad.
- Desarrolla su propia finalidad en la vida.
- Creativo e independiente -tiene una vida interna muy rica-.
- No tiene ningún tipo de matrícula especial en su coche.
- Acepta el punto de vista de los demás.
- Viste bien, de forma clásica.
- Sociable pero también le gusta la privacidad.
- No necesita las cosas materiales para reafirmar su autoestima.
- En la amistad, prefiere la calidad a la cantidad.

Recuerde que el ejercicio anterior no es un test científico. He incluido este ejercicio en mi libro para hacer que reflexione sobre usted mismo. No quiero que pierda su autoestima porque usted o su amigo le evaluaron con la puntuación más baja o con el siguiente nivel más bajo en la escala de Maslow.

Mis complejos de inferioridad no son tan buenos como los tuyos.
-Anónimo

Una vez más, habría que tener en cuenta algo importante después de haber realizado el test. Siempre debería buscar aspectos que podría mejorar. Si no tiene lo que hace falta para llegar a lo más alto de la escala, debe demostrar cierta preocupación. Aunque no consiguiera llegar a lo más

alto, todavía tiene esperanzas. Le sorprendería saber cuántos de nosotros, en algún momento de nuestras vidas, hemos tenido la autoestima tan baja que hemos tenido que ponernos de puntillas para alcanzar el nivel más bajo.

Muchas personas con dones naturales se han quedado paralizadas al no ser capaces de sacar su autoestima del pozo en el que estaba. Si su nivel de autoestima es muy bajo, es preciso que haga lo que sea para salir del pozo y para mejorar su opinión. Con un nivel de autoestima bajo seguirá experimentando frustración y fracaso. La baja autoestima es una enfermedad paralizadora que siempre produce infelicidad.

El verdadero secreto del éxito es el entusiasmo.
-Walter Chrysler

Para mejorar su autoestima debe cambiar su actitud respecto al modo de ver las cosas y de verse. Si puede empezar a conseguir algo en su vida, su estima empezará a mejorar. Los triunfos en el ocio pueden ser grandes o pequeños; ambos mejorarán su estima. Si tiene un nivel de estima superior estará más motivado para salir y para conseguir lo que desea de la vida.

¿Desea lo que cree que desea?

Sólo con esfuerzo y trabajo puede empezar a conseguir lo que desea en la vida. Recuerde que llenar su tiempo con cualquier actividad, que no le interese demasiado, no es el camino para vivir un tiempo de ocio satisfactorio. El que su vida mejore depende de su capacidad para determinar sus necesidades y el modo de satisfacerlas mejor. El siguiente ejercicio requiere que responda a una simple pregunta.

Ejercicio 7.3 Otra pregunta simple

¿Qué es lo que realmente quiere de la vida?

Richard Bach, en su libro *Ilusiones* escribe, «Las cuestiones más simples son las más profundas». La anterior es una pregunta simple con profundas implicaciones; no es fácil de responder.

Vamos a decir, sin ser muy consciente de ello ahora, que verdaderamente desea pasar las vacaciones de verano en su casa. Para variar, todo lo que quiere es descansar, mucho sol y tiempo para leer algunos libros buenos, el encanto de su propio hogar y visitar a diario su café favorito para disfrutar de un buen *capuccino* con su esposa.

Hay unos pequeños problemas: sus padres quieren que vaya a Florida, donde ellos fueron en vacaciones. Para convencerle bastaría decirle que para ellos había sido una buena elección, aunque en realidad no disfrutaron tanto. Sus amigos Bob y Alice quieren que vaya a las Montañas Rocosas porque es donde ellos van. Les gustaría tener a alguien con quien compartir sus cenas (llevan casados un poco más de un año). Naturalmente, su agente de viajes quiere que elija un lugar exótico como Aruba, Martinica, Bermudas, Puerto Vallarta o Marruecos. Su agente dice que quiere que elija las mejores vacaciones posibles; la verdad es que se quiere ganar la máxima comisión posible para poder tener las mejores vacaciones posibles.

Decide ir a la Martinica dos semanas porque el agente de viajes le convence de que merece las mejores vacaciones posibles. Todos los que



Después de haberme pasado diez años viajando a lugares exóticos y lejanos me di cuenta de que lo único que quería era pasar las vacaciones en mi jardín.

se precian de ser importantes van a la Martinica y usted debe demostrar a los demás que también es importante.

El segundo día de sus vacaciones ya ha visto todo lo que había que ver. Usted y su pareja se tumban todo el día en la playa, aburridos, viendo cómo los demás se aburren viéndoles a ustedes. Usted sólo se llevó un buen libro, que ya ha leído, y allí no se pueden comprar buenos libros. Es imposible tomarse un *capuccino* en el hotel en el que se hospedan. El vuelo es muy cansado. Cuando finalmente regresa a casa, se da cuenta de que sus vacaciones no han sido lo que esperaba. Ahora que todo ha terminado, se siente más cansado que cuando se fue y se siente insatisfecho porque no ha tenido las vacaciones que quería.

Uno de los procesos más difíciles de la vida es descubrir lo que realmente queremos como individuos. Recuerde que la mayoría no sabemos lo que queremos porque no nos hemos detenido a pensarlo.

En lugar de reflexionar, definimos nuestros deseos y éxitos personales según las expectativas de los demás. Los estándares sociales han pasado a ser más importantes que nuestras propias necesidades.

Prestamos demasiada atención a lo que los demás quieren que queramos. La sociedad quiere que nosotros queramos. Las agencias de publicidad quieren que queramos. Nuestra familia quiere que queramos. Los amigos quieren que queramos. Muchos más, como los periodistas, los anunciantes de la radio y los agentes de viajes, quieren que queramos. Todo el mundo quiere que queramos tanto que la mayoría no nos hemos detenido a averiguar lo que realmente queremos para nosotros.

La vida es un progreso de querer a querer y no de disfrutar a disfrutar.
—Samuel Johnson

Para complicar más el tema, los deseos tienden a cambiar con el viento. Los deseos se determinan a partir de necesidades ocultas y se modifican mediante fuerzas misteriosas. Muchas veces, cuando conseguimos lo que queremos, ya no lo queremos.

Si hay algo que le va a impedir conseguir lo que quiere, es no saber exactamente qué es lo que quiere. Es prácticamente imposible llegar a buen puerto si no se sabe de qué puerto se trata. Debe profundizar en su interior y comprenderse verdaderamente antes de poder averiguar sus verdaderos deseos y necesidades. Sólo entonces podrá tomar su camino hacia el ocio satisfactorio.

Desafiar a sus deseos

Muchas personas han perdido el sentido de lo que es la vida. Hemos acabado con el niño que todos llevamos dentro, que sabía lo que

era importante para la satisfacción y el placer. Si hemos renunciado a nuestros deseos y ambiciones personales, la vida nos ha golpeado tanto que ya no nos estimula nada.

Puede que haya pasado tanto tiempo sacrificando las cosas que siempre quería hacer que ya no las recuerde. Si no sabe cuáles son sus verdaderas necesidades, debe reflexionar más y esforzarse por descubrirlas. El determinar sus necesidades específicas es algo que usted puede hacer solo o con la ayuda de los demás.

Asegúrese de que no está persiguiendo algo que su madre o su mejor amiga de Madison Avenue quiere que usted quiera. Para descubrir lo que realmente quiere, debe empezar por escribir lo que usted cree que quiere. Hacer constar sus deseos es una manera de hacerlos más visibles y poder así desafiarlos.

Haga constar sus deseos escribiéndolos en un papel o en un mural o introduciéndolos en un ordenador. Tiene que profundizar en lo que piensa que quiere y descubrir el origen de lo que quiere.

Es importante descubrir si usted es la fuente de sus propios deseos o si lo es otra persona.

Cuando sepa qué cosas desea realmente y cuáles le condicionaron a aceptar, estará mejor preparado para perseguir sus verdaderos intereses. Quizás descubra que todos sus deseos están

ahí porque le dijeron que los tuviera o porque pensó que debería tenerlos, aunque en verdad no los tenía. En ese caso deberá esforzarse más por descubrir lo que realmente desea. No se resista a realizar esta tarea o podría pasar el resto de su vida haciendo lo que otros quieren que haga; esto no le ayudará a conseguir una vida plena y feliz.

Resumiendo otra vez, anote todo lo que desea, sus necesidades y objetivos en términos de lo que quiere hacer y lo que quiere ser. Cuando descubra lo que quiere, puede seleccionar aquellas actividades por las que se siente realmente motivado.

Nunca se le concederá un deseo sin que le hayan proporcionado la fuerza para hacerlo realidad. Aunque tenga que trabajar para ello.
—Richard Bach

Hacer crecer un árbol del ocio

El mundo del ocio transcurre lleno de oportunidades. Usted puede experimentar eventos muy diferentes, cosas, personas y lugares. La increíble variedad de la vida ofrece posibilidades interminables para disfrutar y obtener satisfacción.

Una aproximación creativa a la selección de las oportunidades de ocio a las que nos queremos dedicar supone analizar en primer lugar lo

que está disponible y lo que nos podría interesar. Como nuestra memoria no es tan buena como creemos, es importante anotar todas nuestras ideas antes de elegir aquellas actividades a las que nos vamos a dedicar.

Si usted es como la mayoría, normalmente utiliza una lista para recordar ideas. El escribir sus ideas en una lista puede limitar el número de ideas que se le ocurran. Las listas no son los mejores instrumentos para generar y anotar las ideas. Hay un instrumento mucho mejor, especialmente útil en las fases iniciales de un proyecto, para generar una serie de ideas. El instrumento es un árbol de ideas. También se conoce como mapa mental, diagrama hablado, entramado de pensamiento y diagrama clúster. El árbol

Lo probaré todo una vez,
incluso el queso Limburger.
—Thomas Edison

de ideas es simple, pero muy útil. Lo más sorprendente es que en el colegio a ninguno de nosotros nos enseñaran a utilizar un árbol de ideas. La primera vez que oí hablar de él fue cuando trabajaba como camarero en un restaurante.

Un árbol de ideas se inicia en el centro de la página anotando la finalidad, tema u objetivo por el que se realiza el árbol. En la Figura 7.1 de la siguiente página hemos escrito la frase «opciones para mi ocio» en el centro de la página.

Una vez anotado el tema o la finalidad por la que se dibuja el árbol, se dibujan ramas o líneas que van desde el centro de la página hasta los márgenes de ésta. En estas ramas se escriben todas las ideas principales que se refieren al objetivo del árbol. Las ideas principales se escriben en ramas separadas cerca del centro de la página.

Se deberían utilizar tres ideas principales importantes para generar ideas sobre actividades de ocio a las que le podría interesar dedicarse.

Se deberían utilizar tres ideas principales importantes para generar ideas sobre actividades de ocio a las que le podría interesar dedicarse.

1. Actividades de ocio que le interesan ahora.
2. Actividades de ocio que le interesaron en el pasado.
3. Nuevas actividades de ocio a las que ha considerado dedicarse.

Las ramas secundarias se dibujan a partir de las primarias para indicar las diferentes actividades relativas a las respectivas ideas principales. Tal como se indicó en la Figura 7.1, puede añadir «arte dramático», «trabajo voluntario para grupos de caridad» y «clases nocturnas» para la idea primaria, «Nuevas actividades a las que he pensado dedicarme». Las ramas dibujadas a partir de las ramas secundarias indicarán un tercer nivel de ideas, «Zen», «cata de vinos», «redacción de obras de ficción» y «cursos de economía» constituyen el tercer nivel de ideas para ampliar las clases nocturnas que puede tomar. Se puede añadir un cuarto nivel de ideas como «marketing» y «contabilidad»

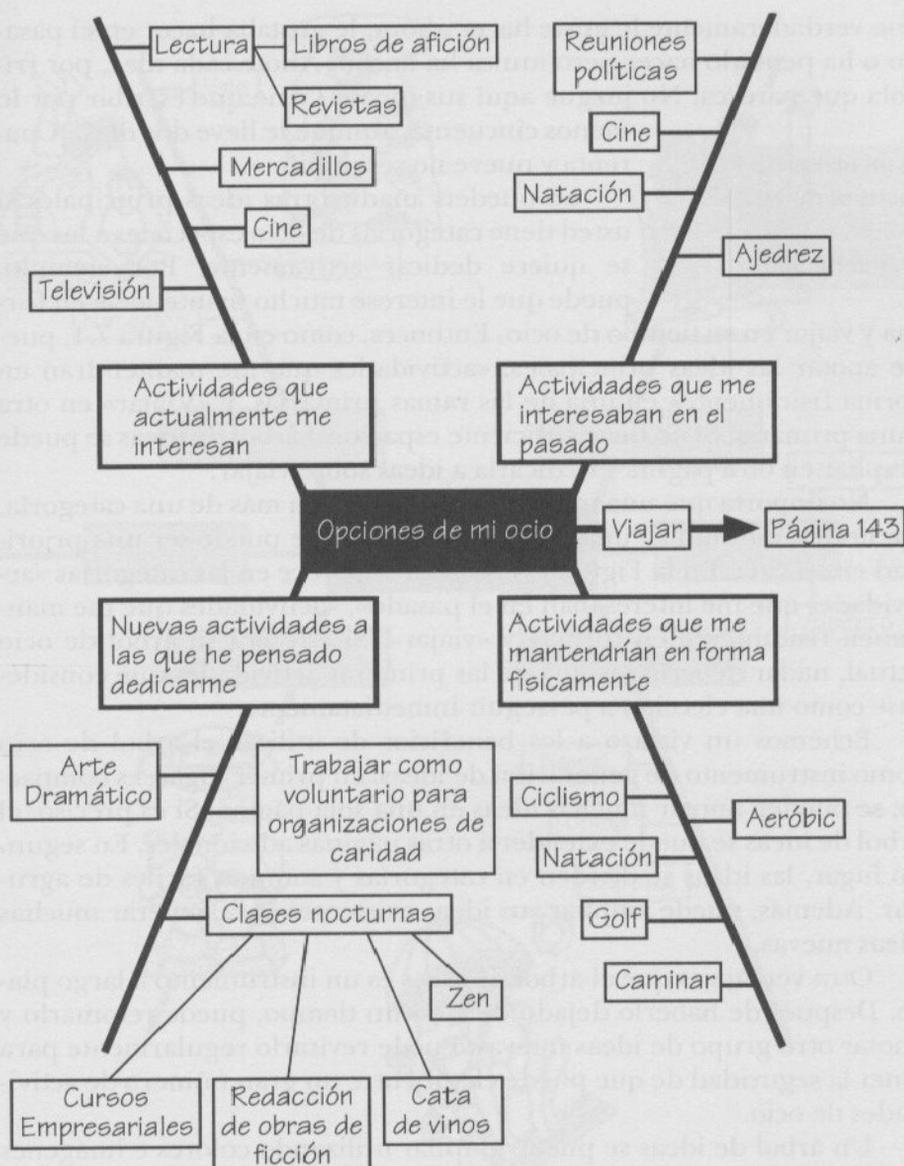


Figura 7.1 Un árbol de ocio

(no escritas) para ampliar el apartado de cursos de economía que podría tomar.

Este es el momento de empezar a dibujar su propio árbol del ocio, utilizando la Figura 7.1 como guía. Utilizando las principales ideas del primer árbol, asegúrese de que por lo menos escribe cincuenta cosas

que verdaderamente le guste hacer ahora, le gustaba hacer en el pasado o ha pensado hacer pero nunca ha hecho. Anote cada idea, por frívola que parezca. No juzgue aquí sus ideas. Tiene que escribir por lo menos cincuenta, aunque le lleve dos días. ¡Cuarenta y nueve no servirán!

La vida es un banquete y muchos locos se mueren de hambre.

—Anónimo inteligente

Se pueden añadir otras ideas principales si usted tiene categorías de ocio especiales a las que se quiere dedicar activamente. Por ejemplo, puede que le interese mucho mantenerse en forma y viajar en su tiempo de ocio. Entonces, como en la Figura 7.1, puede anotar las ideas principales, «actividades que me mantendrán en forma físicamente» en una de las ramas primarias, y «Viajar» en otra rama primaria. Si no tiene suficiente espacio, el árbol de ideas se puede ampliar en otra página y dedicarla a ideas sobre viajar.

No importa que una misma idea aparezca en más de una categoría. De hecho, esto indica una actividad de ocio que puede ser una prioridad en su vida. En la Figura 7.1, «nadar» aparece en las categorías «actividades que me interesaban en el pasado», «actividades que me mantienen físicamente en forma» y «viajar». Si este era su árbol de ocio actual, nadar debería ser una de las primeras actividades que considerase como una elección a perseguir inmediatamente.

Echemos un vistazo a los beneficios de utilizar el árbol de ocio como instrumento de generación de ideas: en primer lugar, es compacto; se pueden anotar muchas ideas en una sola página. Si es preciso, el árbol de ideas se puede extender a otras páginas adicionales. En segundo lugar, las ideas se dividen en categorías y son más fáciles de agrupar. Además, puede ampliar sus ideas existentes para generar muchas ideas nuevas.

Otra ventaja es que el árbol de ideas es un instrumento a largo plazo. Después de haberlo dejado de lado un tiempo, puede retomarlo y anotar otro grupo de ideas nuevas. Puede revisarlo regularmente para tener la seguridad de que puede elegir entre un gran número de actividades de ocio.

Un árbol de ideas se puede ampliar utilizando colores e imágenes que realcen nuestra creatividad y nuestra capacidad para recordar. La Figura 7.2, muestra un árbol de ideas más perfeccionado que utiliza imágenes. Como puede ver, resulta mucho más interesante o útil que una lista convencional.

Un árbol de ideas se puede ampliar utilizando colores e imágenes que realcen nuestra creatividad y nuestra capacidad para recordar. La Figura 7.2, muestra un árbol de ideas más perfeccionado que utiliza imágenes. Como puede ver, resulta mucho más interesante o útil que una lista convencional.

Cuando haya ampliado su árbol de ocio hasta cinco o seis páginas, estará en posición, en cualquier momento, de elegir entre una serie de actividades diferentes a las que se puede dedicar en su tiempo de ocio. Si siente un poco de entusiasmo por la vida, puede haber escrito lo su-

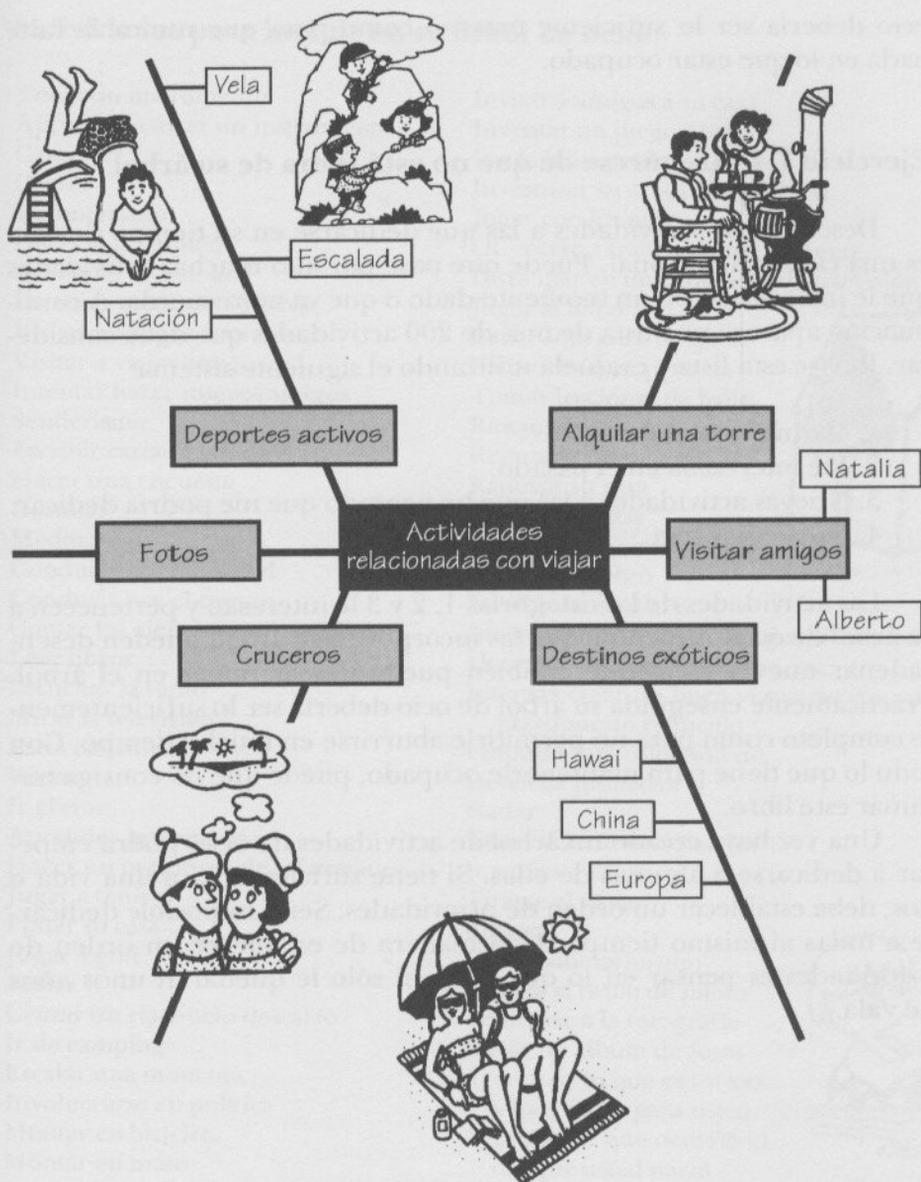


Figura 7.2 Árbol de ocio ampliado

ficiente como para estar ocupado durante cinco vidas. Si no escribió lo suficiente como para estar ocupado por lo menos dos vidas, querrá decir que habrá tomado el camino más fácil. ¡Repítalo de nuevo y hágalo bien! Si le resulta difícil generar ideas respecto a su árbol de ocio, remítase a la lista de actividades de las tres páginas siguientes. Su árbol de

ocio debería ser lo suficiente extenso como para que nunca le falte nada en lo que estar ocupado.

Ejercicio 7.4 Asegúrese de que no está fuera de su árbol

Descubrir las actividades a las que dedicarse en su tiempo de ocio es una cuestión personal. Puede que pase por alto muchas actividades que le interesaron en un momento dado o que ya no recuerda. A continuación aparece una lista de más de 200 actividades que debe considerar. Revise esta lista y evalúela utilizando el siguiente sistema:

1. Me interesa ahora.
2. Me interesaba en el pasado.
3. Nuevas actividades a las que he pensado que me podría dedicar.
4. No me interesa.

Las actividades de las categorías 1, 2 y 3 le interesan y pertenecen a su árbol de ocio. A medida que las incorpore a su árbol, pueden desencadenar nuevas ideas que también puede desear poner en el árbol. Prácticamente enseguida su árbol de ocio debería ser lo suficientemente completo como para no permitirle aburrirse en mucho tiempo. Con todo lo que tiene para mantenerle ocupado, puede que no consiga terminar este libro.

Una vez haya creado un árbol de actividades de ocio, podrá empezar a dedicarse a algunas de ellas. Si tiene suficiente para una vida o dos, debe establecer un orden de prioridades. Sería imposible dedicarse a todas al mismo tiempo. Una manera de establecer un orden de prioridades es pensar en lo que haría si sólo le quedaran unos años de vida.

Actividades para incluir en su árbol de ocio

Tocar un instrumento
 Aprender a tocar un instrumento
 Caminar
 Correr
 Voluntariado
 Hacerse la comida
 Aprender a cocinar
 Inventar una receta nueva
 Visitar a amigos actuales
 Visitar a viejos amigos
 Intentar hacer nuevos amigos
 Senderismo
 Escribir cartas a famosos
 Hacer una encuesta
 Dormir
 Meditar
 Conducir por la ciudad
 Conducir por el campo
 Contar los elementos de esta lista
 Leer libros
 Escuchar la radio
 Mirar la televisión
 Escuchar música
 Viajar
 Ir al cine
 Aprender informática
 Hacer un programa de informática
 Jugar a tenis
 Pintar su casa
 Jugar a golf
 Cruzar un riachuelo descalzo
 Ir de camping
 Escalar una montaña
 Involucrarse en política
 Montar en bicicleta
 Montar en moto
 Organizar una venta de cosas suyas
 Reorganizar los muebles de su salón
 Empezar arte dramático
 Escribir una obra
 Aprender a ir marcha atrás
 Aprender a imitar a algún famoso
 Plantar un jardín
 Montar a caballo

Invitar a amigos a su casa
 Inventar un juego nuevo
 Ir a la biblioteca
 Investigar su árbol genealógico
 Jugar con los niños
 Ofrecerse a trabajar gratuitamente
 Participar en un programa de televisión
 Jugar al billar
 Bailar solo para relajarse
 Bailar con otra persona
 Tomar lecciones de baile
 Restaurar un coche antiguo
 Restaurar un mueble
 Renovar su casa
 Limpiar su casa
 Telefonar a viejos amigos
 Escribir un libro

Inventar unos nuevos dibujos animados
 Hacer un vestido, sombrero, etc.
 Intentar crear un buen vestuario con un presupuesto reducido
 Empezar una colección de...
 Decantar monedas
 Nadar

Tirarse al agua
 Bucear
 Hacer submarinismo
 Sacarse el título de piloto
 Dedicarse a la fotografía
 Hacer un álbum de fotos
 Averiguar lo que es un xxx y hacer diez para usted
 Averigüe lo que ocurrió el día que usted nació
 Observar a la gente en público
 Jugar a cartas
 Llamar a un programa de televisión para dar su opinión
 Tener una cena a la luz de las velas con alguien
 Hacerse miembro de un club para mejorar su modo de hablar en público



Recoger flores
Escribir poesía
Escribir una carta a un amigo
Intentar conseguir un récord de correr marcha atrás



Iniciarse en la caída libre
Aprender a cantar
Escribir una canción
Memorizar un poema
Unirse a un grupo de encuentro
Aprender citas famosas
Memorizar una canción
Contemplar las estrellas
Experimentar una puesta de sol
Observar la luna
Construir una casa

Diseñar una casa única
Ir a vivir a otro país
Navegar
Jugar a hockey
Hacer un barco
Leer casos interesantes de los tribunales
Saber más sobre bolsa
Inventar una trampa para ratones mejorada
Fundar un club nuevo



Ir a mirar escaparates
Aprender a reparar su coche
Organizar una cena para gente diversa
Observar cuántos desconocidos le saludan
Ir de tiendas
Tomar clases de tenis
Enseñar nuevos trucos a su perro

Aprender un nuevo truco para enseñar a su perro
Ir al teatro
Escuchar la sinfonía
Ir a un balneario a descansar

Patinar
Hacerse miembro de un club de cata de vino para aprender sobre vinos
Volver a la universidad o escuela y conseguir un título
Aprenderlo todo sobre salud y condición física
Recoger frutas
Visitar lugares turísticos
Desarrollar una nueva afición
Crear su propio palíndromo
Ayudar a luchar contra la polución
Ir a un mercadillo
Hacer la siesta
Ir a subastas
Subir a un árbol
Ir a carreras de caballos con poco dinero
Ir en transporte público por diversión
Empezar una carta
Escribir una carta a alguien de otro país
Caminar por el bosque
Hacer crucigramas
Abrir y explotar un hostel
Hacer una piscina
Soñar despierto
Asistir a un evento deportivo
Visitar viejos lugares
Hacer rafting
Dar una vuelta en globo
Ser un/a buen/a hermano/a
Ir a su restaurante favorito
Probar un restaurante nuevo
Pensar en nuevos adornos
Tomar el doble de tiempo para comer
Observar a los pájaros
Inventar un nuevo juego
Intentar no hacer nada
Visitar un museo
Hacerse socio de un nuevo club
Ir al bingo
Volar una cometa
Saltar a la cuerda
Observar a alguien trabajar
Tumbarse en la playa
Limpiar su coche

- | | |
|--|---|
| Comunicarse con alguien muy especial | Abrir una granja como pasatiempo |
| Llevar su receta favorita a concurso | Comprobar si en esta lista hay algo repetido |
| Inventar un producto nuevo | Escribir un libro sobre ocio |
| Jugar con su animal doméstico | Hacer un puzzle |
| Preparar su mente para ser creativo | Visitar una exposición de arte |
| Presentarse a unas elecciones | Aprender un juego de magia |
| Hacer su propio vino | Hacerle la comida a otra persona |
| Ampliar su vocabulario | Aprender francés, inglés, etc. |
| Aprender a leer balances | Ser filósofo |
| Aprender a juzgar mejor las personalidades | Ampliar esta lista a 500 actividades para superarme |
| Mejorar su personalidad | |
| Terminar el día reflexionando sobre el día | |
| Iniciar una nueva organización de caridad | |
| Hacer una lista de todos los éxitos de su vida | |



Ejercicio 7.5 Seis meses para divertirse

Suponga que le han dicho que le quedan seis meses de vida. De la lista de actividades de su árbol de ideas, escoja lo que prefiere hacer en estos seis meses.

Las actividades que elija en el ejercicio anterior serán las que más le interesen. Debe empezar a practicarlas inmediatamente; no es suficiente dejarlo para mañana o para la semana que viene.

Debemos recordar que la vida no es eterna. Ninguno de nosotros sabemos si nos quedan seis meses de vida o menos. Si se concentra en la lista de sus objetivos y actividades favoritos, conseguirá hacer lo que más le gusta y lo que más le satisface.

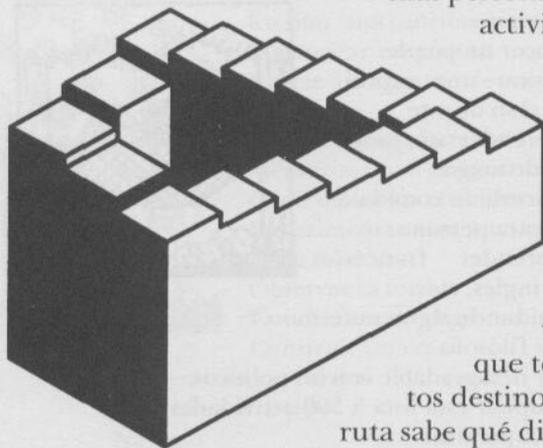
Luchando por conseguirlo

Si tuviera que caminar en el sentido de las agujas del reloj por las paredes del objeto descrito en la figura dibujada a la derecha de la página, le parecería que va hacia arriba. Le daría la impresión de estar subiendo por una montaña. Sin embargo, inmediatamente, se daría

cuenta de que volvía a estar en el mismo nivel en el que comenzó. Aunque se esfuerce muchísimo para subir los peldaños, los niveles superiores no serán más que ilusiones. La falta de concentración en su actividad le llevará a no conseguir ningún logro ni satisfacción.

Así es la ilusión de la actividad carente de objetivos y sueños. Muchas personas cometen el error de no planificar su actividad para que sus vidas sigan una dirección.

Incluso si dedican mucha energía a ese caminar sin objetivos, acaban no llegando a ningún sitio. La actividad es necesaria para alcanzar puntos más altos, pero los puntos más altos sólo se consiguen a través de objetivos definidos. Si quisiéramos alcanzar destinos nuevos y que valiesen la pena, lo primero que tendríamos que hacer sería definir estos destinos. Una vez determinado el destino, la ruta sabe qué dirección debe seguir.



Al haber definido los objetivos, perseguiremos algo que de otro modo no hubiéramos perseguido; los objetivos nos dan una motivación. Cuando estamos motivados y tenemos una dirección a seguir, tenemos motivos para ser innovadores y creativos. La determinación de objetivos requiere esfuerzo y disciplina. Una vez definidos los objetivos, será necesario un esfuerzo y disciplina mayores para controlar esos objetivos y definir otros nuevos. Debido a todo el esfuerzo y disciplina necesarios, muchas personas prefieren no definir objetivos y, por lo tanto, no tener que trabajar para conseguirlos. Para alcanzar los objetivos perseguidos, hace falta un plan de acción. Este plan nos dirá lo que tendremos que hacer para llegar a donde queramos llegar. El plan de acción define lo que tenemos que hacer para conseguir nuestros objetivos.

Una de las características más destacadas de los genios es el poder de encender su propio fuego.

—John Foster

Si ha definido sus objetivos de ocio, tarde o temprano sus deseos cambiarán. Algunos objetivos se conseguirán y algunas actividades dejarán de interesarle.

Tendrá que revisar su lista de actividades y objetivos favoritos. Sería muy interesante revisarla cada pocas semanas.

Es a usted y a nadie más a quien corresponde descubrir, aceptar y desarrollar qué tipo de persona puede ser. Debe enfrentarse a la realidad y aceptar que absolutamente todo lo que vale la pena conseguir en la vida —aventura, una mente relajada, amor, plenitud espiritual, satis-

facción y felicidad- tiene un precio. Todo lo que mejore su existencia requerirá acción y esfuerzo. Si piensa de otro modo, es muy posible que sienta muchas frustraciones.

Recuerde que es más gratificante escalar montañas que bajarlas sentado sobre sus posaderas. Quedarse sentado esperando que venga alguien a encender el fuego no sirve de nada. El encender su propio fuego -en lugar de esperar entrar en calor con el de otra persona- será lo que haga que valga la pena vivir esta vida (y otras vidas después de esta si cree en la reencarnación).

La dinámica inactiva no te llevará a ninguna parte

Puede que viva la vida, pero ¿está vivo?

En la mayoría de los casos, el mundo entero se está moviendo y cambiando a una velocidad vertiginosa. El cambio es constante y acelerado, y el mundo está cambiando a una velocidad vertiginosa.

Muchas personas están simplemente esperando a que alguien venga a salvarlas. Pero la vida no se trata de esperar. La vida se trata de actuar. La vida se trata de tomar decisiones y de asumir responsabilidades. La vida se trata de vivir.

La dinámica inactiva no te llevará a ninguna parte. Si simplemente esperas a que alguien venga a salvarte, te perderás la vida. La vida se trata de actuar. La vida se trata de tomar decisiones y de asumir responsabilidades. La vida se trata de vivir.

El que se queda esperando a que alguien venga a salvarlo, se perderá la vida. La vida se trata de actuar. La vida se trata de tomar decisiones y de asumir responsabilidades. La vida se trata de vivir.

Capítulo 8



La dinámica inactiva no le llevará a ninguna parte

Puede que viva la vida, pero ¿está vivo?

Un hombre de aspecto embotado entró en un bar y le dijo al camarero, «un zombie por favor». El camarero le miró y contestó, «No puedo. ¡Dios me castigaría!».

Muchas personas son como este cliente. Pasan la mayor parte de sus ratos de ocio practicando actividades pasivas en lugar de mantener un buen equilibrio entre la práctica de actividades pasivas y activas. Debido a su inactividad, no están realmente vivos. Tampoco están muertos; están en el medio, son zombies.

La dinámica de la inactividad no es monopolio de unos pocos burócratas. Muchas personas practican la dinámica inactiva en su tiempo de ocio, y eso no les lleva a ninguna parte. Harían cualquier cosa por no hacer nada o prácticamente nada. El problema es que tras cuarenta o cincuenta años de aburrimiento siguen estando en el mismo túnel, sin queso, preguntándose cuándo se engrosarán las historias de sus vidas.

El que la gente disponga de tiempo de ocio, no necesariamente implica que lo sepa utilizar adecuadamente; así como el tener un coche no necesariamente implica saber conducirlo.

La acción no siempre aporta felicidad; pero sin la acción la felicidad no existe.
—Benjamin Disraeli

Con el paso del tiempo, los placeres de las comunidades urbanas han pasado a tener principalmente un carácter pasivo: ver vídeos en casa, ver partidos de fútbol y de baloncesto y escuchar la radio. Antiguamente, había una explicación para la práctica de actividades de ocio pasivas: las energías activas en la revolución industrial se gastaban completamente en trabajos manuales. Sin embargo, esta razón no es válida para la mayoría de las personas que actualmente están trabajando; la gran mayoría de la gente no tiene trabajos que requieran mucho esfuerzo físico. Y los que tienen trabajos que requieren esfuerzo físico no tienen que trabajar tan duro porque disponen de máquinas que les ayudan.

El principal motivo que explica la pasividad de las personas en sus ratos de ocio es la pereza. La mayoría de la gente busca la manera más fácil de pasar su tiempo libre. Incluso en los años treinta, cuando los trabajos requerían más esfuerzo físico, las actividades de ocio eran más activas que en la actualidad. La gente se entretenía leyendo, yendo al cine y bailando. Nuestra sociedad se ha convertido en un país de espectadores. Los individuos pasan diez veces más de tiempo viendo la televisión que practicando actividades de ocio. Cuando salen de casa, no necesariamente son más activos. Los estudios indican que, después del hogar y del lugar de trabajo, las grandes superficies comerciales son los lugares

El ocio puede convertirse en una competición en lugar de una bendición, a menos que la educación nos enseñe que un fantástico mundo de ocio no es sinónimo de entretenimiento.

—William J. Bogan

en los que las personas pasan la mayor parte de su tiempo libre. Los investigadores han determinado que hoy en día, aproximadamente el 90% de los ciudadanos son reactivos y pasivos. En lugar de dedicarse a actividades que son activas por naturaleza, eligen las más pasivas.

¿Qué hay de malo en las actividades pasivas?

La calidad del ocio depende del logro y de la satisfacción, los cuales proceden de actividades que plantean algún tipo de desafío o que tienen

alguna finalidad. Raramente las actividades pasivas nos proporcionan la fuerza mental necesaria para acabar con el aburrimiento. Estas actividades se caracterizan por la falta de desafío, de finalidad, poca motivación, monotonía y falta de novedad. A pesar de que estas actividades predecibles y seguras dan sensación de seguridad, a partir de ellas conseguimos muy poca, e incluso ninguna satisfacción. Si no complementa sus actividades pasivas con otras actividades más activas, el ocio del que disfrutará no será de calidad. Estos son algunos ejemplos de actividades pasivas:

- Ver la televisión
- Emborracharse

- Atracarse de comida
- Ir a dar una vuelta en coche
- Ir de compras
- Gastar dinero
- Jugar al bingo
- Asistir a algún acontecimiento deportivo

Quiero resaltar que no se deberían eliminar todas las actividades pasivas. Hay un momento y un lugar para muchas actividades pasivas. Por ejemplo, puede ser muy bueno ir de vez en cuando por ahí sin una intención concreta en mente. Las actividades pasivas están bien cuando se practican con moderación y cuando complementan a una serie de actividades activas.

No hizo nada en concreto, y lo hizo muy bien.
-W.S. Gilbert

La actividad es fundamental para la felicidad y la longevidad. La gente debe darse cuenta de que las actividades que involucran a los participantes tanto física como mentalmente, como por ejemplo jugar a bolos o escribir una novela, son mucho más excitantes y gratificantes que las actividades pasivas como la de ver la televisión. Incluso algunas actividades de ocio, como soñar despierto, meditar, reflexionar y fantasear tienen una naturaleza más activa -mucho más que ver la televisión-. Los estudios han demostrado que los adultos que son activos en sus ratos de ocio presentan niveles de bienestar, físico y psicológico, más elevados. Algunas actividades más activas por su naturaleza son:

- Escribir
- Leer
- Hacer ejercicio
- Caminar por el parque
- Pintar un cuadro
- Tocar algún instrumento musical
- Bailar
- Seguir un curso

El ocio se debería mimar y cultivar. Nos brinda la oportunidad de experimentar el placer de divertirnos, relajarnos, sentirnos



Siempre quise ser un artista en mi tiempo libre. Ahora si al menos pudiera recordar si debería utilizar el lado izquierdo o el derecho de mi cerebro.

satisfechos y lograr algo. La satisfacción en la vida se consigue cuando somos capaces de desafiar y mejorar nuestra formación y nuestras habilidades.

Las actividades que requieren cierto riesgo y energía proporcionarán más satisfacción que aquellas que no requieren nada, o prácticamente nada de riesgo o energía.

Una cuestión más mental que argumental

El condicionamiento social puede afectar a lo que la gente decida hacer en su tiempo de ocio. Un modo seguro de envejecer y no ser activo es aceptar y adoptar el concepto de envejecimiento tal y como lo define la sociedad. La mayoría de la gente no se cuestiona lo que dicen los medios de comunicación, la televisión y los libros. Por lo tanto, creen

¿Qué es mental? Aquello que no es material.

¿Qué es material? Lo que no tiene importancia.

—T.H. Key

que envejecer supone renunciar a la mayoría de las actividades. Estas personas acaban siendo afectadas por la edad y por los mitos relacionados con ella. Estos mitos hablan de un estilo de vida pasivo una vez cumplidos los cincuenta o sesenta años, cuando todavía es posible una vida más activa y gratificante. Las respuestas de los

participantes en programas de planificación de la jubilación indican que la mayoría de la gente espera practicar muchas más actividades pasivas una vez se hayan jubilado. Muy pocos intentan dedicarse a nuevas actividades que por su propia naturaleza son activas.

El decidirse por un estilo de vida activo es principalmente una cuestión mental y no argumental. Suponiendo que la persona no esté disminuida físicamente, la edad no debería ser utilizada como excusa para abandonar la actividad. De nuevo, la actitud pasa a tener una importancia primordial en el asunto. La actitud de la persona es importante para decidir si el tiempo de ocio va a ser o no activo. Ken Dychtwald, en su libro *Age Wave*, consideró los desafíos y oportunidades a los que se enfrentan las personas de edades más avanzadas. En el libro relata las respuestas de participantes en sus seminarios sobre el envejecimiento a cuestiones que tratan sobre cuál es el requisito más importante para que una persona envejezca bien. Todos los participantes coincidieron en que el principal requisito para envejecer bien es la actitud.

Dychtwald cita a muchas personas que a los sesenta, setenta y ochenta años corren maratones, juegan al tenis, nadan y van en bicicleta hasta ocho horas al día regularmente, algunos cada día. Desgraciadamente, estos individuos activos siguen siendo una minoría; la mayoría

de las personas se abandonan con la edad. Esta es una respuesta más condicionada que necesaria. En el análisis final, esto se puede atribuir a la pereza. El jubilado medio norteamericano camina unos 40 kilómetros al año. Incluso el jubilado medio canadiense, que camina unos 120 kilómetros al año, es perezoso comparado con el jubilado danés medio, que camina 424 kilómetros al año.

Ver la televisión le puede matar

El pasatiempo más común es ver la televisión. Las encuestas indican que los norteamericanos utilizan la increíble proporción del 40% de su tiempo de ocio en ver la televisión. No es de extrañar por lo tanto que la gente no tenga bastante tiempo para hacer ejercicio, visitar amigos y contemplar puestas de sol. El norteamericano adulto, comprendido entre los dieciocho y los sesenta y cinco años, dispone de cuarenta horas de tiempo libre a la semana y pasa dieciséis horas de este tiempo frente al televisor. En comparación, sólo pasa dos horas leyendo y cuatro hablando con familiares, amigos o conocidos.

Irónicamente, en una lista de veintidós actividades de ocio, ver la televisión consiguió la posición decimoséptima en cuanto a cantidad de diversión y satisfacción obtenida. Leer obtuvo el número nueve. ¿Por qué la gente ve tanto la televisión si la actividad les reporta tan poca satisfacción? La gente prefiere ver la televisión porque es lo más fácil de hacer. Naturalmente, debido a la escasa satisfacción que reporta ver la televisión, con el tiempo el camino fácil acaba convirtiéndose en un camino difícil e incómodo.

Como la adicción al trabajo, ver la televisión en exceso es una adicción peligrosa. Ha sido bautizada por la escritora Marie Winn con el nombre de «Droga de la conexión». A pesar de que algunas veces la televisión puede ser educativa e informativa, hay muchos aspectos negativos derivados de ver la televisión en exceso: puede hacer que su familia le asesine. El servicio de noticias UPI informó en diciembre de 1990 que en Florida una familia había confesado que habían intentado matar varias veces al cabeza de familia antes de conseguirlo. Eventualmente le dispararon porque era un hombre gruñón y miserable que pasaba la mayor parte del tiempo

Si un hombre viese tres partidos de fútbol seguidos debería ser declarado legalmente muerto.
—Erma Bombeck

Creo que la televisión es muy educativa. Cada vez que alguien enciende el televisor me voy a otra habitación y leo un libro.
—Groucho Marx

tumbado en el sofá viendo la televisión. La hija declaró: «Volvía a casa del trabajo y todo lo que hacía era tumbarse en el sofá y ver la televisión. Eso era todo lo que hacía. Nunca hizo nada».

Ejercicio 8.1 Cómo conseguir que la televisión nos llene

A pesar de que ver la televisión es una actividad muy pasiva, existe la posibilidad de pasarse las horas muertas cada mes frente al televisor y conseguir pasar un tiempo de ocio gratificante y enriquecedor. ¿Cuál es esa posibilidad? (Vea el final de este capítulo para conocer la respuesta).

Además de ser una actividad pasiva, ver la televisión es perjudicial por otras razones. Muchos programas y anuncios describen la vida de un modo que no se corresponde con la realidad. Esto contribuye a distorsionar las imágenes del mundo y a imaginar fantasías sobre la vida que no se pueden hacer realidad.

Si usted ve demasiada televisión, reducir el número de horas es una oportunidad para mejorar su tiempo de ocio. No le puedo decir cuántas horas puede ver la televisión; es su rato de ocio y su vida. Si usted pasa muchas horas frente al televisor y su vida no es lo que cree que debería ser, entonces quizás debería intentar dedicarse a hacer algo más desafiante y gratificante.

«EEUU sin televisión» es una organización recientemente fundada en Washington que difunde los efectos nocivos del abuso de la televisión. La organización recomienda que en lugar de ver la televisión, la gente debería dedicar su tiempo a actividades más productivas, como contemplar la vida, practicar deportes, asistir a eventos de la comunidad y al trabajo voluntario. Si usted es adicto a la televisión, es el momento de afiliarse a un club social. Alejarse de la televisión y participar en actividades promovidas por el Instituto de Profesiones Totalmente Inútiles –equilibrio de plumas, construcción de aviones de papel, formas de doblar servilletas, formas de aplastar latas de cerveza o generación de síntomas de falso abuso físico– le será más provechoso que ver la mayoría de los programas de televisión.

No engorde demasiado en los intermedios

Nadie es una isla, pero algunas personas lo parecen al picar patatas fritas, nachos, cacahuetes, hierba, árboles y cualquier cosa que caiga en sus manos. El atracarse de comida es una actividad pasiva en la

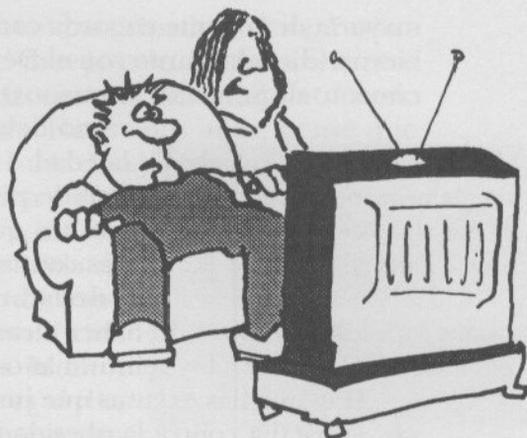
que cae presa mucha gente. El abuso de la comida normalmente acompaña al abuso de la televisión. Ambas actividades, en especial cuando se combinan y se practican en exceso, pueden propiciar la muerte prematura.

En EE UU se vive demasiado bien; demasiada gente padece problemas de sobrepeso. A principios de los sesenta menos de una cuarta parte de la población norteamericana era obesa. El presidente del Consejo de Actividades Físicas y Deportivas concluyó que a principios de los noventa más de una tercera parte de la población era obesa.

Incluso las personas que imaginamos que deben estar en forma no lo están. Un estudio realizado en 1996 por la Fundación Corazón e Infarto de Ontario descubrió que a pesar de que se tenía la imagen de que los *baby boomers* eran una generación obsesionada por el ejercicio, en algunos aspectos están menos sanos que sus padres cuando tenían su misma edad.

El exceso de peso será un obstáculo para disfrutar de muchos de los placeres de la vida. Una buena manera de convertirse en obeso es excusándose por ganar todos esos kilos de más. Esta es una buena excusa si todavía no le bastan las que ya conoce para justificar sus excesos de comida: hace unos días, escuché por la radio a un locutor que decía que un médico había dicho que a partir de los treinta años, era normal ganar un kilo y medio al año. Este es otro caso en el que las personas, tanto el médico que hizo esa declaración como el locutor que la repitió, no han desgastado demasiado sus células cerebrales pensando. Esta declaración no sólo es ridícula, sino peligrosa. Si yo me permitiera engordar un kilo y medio al año, cuando tuviera sesenta y cinco años pesaría 124 kilos y mi cuerpo se parecería al de Dom DeLuise en la película *Fatso*. La declaración del doctor también sugiere que las personas de ochenta años, que pesan unos cómodos 76 kilos, deberían pesar sólo 23 kilos cuando tenían cuarenta.

El *Washington Post* en enero de 1996, publicó que a pesar de que la



Harold, no puedes solucionar todos tus problemas viendo repeticiones de los programas de las series de televisión.

Empecé un régimen, dejé de beber y de comer en exceso, y en catorce días había perdido dos semanas de mi vida.

—Joe E. Lewis

mayoría de la gente engorda con la edad, las últimas directrices del gobierno (dictadas junto con el Departamento de Agricultura y el Departamento de Servicios Humanos) habían dicho que los talles de la cintura no deberían aumentar automáticamente con la edad. Las nuevas directrices incluyen un gráfico de peso para hombres y mujeres y para los adultos que ya no hacen distinciones relacionadas con la edad. Un funcionario fue autorizado a declarar que la gente no debería ganar más de

No me voy a morir de hambre simplemente para poder vivir un poquito más.

–Irene Peter

4,5 kilos después de haber alcanzado la altura adulta, lo que normalmente ocurre a los veintiún años.

Hay muchas excusas que justifican el aumento de peso. Con excusas, la batalla contra la obesidad se pierde fácilmente. A pesar de que con la edad no se puede evitar ganar un kilo o dos, el peso se puede controlar mediante el ejercicio y la dieta. He calculado el peso con el que me siento cómodo y he trabajado duro para mantenerme a ese nivel durante muchos años. Si se quiere sentir bien, debería hacer lo mismo. La mejor manera de conseguirlo es ser lo más activo posible en las actividades más activas.

¿Está haciendo uso de todas las excusas que conoce para no hacer ejercicio?

Si goza de buena salud, está en mejor situación para emprender muchas más actividades activas que si su salud no fuera muy buena. La buena salud es una riqueza que no debería dar por supuesta. Para mantener su buena salud (y su peso adecuado) debe practicar ejercicio físico con regularidad. Un estudio realizado por investigadores del Instituto de Investigación de Aerobic de Dallas, publicado en el *Journal of the*

Dale a un hombre un pescado y comerá durante una semana. Enséñale a pescar y te librarás de él para todo el fin de semana.

–Zenna Schaffer

American Medical Association, demostró la evidencia de que las personas físicamente en forma viven más años. Incluso el ejercicio moderado puede mejorar su salud sustancialmente. Comparados con los que estaban en mejor forma, los hombres que estaban en peor forma tenían un riesgo de mortalidad tres veces superior. Para las mujeres, las que estaban en peor forma tenían

un riesgo de mortalidad cuatro veces superior al de las que estaban en mejor forma.

La *Wellness Letter* de la Universidad de California publicó en 1992 que el 18% de los habitantes de Montana y el 52% de los del distrito de

Columbia habían declarado que no habían participado en ninguna actividad física en su tiempo de ocio en el mes pasado. Yo me encuentro mal conmigo mismo si me paso dos días sin practicar ningún tipo de actividad física, no digamos en un mes. Hace unos años, pensé que podía comer como un cerdo sin hacer nada de ejercicio. ¡Qué va! No tuve suerte. Descubrí, cuando correos iba a darme mi propio código postal debido a mi tamaño, que comer en exceso y no hacer nada de ejercicio me iba a costar un nuevo guardarropa, sin mencionar las cuestiones nada insiwnfican-tes de la salud y el bienestar. En los últimos quince años he hecho ejercicio dos veces al día, durante un total de dos horas por lo menos, participando en actividades dinámicas como el tenis, el footing y la bicicleta. Naturalmente, algunas personas perezosas, que no están en forma, me dicen ahora que tengo mucha suerte por no tener problemas de peso.

Todos nosotros tenemos la oportunidad de estar en forma practicando ejercicio regularmente, aunque sólo una pequeña minoría estamos en forma. A pesar de que la evidencia de que la actividad física es la clave para disfrutar de una salud de hierro, una larga vida y atracción física, el informe sobre la actividad física y la salud norteamericana en 1996 concluye que por lo menos el 60% de los adultos no son lo suficientemente activos. *USA Today* publicó en julio de 1996 que «somos un país de perezosos». Sólo el 22% de los norteamericanos cumplía el mínimo requerido de treinta minutos de actividad moderada la mayoría de los días de la semana.

Usted no va a conseguir estar en forma si de tanto en tanto va en bicicleta a 5 kilómetros por hora o da un paseo de quince minutos mientras va de tiendas. Un estudio realizado en 1995 por la Universidad de Harvard demuestra que solamente la actividad física sostenida a lo largo de períodos de tiempo más prolongados conseguirá mantenerle en forma. El estudio, que vinculaba el ejercicio vigoroso a la longevidad, indicaba que jugar una partida normal de golf no podía considerarse como un ejercicio vigoroso. Asimismo, trabajar en el jardín durante media hora es mejor que nada. Sin embargo, no le mantendrá en forma. La única ventaja es que ¡es un poco mejor que nada!

La Escuela Universitaria Norteamericana de Medicina Deportiva recomienda de veinte a sesenta minutos de continua actividad aeróbica tres o más veces por semana para tener una forma física óptima. Un ejemplo de lo que le mantendrá en forma y alargará su longevidad, es caminar a unos cinco o seis kilómetros por hora durante cuarenta y cinco

Aquellos que no encuentran tiempo para hacer ejercicio tendrán que encontrar tiempo para ponerse enfermos.

—Anónimo

minutos seguidos. Debe hacerlo varias veces por semana. La forma física sólo la conseguirá si practica actividades que hagan funcionar su sistema cardiovascular. Media hora de intenso paseo, footing, natación, baile, senderismo o ciclismo deberían ser lo mínimo. Sabrá si está sirviendo de algo si su ejercicio le hace sudar por lo menos durante veinte minutos.

No es de extrañar que la mayoría de la gente no esté en forma. Según la Asociación Nacional de Deportes, hay 90 millones de norteamericanos que hacen ejercicio menos de dos días al mes. Todos ellos tienen sus excusas; las cinco más importantes, por orden, son:

1. Falta de tiempo.
2. Falta de disciplina.
3. No pueden encontrar una actividad interesante.
4. No pueden encontrar pareja.
5. No pueden pagarse el equipo necesario.

Con respecto a las excusas, preste atención a algo que dijo Mark Twain: «Mil excusas y ninguna buena razón». Si usted utiliza las excusas anteriores, recuerde que no son razones. Las excusas son para la gente que no quiere hacerse responsable. Echemos un vistazo a la naturaleza de estas excusas.



*Si hubiera sabido que iba a vivir tan poco,
me hubiera cuidado más*

La cuestión de «falta de tiempo» suele ser un asunto de una mala organización del tiempo. Esto se puede superar creando el tiempo. Si reconoce cuántas horas al día pierde viendo la televisión crea una oportunidad para sustituirlas por ejercicio.

Naturalmente, entonces tendrá que tener la disciplina de salir de casa y de hacer ejercicio. La segunda excusa, «falta de disciplina suficiente», definitivamente significa pereza. Es usted quien tiene que tomar las medidas oportunas ya que nadie lo puede hacer por usted. Para superar la pereza y la falta de disciplina se requiere esfuerzo y práctica.

«No encuentro ninguna actividad interesante» es la excusa más mala que se puede encontrar. En primer lugar, utilice su creatividad. Hay mil y una

formas distintas de practicar ejercicio. Si usted no puede encontrar una actividad física interesante, no quiere decir que todas las actividades sean aburridas; es usted el que es aburrido. La excusa, «no puedo encontrar con quién jugar», es también muy vana. Ésta se puede superar fácilmente dedicándose a deportes que pueda practicar solo. Hay muchos deportes de este tipo. Si usted no puede hacer cosas solo porque tiene miedo de la soledad, el Capítulo 10 le proporciona bastante material sobre el que reflexionar.

Utilizar la excusa «no me puedo pagar el equipo» demuestra un pensamiento muy limitado. Contrariamente a lo que los publicistas quieren creer, para hacer ejercicio no se precisa un equipamiento caro. Hay muchas cosas que se pueden hacer y que prácticamente no cuestan nada. Si usted vive en un clima relativamente frío, como yo, desarrolle su imaginación y piense en varias cosas que se pueden hacer en el interior en los días fríos. Las últimas tendencias en moda no son esenciales, a menos que usted crea que está participando en un concurso de moda mientras hace footing o juega a pelota en el parque. Los publicistas quieren que crea que las últimas tendencias en moda son importantes para reafirmar quién es usted. Si piensa que necesita seguir la moda para afirmar quién es mientras practica ejercicio, el equipamiento nuevo o la última moda no es en absoluto lo que usted necesita. Lo que necesita es hacer un curso de autoestima.

Otras excusas que la gente utiliza para no hacer ejercicio son:

- Soy demasiado mayor para empezar.
- Hace demasiado frío afuera.
- Tengo veinte años y no necesito hacer ejercicio.
- No quiero lesionarme.

Si usted utiliza cualquiera de estas excusas, simplemente se está engañando. Estas son excusas y no razones. Está utilizando las excusas para encubrir su pereza. La clave está en olvidar las excusas. Simplemente salga y hágalo; esto se ocupa siempre de las excusas.

Si piensa que es un poco mayor para hacer ejercicio porque ya ronda los cuarenta o cincuenta, ¡piénselo otra vez! Cada cumpleaños, un hombre joven de Ontario corre tantos kilómetros como años cumple. Probablemente esté pensando, «esto no es nada para un hombre de veinte años, pero espere a que tenga cuarenta». Nunca será capaz de conseguirlo». ¡Falso! Joe Womersley no empezó a correr hasta que cumplió los cincuenta y dos años, momento en

Me gustan los largos paseos, especialmente cuando los dan las personas que no me caen bien.
—Fred Allen

el que tenía un exceso de peso considerable, mala forma física y fumaba demasiado.

La primera vez que oí hablar de Joe Womersley fue en el programa de radio de la CBC presentado por Peter Gzowski. En septiembre de 1994, Joe cumplió sesenta y nueve años y corrió sesenta y nueve kilómetros y en septiembre de 1995, en su setenta cumpleaños, corrió setenta kilómetros. En 1994, en una maratón de 42 kilómetros en Baffin Island, Joe corrió 84 kilómetros porque pensaba que 42 kilómetros eran para «niños». Demostrar que puede correr largas maratones y motivar a otras personas a estar en forma, sea cual sea su edad, es la pasión de Joe. Ha corrido más de 120 maratones desde que empezó a correr a la edad de cincuenta y dos años.

Si usted tiene un trabajo a tiempo completo, puede utilizar la excusa de que después del trabajo está demasiado cansado para hacer ejercicio. Generalmente cuando no tiene ganas de hacer ejercicio es cuando más ejercicio tiene que hacer. Normalmente, lo que siente es fatiga mental; ésta podrá ser aliviada a través del ejercicio físico. La mitad de la batalla está ganada si consigue no abandonar en los diez primeros minutos. Después de eso, los próximos cuarenta y cinco minutos o sesenta minutos son relativamente fáciles. De hecho, después de diez o veinte minutos de ejercicio puede ocurrir que acabe practicando más rato de lo que había previsto.

Existe una razón para esto: cuando hacemos ejercicio, nuestros cuerpos desprenden hormonas –llamadas endorfinas– a la sangre. El resultado es una subida de tono natural que nos coloca en un estado de euforia. Esta subida de tono natural ayuda a eliminar la sensación de decaimiento. Sorprendentemente, la actividad física elimina la sensación de aburrimiento que provocaba la sensación de falta de ganas de practicar ejercicio en primer lugar.

Si la televisión, el sofá y la nevera se han convertido en sus tres mejores amigos, debe tomar medidas inmediatamente. Elabore un programa de ejercicios y no lo abandone. El ejercicio le mantendrá sano y de mejor humor y podrá ser más activo en otras actividades. Los individuos que gozan de buena salud tienden a practicar un tipo de ocio activo, mientras que las personas con mala salud suelen practicar un tipo de ocio pasivo.

Hacer ejercicio con regularidad y estar en forma tendrán un profundo impacto en su felicidad y bienestar. Sus atributos físicos y sus habilidades se mantendrán mucho más tiempo si sale y ejercita su cuerpo periódicamente. Es cuestión de usarlo o perderlo. No puede detener el proceso de envejecimiento, pero ciertamente puede ralentizarlo practicando ejercicio. La cuestión importante respecto al ejercicio es salir y practicarlo.

Las mentes inteligentes hacen preguntas absurdas

Regularmente acondicionamos nuestras casas. Con frecuencia acondicionamos nuestros coches. Habitualmente acondicionamos nuestras bicicletas. Algunos de nosotros incluso acondicionamos nuestros cuerpos, pero muy pocos regularmente acondicionamos nuestras mentes. Acondicionar nuestras mentes con regularidad puede ser tan beneficioso como acondicionar nuestros cuerpos regularmente. Muchas personas tienen una buena condición física, pero sus mentes no están en muy buen estado. La capacidad para pensar crítica y creativamente es una habilidad poco desarrollada. Lo que en general pasa por pensamiento en nuestra sociedad no es más que la mezcla de datos y antiguos acontecimientos que fueron comunicados por los medios de comunicación o por otras personas.

Las mentes avanzadas tienen propósitos, las demás tienen deseos.

—Washington Irving

Cuando éramos niños, hacíamos muchas preguntas absurdas. Éramos curiosos y nos hacíamos muchas preguntas sobre este mundo. Cuando somos adultos podemos continuar desafiando nuestras mentes con lo nuevo y lo misterioso. Por lo menos deberíamos hacer una pregunta absurda al día. Podemos tener muchas dudas y muchas cosas que ponderar hasta el día que nos muramos. No sabemos todo lo que hay que saber (a pesar de que muchos pensemos lo contrario). De hecho, las mentes absurdas tienen una respuesta para todo, mientras que las mentes inteligentes normalmente hacen preguntas absurdas. Con tantas cosas interesantes en las que podríamos pensar y plantearnos dudas, no hay ningún motivo para que nuestras mentes se oxiden. Si usted no puede concretar los misterios que puede contemplar en este momento, aquí tiene cinco con los que puede empezar:

- ¿Cuál es otra palabra para un diccionario?
- ¿Por qué conducimos en un parking y aparcamos en la calle?
- ¿Por qué los dedos de los pies están delante y no detrás de los pies?
- ¿Por qué una vaca se está quieta cuando el granjero la ordeña?
- ¿Por qué esta pregunta en sí es absurda?

Otra forma de acondicionar nuestras mentes es asistir regularmente a seminarios de formación ofrecidos en escuelas y universidades. Participar en un seminario puede ser una actividad muy gratificante tanto si tiene un trabajo como si está desocupado.

Uno de los seminarios más gratificantes a los que he asistido en mi vida es uno de cata de vinos. ¡Hablemos de diversión! Condicionó

mi mente de un modo distinto al que lo habían hecho otros cursos. ¿En qué otro curso puedes llegar a beberte un vaso de vino a sorbos durante media hora en cada clase y al mismo tiempo aprender algo?

Estos son algunos de los beneficios de asistir a cursos:

- Mejora la autoestima.
- Fantástico lugar para conocer gente nueva.
- Mejora el crecimiento personal y el conocimiento de uno mismo.
- Mejora la destreza mental.
- Le ayuda a prepararse para volver al trabajo.
- Ayuda para afrontar los rápidos cambios a los que nos tenemos que enfrentar.

Las universidades están llenas de conocimiento; el recién llegado aporta un poco y los veteranos no se llevan nada y el conocimiento se va acumulando.

-Lawrence Lowell

Una mente creativa es una mente activa, y una mente activa hace muchas preguntas. Sólo a través del planteamiento activo de cuestiones podemos hacer que nuestras mentes se desarrollen y descubran nuevas formas de pensamiento. Debería ser normal cuestionarnos nuestros valores y creencias y por qué hacemos las cosas del modo que las hacemos. Sócrates, un gran pensador de su tiempo,

animó a sus estudiantes a cuestionarse todo, incluido lo que él les enseñaba. Debe utilizar su mente activamente para asegurarse de que no permite que se oxide. Como ocurre con su cuerpo, ¡debe usarla o la perderá!

Sea un viajero en lugar de un turista

Viajar, cuando se hace bien, ampliará y refrescará nuestra perspectiva de la vida. Conocer gente nueva, nuevas costumbres, nuevos entornos y nuevas formas de vivir la vida enriquecerá nuestras vidas. La consideración importante es viajar activamente. En mi viaje a Santa Lucía me asombró la gran cantidad de gente que en la playa no parecía estar disfrutando demasiado. No entendía cómo tanta gente había recorrido tantos kilómetros para divertirse. Excepto mi novia y una familia alemana, nadie parecía muy excitado por nada. Todos parecían estar pasando su semana o dos en la playa viendo cómo todos los demás no se estaban divirtiendo.

Si puede, evite contratar paquetes de viaje en los que un guía le acompaña todo el itinerario. Este es un modo de viajar pasivo; el viajar es mucho más que eso.

No sea un turista. Intente ser un auténtico viajero como Jim Mac-

Kenzie, mi amigo y profesor de escuela, que cada cuatro o cinco años se toma un año sabático.

Los turistas son pasivos y son el público de los paquetes de viajes. Eligen las salidas de una o dos semanas. En esos paquetes están limitados a programas fijos y a la obligación de seguir al grupo. Jim, como viajero, es más creativo y aventurero que la mayoría de los turistas. Elige sus propios destinos y no está sujeto a ningún tipo de programa. Al no tener que comprometerse con el programa de ningún grupo, puede pasar el tiempo que quiere explorando y disfrutando del país que está visitando. Como puede ser más espontáneo, las vacaciones son más impredecibles e interesantes.

Cuando quiera aprender acerca de un país, sea un viajero y vaya allí donde no van la mayoría de los turistas. Hable con los nativos si conoce su idioma. Aprenda cómo ven la vida. Llévase una cámara y haga fotos. Anote todos los eventos interesantes en su diario. Incidentalmente, si evita las rutas habituales y se adentra en los lugares más recónditos, tiene muchas posibilidades de descubrir restaurantes excelentes no frecuentados por los turistas. Averigüe dónde se puede comer y disfrutará de un placer culinario.

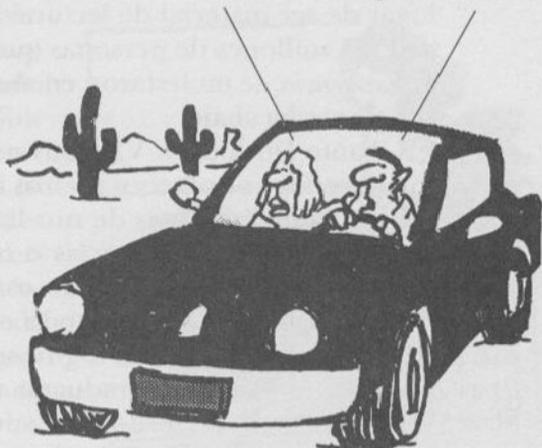
Tony Wheeler, viajero internacional, escritor y editor de las guías de viaje del Planeta Solitario, es mencionado en el *Libro de las Listas* recomendando destinos recónditos, junto con otros como lugares que vale la pena visitar: Hanoi, Calcuta, Mónaco, Nagasaki y Belfast. La reputación de estos lugares puede que no sea fantástica, pero Wheeler los recomienda porque tienen mucho que ofrecer. Por ejemplo, respecto a Calcuta, dice: «Nunca es aburrido y tiene un entusiasmo contagioso por la vida».

Otra forma activa de viajar es participar en unas vacaciones de ayuda voluntaria. Esta puede ser una experiencia divertida y gratificante. No tiene que irse al extranjero para esto. Hay muchos programas de vacaciones de ayuda voluntaria en todos los países. Puede ofre-

Hay tres cosas difíciles: sufrir un accidente; guardar un secreto y usar el tiempo de ocio.
—Voltaire

Una vuelta por la región no es demasiado excitante.

Esta lo será. La región es el Atlas.



cer su trabajo a organizaciones que pueden utilizar sus conocimientos y sus habilidades. Los beneficios que obtendrá serán la aventura y la satisfacción de ayudar a aquellos que son menos afortunados que usted.

Recuerde que no tiene que viajar muy lejos para tener unas vacaciones. No pase por alto el lugar en el que vive porque no tiene comparación con algún otro lugar que visitó o en el que vivió.

Cada pueblo o ciudad tiene sus características particulares que muchos de sus habitantes ignoran o no aprecian. Visite su propia ciudad para descubrir sus características fascinantes. Dedique tiempo a conocer los restaurantes étnicos, las puestas de sol, los circuitos de bicicleta, la arquitectura, las fachadas, los distintos barrios y los parques. Puede descubrir el paraíso en su propio jardín.

Intente leer, escribir o...

Otras dos actividades de ocio activo pueden incorporar muchísimo a la calidad de su tiempo de ocio: leer y escribir. Muy pocas personas se dedican a alguna de ellas.

Desgraciadamente, ha habido un declive general en la lectura, tanto en cantidad como en calidad (indudablemente, algunos académicos me atribuirán parte de culpa por la calidad de mis libros). A pesar de que los norteamericanos y los europeos compran muchos libros, incluso algunos *bestsellers* acaban siendo utilizados para aguantar puertas en lugar de ser material de lectura. Tom Peters estimó que sólo 1 millón de los 5 millones de personas que compraron su bestseller, *En busca de la Excelencia*, se molestaron en abrir el libro, y que sólo 100.000 lo leyeron de arriba abajo.

Tanto Duthie, en Vancouver, como City Lights, en San Francisco, son librerías que ofrecen tesoros increíbles. Todas las bibliotecas públicas son también minas de oro literarias. Leer libros comprados en librerías o tomados prestados de bibliotecas son una de esas actividades activas y gratificantes que todo el mundo debería practicar. He leído en algún sitio que las estadísticas indican que el graduado universitario medio de Estados Unidos lee aproximadamente un libro al año después de su graduación. Sólomente el 3% de la población norteamericana tiene carnet de alguna biblioteca. En los Estados Unidos y Canadá, solamente el 20% de la población pasa parte de su tiempo de ocio leyendo.

El hombre que no lee libros buenos no tiene ninguna ventaja sobre el hombre que no puede leerlos.

—Mark Twain

El porqué no hay un mayor porcentaje de la población que lee libros es una cuestión que me he planteado muchas veces. La mayoría de la gente se podría considerar analfabeta por la cantidad de libros que leen. Aparentemente la gente piensa que leer libros es demasiado difícil. La regla fácil de la vida del Capítulo 6 es válida aquí; practicar las actividades más difíciles proporcionará mucha más satisfacción.

Leer es la manera más fácil de obtener conocimientos y sabiduría sobre el mundo en el que vivimos. Si usted quiere tomar el camino más corto hacia el éxito en cualquier esfera de comportamiento, entonces lea las obras de los grandes filósofos.

Este es el modo más fácil (y también diría que el más barato) de adquirir la sabiduría y el conocimiento que le convertirán en ganador en el juego o en el trabajo.

Escribir requiere más esfuerzo que leer. Al dedicar un tiempo a escribir cartas o libros consigue poder expresar sus opiniones y su creatividad. Escribir cartas es algo que todos nosotros podríamos hacer más a menudo. Si le gusta recibir cartas, entonces debería escribir. De este modo obtendrá más a cambio. Escribir cartas puede ser gratificante si despierta su creatividad. Añada alguna cosa, como por ejemplo citas o dibujos, y conseguirá que sus cartas sean diferentes. La persona a la que escriba se sorprenderá mucho por su carta, que se sale de lo normal.

Escribir un libro es más difícil que escribir una carta. Sin embargo, simplemente porque algo es difícil no es un motivo para no hacerlo. Me he encontrado con mucha gente que sueña con escribir un libro pero que nunca lo ha hecho porque siempre ha encontrado excusas. Si usted quiere escribir un libro, entonces hágalo. Una vez más, si yo puedo hacerlo, usted también puede. Debo mencionar que antes de aprobar la asignatura de gramática en el primer curso de universidad, la suspendí tres veces; y sigo siendo capaz de escribir libros. Empiece trabajando en ello por lo menos quince minutos al día. Así es como empecé este libro. Incluso si no hace más que eso, habrá avanzado en su realización.

Emplee su tiempo cultivándose con los escritos de los demás, de este modo obtendrá fácilmente aquello para lo que otros han trabajado duramente.
—Sócrates



Me muero de ganas de ser mayor, para poder ser como todos los mayores y leer solamente un libro al año.

Una vez haya escrito un libro, edítelo por su cuenta si cree en él. Muchos libros que consiguieron ser *bestsellers* fueron editados por sus propios autores. Pero no equipare el éxito a escribir un *bestseller*. Si su libro le gusta a una persona aparte de usted, es un éxito; cualquier cosa por encima o superior es un plus.

Cuando una persona no tiene un talento especial para nada, se dedica a la escritura.

—Honoré de Balzac

Tengo la sensación de que sólo los individuos incultos y perezosos no disfrutaban leyendo y escribiendo. Naturalmente, puedo estar equivocado. Puede que usted no sea ni inculto ni perezoso y que siga sin gustarle leer o escribir. Entonces pruebe alguna otra de las múltiples actividades a las que se puede dedicar.

Acción es elocuencia

Una vez que comprenda que su actitud y energía determinan la calidad de su ocio, estará en situación de crear los eventos y situaciones que le ayudarán a vivir su vida al máximo. William Shakespeare dijo: «Acción es elocuencia». Como persona orientada a la acción, padecerá la inercia que frena a la mayoría de perseguir un ocio activo. Superar la inercia es el modo de llegar a vivir creativamente. El prepararse para hacer algo que requiere mucha actividad contribuye en gran medida a eliminar la depresión, la ansiedad y el estrés.

En términos vitales, hay dos tipos de gente: participantes y espectadores. Algunas personas pasan la mayor parte de su tiempo haciendo que las cosas ocurran y otras pasan su tiempo viendo cómo ocurren. Si usted pasa la mayor parte de su tiempo viendo lo que sucede, no pasará mucho tiempo antes de que su vida se acabe y que se pregunte qué ha ocurrido.

El llenar el tiempo de ocio absurdamente con cosas como ver la televisión durante horas es una manera segura de convertirse en una persona aburrida y de estar en mala forma física y mental. El estar siempre matando el rato no servirá para nada más que para matarle antes. Si su

Confórmese con actuar y deje las palabras para otros.

—Baltasar Gracián

repertorio de ocio no incluye un buen equilibrio de actividades activas y pasivas, tiene muchos números de no llegar a sentirse feliz. El mejor remedio para el aburrimiento es el descubrimiento de las actividades que le apasionan. Las actividades que le satisfacen más son las que le motivan y que dan un sentido a su vida. Si una actividad es realmente estimulante, tendemos a perder la noción de tiempo y lugar cuando nos estamos dedicando a ella.

Debe haber muchas cosas que le apasionan. Quizás le apasione subir montañas o hacer jardinería o esquiar o montar a caballo o coleccionar monedas antiguas. Lo importante es tener entusiasmo, que es tan vital para conseguir que se involucre en algo activo. Si le apasiona lo que hace, debe mostrar más vitalidad, más interés y más entusiasmo.

Ejercicio 8.2 Midiendo su pasión

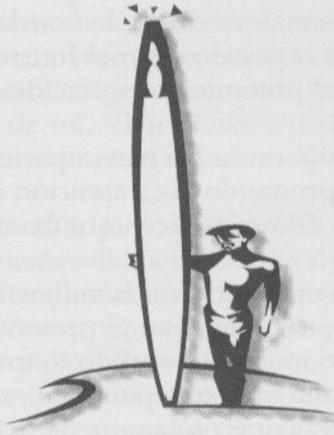
Retroceda a su árbol de ocio o lista de actividades de ocio a las que ha considerado dedicarse. Puntúe estas actividades según un índice de Pasión del uno (prácticamente nada de deseo) al cinco (infierno ardiente de deseo).

Después de haber puntuado su pasión por esas actividades, establezca un orden de prioridades entre las actividades que han obtenido una puntuación de cuatro o cinco. Cualquier cosa con una puntuación inferior a cuatro no es algo que le excite lo suficiente para motivarle a dedicarse a ella con afición.

Con la pasión como determinante principal, no tendrá que forzar para dedicarse a esas actividades. En todo caso, se tendrá que forzar a no dedicarse a esas actividades. Pasión, entusiasmo y deseo son lo que necesita para dedicarse a la práctica de actividades que le darán mucha satisfacción y plenitud. Cuando esté motivado para practicar esas actividades desafiantes, lo único que puede hacer es aprender y desarrollarse como persona.

Respuesta al Ejercicio 8.1: Asegúrese de que el televisor no está encendido cuando está practicando otras actividades al mismo tiempo que está sentado frente a él.

Capítulo 9



Zen era el presente

Ahora y sólo ahora tiene el presente

En una encuesta sobre sexo y tenis realizada a más de 500 personas por la revista *World Tennis Magazine*, el 54% de los encuestados dijeron que pensaban en el sexo cuando jugaban a tenis. ¿Qué significa esto? Podría significar muchas cosas: puede ser que el tenis les aburra. A lo mejor están jugando con o contra, alguien muy sexy. ¿Qué tal una explicación freudiana? Hay algunas personas que están tan obsesionadas por el sexo que piensan en él todo el tiempo, cuando juegan al tenis, cuando comen, cuando cosen o cuando montan a caballo.

Mi opinión es que a estos jugadores de tenis les cuesta vivir el momento. No pueden vivir el presente, hagan lo que hagan. La revista no interrogó a los encuestados a este respecto, pero me puedo imaginar a muchas de esas personas pensando en el sexo cuando están manteniendo relaciones sexuales. Deberíamos dejar que esta encuesta la dirigiese la revista *World Sex Magazine*. También sería interesante organizar una encuesta para averiguar cuántos músicos piensan en el sexo cuando están tocando en una orquesta sinfónica.

El día es infinitamente largo
para el que sabe cómo
apreciarlo y emplearlo.
-Johann Wolfgang von
Goethe

Como los jugadores de tenis, la mayoría de nosotros no vivimos el «presente». O vivimos el «antes» o el «después» en lugar del «ahora». Muchos de los instantes más preciosos de la vida se pierden porque estamos preocupados por el pasado o por el futuro.

La noción de vivir el presente no es una idea demasiado profunda; algunos lo hacemos.

La mayoría nos comportamos la mayor parte del tiempo como si estuviéramos dormidos, prestando poca atención a lo que ocurre a nuestro alrededor. Algunos filósofos dicen que la mayor parte del tiempo somos inconscientes.

Si usted quiere formar parte de la minoría consciente, recuerde ahora –y solamente ahora– que tiene el presente. Vivir el presente es importante porque este momento es todo lo que realmente tiene. No puede experimentar nada más, excepto el momento presente. Vivir el presente significa aceptar que nunca puede experimentar momentos pasados o futuros. ¡Eso es! Lo crea o no, el presente es todo lo que conseguirá de la vida.

Adueñándose del momento

En algunas culturas, un momento puede durar toda la tarde. Las actividades tienen un inicio y un final naturales no marcados por las agujas del reloj. Una conversación con otra persona no depende de una cantidad de tiempo limitada de quince o treinta minutos; empieza cuando empieza y termina cuando termina. Desgraciadamente, muchos norteamericanos no son capaces de mantener una conversación relajada con cualquiera de sus familiares, amigos o vecinos. Requiere demasiado tiempo no estructurado, con un inicio y un fin naturales.

Perdidas, ayer, en algún lugar entre la salida y la puesta del sol, dos horas doradas, cada una compuesta por sesenta minutos de diamantes. No hay recompensa, se han ido para siempre.

–Horace Mann

Vivir el presente no es más que disfrutarlo al máximo. Esto es lo que Mij Relge, un buen amigo mío, ha conseguido hacer.

Cuando tenía cuarenta y tres años, Mij abandonó su trabajo de profesor de universidad para dedicarse al estudio del alma y a su desarrollo personal. Como curiosidad, le pregunté lo que hacía con todo su tiempo libre y cuáles eran sus planes para el futuro. Esto fue después de que había estado sin trabajar durante dos años. Mij me contestó con un tipo de respuesta Zen, indicando que no tenía ningún tipo de problema por el hecho de vivir sin trabajar. Me dijo que simplemente se estaba «adueñando del momento».

Es importante adueñarse del momento para disfrutar del ocio (y de la vida en general). La calidad del ocio en su vida depende de la capacidad de volcarse totalmente en la actividad. Sólo entonces lo que esté haciendo le satisfará totalmente. Esto es cierto tanto si está jugando al ajedrez, hablando con un amigo, caminando por un riachuelo o contemplando una puesta de sol. Vivir el ocio en el presente proporciona una sensación de atención intensa, así como una sensación de estar en paz con el mundo.

Vivir el presente se enfatiza en el Zen, una disciplina oriental que tiene como objetivo el desarrollo personal. La siguiente historia de Zen ilustra la importancia de adueñarse del momento:

Un estudiante de Zen preguntó a su maestro: «Maestro, qué es Zen?». El maestro respondió: «Zen es barrer el suelo cuando estás barriendo el suelo, comer cuando estás comiendo y dormir cuando estás durmiendo». El estudiante respondió diciendo: «Maestro, pero eso es tan sencillo». «Por supuesto –dijo el Maestro–. Pero hay muy pocas personas que lo consiguen».

El tiempo es un modo natural de impedir que todo suceda a la vez.
—Anónimo

La mayoría de la gente raramente vive el momento presente. Esto es una lástima ya que se pierden muchas de las oportunidades de la vida. El tener presencia de la mente o prestar atención al momento, es algo que la mayoría podemos mejorar y de lo cual podemos beneficiarnos. La capacidad para estar en el presente y concentrarse en lo que se está haciendo es un aspecto muy importante del proceso creativo, tanto en el trabajo como en el juego.

Para adueñarse del momento es fundamental aprender a hacer una sola cosa al mismo tiempo, en lugar de dos o tres simultáneas. Hacer una cosa físicamente y estar pensando en otra al mismo tiempo es contradictorio. No participamos libremente en las actividades que elegimos si estamos pensando en otra cosa. Uno de los problemas que tenemos con el ocio es escoger algo y seguir con ello hasta que sea el momento de dejarlo. Cualquier actividad o tarea es digna de toda nuestra atención, si es que vale la pena.

La capacidad de experimentar el aquí y el ahora es una virtud de los individuos creativamente vivos. Las personas creativamente vivas son las que se pueden volcar del todo en un proyecto. Su nivel de concentración es tan elevado que pierden la noción del tiempo.

Sus proyectos les absorben totalmente –no tienen el problema de tener pensamientos que les distraigan–. ¿Su secreto? Disfrutan del momento y no se preocupan por lo que va a suceder a continuación.

¿Ha sentido alguna vez una energía tan fuerte capaz de abstraerle

de sus preocupaciones habituales que le haya conducido a un estado de óptima satisfacción? Si la respuesta es afirmativa, se había adueñado del momento y podría haber experimentado sentimientos que normalmente no sentía. Dos profesores de psicología de la Universidad Southern Illinois, Howard E.A. Tinsley y Diane J. Tinsley, descubrieron que los individuos que experimentaban el ocio al máximo sentían lo siguiente:

- Una sensación de libertad.
- Total absorción por la actividad que les ocupa.
- Falta de concentración en sí mismos.
- Percepción intensa de objetos y eventos.
- Escaso reconocimiento del paso del tiempo.
- Incremento de la sensibilidad de las sensaciones del cuerpo.
- Incremento de la sensibilidad a las emociones.

Cam Gase, de San Diego, California, me envió la siguiente carta. Cam es obviamente una de las personas que disfruta del momento.

Querido Ernie:

Disfruté mucho leyendo su libro. Lo leí la pasada noche mientras estaba de guardia, desde la medianoche hasta las ocho de la mañana. Soy marinero en un barco del océano Índico que actualmente está anclado en una laguna junto al mar. Cuando se me ocurrió la idea de contemplar y disfrutar de las puestas de sol y de la luna llena, estaba contemplando una luna llena y, de pronto, una preciosa salida del sol. Imagino que la gente ociosa no se levanta para contemplar la salida del sol. Estamos en la misma onda. Publiqué un pequeño libro de citas y veo que muchas de ellas aparecen en su libro.

Como marino, viajo y disfruto mucho de mis viajes. Hace unos años llevé a mi novia a Hong Kong y Bangkok. El año pasado fuimos a Londres, Amsterdam, Múnich, Venecia, Suiza y París. En enero nos vamos a hacer un crucero por el Caribe.

La gente que trabaja en estos barcos trabaja duro siete días a la semana —especialmente en vacaciones y los fines de semana porque se pagan mejor—. De cualquier modo, me tomé el día libre y me fui a la playa para nadar y escribir unas cartas. La gente alucinaba al ver que había renunciado a un Día de «paga extra». Mañana es domingo y voy a hacer lo mismo. Tengo tantas cosas que hacer en mis ratos de ocio: leer, escribir, nadar, etc. No veo la televisión, pero veo algunos videos y películas.

El concepto de vivir la vida como si no me quedaran más de seis meses de vida es uno que recogí cuando estaba estudiando el arte y la filosofía de Ninja. Vivir en el presente se describe como «estar ahí: total-»

mente concentrado en el momento que se está viviendo» Las prácticas de Yoga y Zen utilizaban la idea de concentrarse en un simple objeto tal como usted describió

Realmente, también disfruto mucho de mi soledad. Es genial leer un libro y estar de acuerdo con cada una de las páginas. Me sorprende que alguien fuera capaz de reunir todas las ideas y conceptos en un libro

*Atentamente,
Cam*

Cam sabe que el secreto para ser feliz en el ocio es participar frecuentemente en actividades en las que pueda adueñarse del momento. Si usted puede hacer lo mismo, se dejará llevar por experiencias que son extraordinariamente placenteras, realizadoras y significativas. Adueñarse del momento es pasarse una tarde entera pululando por una biblioteca sin una intención determinada o escribiendo una carta a mano dejando brotar las interminables ideas. Es la experiencia de hacer algo con tanto entusiasmo y placer que se pierda toda la noción del tiempo y del espacio. Cuando se adueña del momento, nada es importante, excepto lo que está haciendo en ese momento.

*Debe ser agradable
conducir un Porsche*



*Debe ser agradable
pasarse la tarde por
ahí rodando*



Tiempo es felicidad

Si no le atienden en 5 minutos
le atenderán en 8 o en 9...

Quizás en 12 minutos.
¡RELÁJESE!
-Del menú del Ritz, Edmonton

Muchas personas parecen escopeteadas por llegar a algún sitio, pero es bastante aparente que no tienen ni la más mínima idea de por qué tienen tanta prisa o, todavía peor, de adónde van. Parece que tienen prisa por llegar a un lugar, para llegar más deprisa y esperarse más tiempo.

¿Qué prisa tiene? ¿Cuándo fue la última vez que mantuvo una conversación íntima con un amigo? ¿Se ha detenido alguna vez a pensar por qué corre tanto? ¿Va corriendo a responder el teléfono cuando no hay necesidad de hacerlo? Podría dejarlo sonar otra vez sin que pasara nada importante.

Las personas que sufren de la «enfermedad de la prisa» tienden a sufrir muchos problemas de salud, incluso la tasa de mortalidad entre ellos es más elevada debido a los ataques de corazón. Las características fisiológicas de las personas consumidas por el tiempo incluyen aumento de las pulsaciones, elevada presión sanguínea, problemas gástricos y tensión muscular.

Nada es tanpreciado y querido como el tiempo.
-Proverbio francés

En su prisa por hacerlo todo, las personas movidas por el tiempo pueden desarrollar serias enfermedades que pueden provocarles muertes prematuras.

La siguiente lista le proporciona algunas maneras de tomárselo con más calma y de disfrutar de la vida:

- No esté inmerso en el futuro. Deje de preocuparse por las cosas que tiene que hacer y por si tendrá tiempo para hacerlas. Si tiene tiempo, acabará las tareas. Si no tiene suficiente tiempo, podrá terminarlas mañana.
- Cuando se tome un café, viva el momento. Beba el café despacio y con gran concentración, como si el mundo se hubiera detenido para ayudarle a disfrutarlo.
- No conduzca rápido. Disminuya la velocidad aunque tenga prisa.
- Resérvese unos treinta minutos al día de tiempo no planificado para hacer algo espontáneo y diferente.
- Pase una o dos horas al día solo y deje que el contestador automático atienda sus llamadas.
- Contemple realmente una puesta de sol durante todo el tiempo necesario para ver hasta que el sol se esconde.
- Mantenga una auténtica conversación con su vecino que tenga un inicio y un fin naturales no dictados por el reloj.
- Disfrute de su ducha por la mañana tanto tiempo como sea necesario para disfrutarla realmente.

En una cultura adicta al materialismo, adicción al trabajo y exceso de velocidad, el argumento que se usa es: «El tiempo es oro». Me estoy refiriendo al tiempo medido en términos de dinero. Yo prefiero valorar mi tiempo en términos de felicidad. Dejemos que el lema «tiempo es felicidad» sustituya a «tiempo es dinero» y todos nos sentiremos mejor y estaremos más sanos.

En resumidas cuentas, nada importa y aunque importase, qué más da

Preocuparse por lo trivial o por lo importante es una de las actividades que aparta a la gente del presente. Alrededor del 15% de la gente pasa por lo menos el 50% de sus días preocupado, según un estudio de la Universidad del Estado de Pensilvania. Preocuparse es tan común que ciertos investigadores defienden que aproximadamente una de cada tres personas tiene serios problemas mentales como consecuencia de sus preocupaciones. Sobre esta cuestión, piense en dos de sus amigos. Si usted cree que ambos están mentalmente sanos, entonces debe de ser usted el que tiene problemas mentales (estoy bromeando).

Soy un hombre viejo y he conocido muchos problemas, pero la mayoría de ellos nunca sucedieron.
—Mark Twain

Ejercicio 9.1 Dos días en los que no se preocupe

Hay dos días de la semana sobre los que no debería preocuparse. ¿Cuáles son esos dos días?

Para considerar la preocupación desde una perspectiva adecuada, fijémonos en otra historia relatada en las enseñanzas de Zen:

Dos frailes, Eanzan y Tekido, estaban caminando por un camino de barro cuando se toparon con una bella mujer que no podía cruzar la calle sin que sus zapatos de seda se llenasen de barro. Sin decir una palabra, Eanzan levantó a la mujer y la llevó al otro lado de la calle, dejándola allí. Después, los dos frailes siguieron caminando sin hablar hasta el final del día. Cuando llegaron a su destino, Tekido dijo: «Sabes que se supone que los frailes deben evitar a las mujeres. ¿Por qué has llevado en brazos a esa mujer esta mañana?» Eanzan contestó: «Yo

la dejé al otro lado del camino. ¿Por qué tú todavía sigues llevándola a cuestas?».

El relato anterior resalta la idea de Zen respecto a la importancia de vivir la vida sin arrastrar problemas del pasado. Hay mucha gente que se obsesiona por problemas pasados. Las preocupaciones absorben casi todos los pensamientos de las personas; algunas están tan acostumbradas a preocuparse que se preocupan si no tienen nada de que preocuparse.

No es la experiencia del día de hoy lo que vuelve locos a los hombres. Es el remordimiento por algo que sucedió ayer y el temor a lo que puede suceder mañana.
—Robert Jones Burdette

Si usted es un preocupado crónico y no tiene bastantes cosas por las que preocuparse, puede tomar algunas ideas de la siguiente lista.

Elaboré esta lista cuando sugerí que en una de mis cafeterías favoritas había lecturas obsesivas en lugar de lecturas poéticas como las que tienen otras cafeterías. Como la mayoría de mis ideas geniales, esta idea no fue recibida con los brazos abiertos.

Más cosas sobre las que preocuparse:

- ¿Qué pasaría con este mundo si yo estuviera excesivamente motivado?
- ¿Quién sigue robándome mis calcetines?
- ¿Qué me pondría si me invitaran a la ópera?
- ¿Quién inventó los calcetines?
- ¿Se reencarnará otra persona en mí?
- ¿Cómo es que me conocen todos los chicos alocados del bar?
- El gato de mi vecino, ¿tiene algún problema funcional?
- ¿Por qué no se casó conmigo Celine Dion?
- ¿Qué tipo de coche me debería comprar si ganase la lotería?
- ¿Por qué soy el único cliente de esta cafetería?
- ¿Cuántos jeroglíficos se han inventado?
- ¿Estoy tan afligido que estoy desperdiciando mi vida con cualquier cosa que hago?
- ¿Les gusta a los disléxicos los palíndromos?
- ¿Mi propósito en la vida es advertir a los demás?
- ¿Quién es ese bombón rubio que hay ahí?
- ¿Me lo paso mejor con las rubias?
- Si me caso con una rubia, ¿me acabarán gustando más las morenas?
- ¿Por qué la gente ya no cubre los coches con fundas?
- ¿Puede un perfeccionista como yo cambiar su paradigma?
- ¿Soy el único que no ha cambiado su paradigma?

- ¿Robará alguien esta lista y la venderá por una gran cantidad de dinero?
- ¿Me encerrarán por haber escrito esta lista?

Miedo, ansiedad y culpabilidad son emociones relacionadas con la preocupación. En cualquier momento, en el trabajo o en otro lugar, las mentes de las personas están lejos, muy lejos, pensando principalmente en sus preocupaciones y arrepentimientos. La mayoría de la gente se preocupa por lo que sucedió ayer o por lo que sucederá mañana. Esto nos conduce a la respuesta al Ejercicio 9.1: Los dos días de la semana sobre los que no debería preocuparse son ayer y mañana.

El mundo se rige dejando que las cosas sigan su curso. No se puede regir interfiriendo.

—Lao-tzu

¿Pasa demasiado tiempo preocupándose y perdiéndose el presente?

¿Se puede concentrar y vivir el aquí y el ahora? Pasar demasiado tiempo preocupándose sobre perder, fracasar o cometer errores le hará estar tenso y ansioso. La preocupación excesiva predispone al estrés, a los dolores de cabeza, a los ataques de pánico, a las úlceras y a otras dolencias relacionadas. La mayoría de las preocupaciones se las crea uno mismo. Considere el siguiente cuadro:

Preocupaciones desperdiciadas

El 40% de las preocupaciones son sobre sucesos que nunca ocurren.

El 30% de las preocupaciones son sobre sucesos que ya ocurrieron.

El 22% de las preocupaciones son sobre sucesos triviales.

El 4% de las preocupaciones son sobre sucesos que no podemos cambiar.

El 4% de las preocupaciones son sobre sucesos reales sobre los que no podemos hacer nada.

El cuadro anterior indica que el 96% de la energía que gastamos en preocuparnos se utiliza en cosas que no podemos controlar. Esto significa que el 96% de nuestras preocupaciones es tiempo perdido. De hecho, todavía es peor que eso. Preocuparse por cosas que podemos controlar también es una pérdida de tiempo, ya que podemos controlar estas cosas. En otras palabras, preocuparse por cosas que no podemos controlar es una pérdida de tiempo porque no

La mitad de nuestra vida nos la pasamos intentando hacer algo con el tiempo que hemos perdido en la vida intentando ganarlo.

—Will Rogers

podemos controlarlas, y preocuparse por cosas que podemos controlar es una pérdida de tiempo porque podemos controlar esas cosas. El resultado es que el 100% de nuestras preocupaciones es inútil. (Ahora se puede preocupar por la cantidad de tiempo que ha desperdiciado mientras se preocupaba).

Pasarse el tiempo preocupado por sucesos pasados o futuros es una pérdida de energía. Las personas creativas se dan cuenta de que la ley de Murphy tiene cierta influencia en el modo en el que van a ser las cosas; es decir, «Si algo puede ir mal, irá mal».

Las dificultades existen. Los creativos no pueden eliminarlas de ningún modo. Regularmente aparecerán nuevas dificultades u obstáculos, pero las personas creativas son conscientes de que hay una manera de superar virtualmente todas estas dificultades.

Cuando aparece una barrera o dificultad, las personas creativas buscarán el modo de eliminarla. Si no lo consiguen, pasarán por debajo de ella. Si no pueden pasar por debajo, la rodearán. Si no pueden rodearla, la atravesarán. Con todas esas opciones, no hay por qué preocuparse por las dificultades, sólo por si ahora hay o no hay una barrera. Si no hay ninguna, perfecto. Si hay una, también perfecto, porque hay un desafío al que enfrentarse y un nuevo problema que resolver.

La mayoría de las preocupaciones, sino todas, roban la energía que se debería emplear en la resolución de problemas. Esta es una buena actitud que podría adoptar: en resumidas cuentas, nada tiene importancia, y si la tuviera ¿qué pasaría? Si puede vivir con este lema, la mayoría de sus preocupaciones desaparecerían.

Dejar de controlar para controlar

Muchas personas quieren controlar siempre la situación. Se preocupan y se sienten inseguros cuando se sienten fuera de control. La necesidad de controlar puede ser autodestructiva. Las personas que viven una vida creativa dicen que para estar completamente vivo es importante tener la capacidad de renunciar o abandonar la necesidad de controlar. Por supuesto, esto va en contra de lo que nos hemos permitido creer de nosotros mismos.

Si alguna vez ha montado a caballo, sabe que es mucho más fácil montar a caballo siguiendo la dirección que él quiere seguir. El vivir la vida en este mundo también es más fácil si te mueves en la dirección en la que se mueve el mundo. Esto supone renunciar a la necesidad de controlar cómo giran las cosas

Si tienes un elefante agarrado por la pierna y está intentando escaparse, es mejor que le dejes escapar.
—Abraham Lincoln

a su alrededor. Para ilustrar la importancia de renunciar al control en la vida, me parece muy útil la siguiente analogía: suponga que está en una balsa navegando por un río rápido y traicionero. La balsa se vuelca y usted cae a las aguas rápidas y fluctuantes. Puede hacer dos cosas. Una es intentar controlar la situación y luchar contra el río. Si lo hace, es muy probable que acabe lesionándose al haber sido empujado contra las rocas. La segunda cosa que puede hacer es abandonar completamente el control. En el momento que renuncie al control, controlará la situación. Ahora se mueve con el flujo. El agua no va hacia las rocas; el agua rodea las rocas.

La vida es un río que se mueve deprisa. Para pasar por la vida con el mínimo de heridas y magulladuras, debemos aprender a seguir la corriente. Para seguir la corriente hay que renunciar al control. Supone reconocer que no sabemos cómo se van a desarrollar los acontecimientos. El mejor modo de controlar nuestros destinos es renunciar al control y dejar de preocuparnos por el modo en el que se van a desarrollar los acontecimientos. Demasiados factores que se escapan a nuestro control destruirán los mejores planes.

Las personas creativas se rinden y van con la corriente. Al seguir la corriente, estas personas reconocen la importancia de adueñarse del momento.

No planee ser espontáneo

A diferencia de la mayoría de los adultos, los adultos que viven creativamente viven el momento. Asimismo, a diferencia de la mayoría de adultos, los adultos que viven creativamente pueden ser espontáneos. Pienso que Mark Twain estaba probablemente hablando de su falta de espontaneidad como adulto cuando dijo: «Normalmente necesito más de tres semanas para preparar un buen discurso improvisado».

Abraham Maslow, el famoso psicólogo humanista, pensaba que la espontaneidad era una característica que muchas veces se perdía a medida que la gente se hacía mayor. Mas-



Había planeado ser espontáneo a las 3 de la tarde de hoy, pero estoy agobiadísimo de trabajo. Me parece que lo tendré que dejar para mañana.

low decía: «Casi todos los niños pueden componer una canción, un poema o un baile o pintar un cuadro o inventar un juego espontáneamente». La mayoría de adultos pierde esta capacidad, en opinión de Maslow. Sin embargo, descubrió que una pequeña fracción de los adultos no había perdido esta característica o la recuperaba posteriormente. Estas son las personas que se autorrealizan. Remitiéndonos al Capítulo 7, el reciclaje es el estadio de la buena salud mental. Maslow lo denominó el estadio de ser completamente humano. Descubrió que las personas autorrealizadas eran espontáneas y muy creativas en su camino hacia la madurez.

La espontaneidad es, esencialmente, sinónimo de estilo de vida creativo. Las personas creativas no están inhibidas; pueden expresar sus verdaderos sentimientos. Son capaces como los niños de jugar y de hacer tonterías. También son capaces, de repente, de hacer algo que no entraba dentro de sus planes del día. Las personas creativas tampoco tienen problemas con los discursos improvisados. Cuando hablan parecen más niños que adultos.

¿Es usted espontáneo? ¿Siempre sigue sus planes? ¿Siempre cumple una rutina? ¿Cuántas veces ignora sus planes y hace algo diferente? He descubierto que cuando hago algo espontáneo, inesperado e interesante me suceden cosas. Muchas veces descubro experiencias gratificantes que nunca hubiera vivido de haber seguido con mis planes.

Observe a los niños para refrescar el concepto de espontaneidad. Si puede volver a ser un niño, puede ser espontáneo. Ser espontáneo supone desafiar sus planes; supone ser capaz de intentar algo nuevo de pronto porque puede ser que disfrute con ello.

A pesar de que la mayoría de los contables e ingenieros probablemente intentarían planear ser más espontáneos, nadie puede planear la espontaneidad. «La espontaneidad planeada» es una contradicción.

Ser espontáneo también significa dar más oportunidades a su vida. Cuantas más oportunidades aproveche, más interesante será su mundo de ocio. Deje que haya más gente en su vida. Comuníquese con ellos y ábrase a ellos, especialmente si no comparten su punto de vista. Puede aprender muchas cosas nuevas.

Recuerde ser espontáneo regularmente. Cada día intente hacer algo que no haya planeado. En el momento, de repente, elija y haga algo nuevo y excitante. Puede ser una pequeña cosa, como seguir una ruta diferente hacia a algún lugar, comer en un restaurante distinto o asistir a un nuevo tipo de espectáculo. Puede hacer su vida de ocio mucho más interesante introduciendo cierta novedad a todas sus actividades.

Vivir feliz siempre, viviendo el día a día

Hace un tiempo, me crucé por la mañana con un tipo más bien andrajoso que salía de un hotel de tercera categoría. En ese momento no había nadie con él y no reparó en mí. Le oí decir con gran alegría y entusiasmo, «Buenos días mundo, ¿cómo estas?». Entonces miró a su alrededor y al sol resplandeciente, y dijo con un resplandor en su rostro, «¡increíble, simplemente increíble!».

Aquel hombre me dejó impresionado. Era capaz de mostrar alegría, a pesar de que no parecía que tuviese muchas de las cosas materiales por las que nuestra sociedad lucha. Cuando vi lo contento que estaba de estar vivo, me parecía mentira que no estuviese alucinando. Entonces pensé en los miles de rostros miserables que habría visto si hubiese ido al centro de la ciudad esa mañana. Me hubiera costado mucho encontrar a una sola persona con un trabajo que mostrase tanta alegría, simplemente por el hecho de estar vivo ese día. Los rostros que hubiese visto hubieran expresado la seriedad que normalmente acompaña a los músicos que tocan en la orquesta sinfónica. Y estoy seguro de que si pudiera oír sus conversaciones, la mayoría de ellas no habrían sido sobre sucesos felices.

Abraham Lincoln dijo que la mayoría de la gente es lo feliz que le hace creer a su imaginación. Estoy seguro de que esa persona con la que me topé esa mañana hubiese dicho lo mismo. Así que aquí lo tenéis amigos; eres lo feliz que quieres ser. Durante siglos, los grandes pensadores y representantes religiosos de distintas confesiones han venido diciendo básicamente lo mismo respecto a la felicidad. Lo podrían proclamar desde las azoteas de los edificios y grabarlo en todas las piedras; la mayoría de la gente seguiría sin entenderlo. La felicidad está en el interior, no en el exterior. La verdadera felicidad está dentro de uno mismo. Todas las pertenencias de este mundo no van a dar la felicidad que sienten en su interior muchas personas que no poseen nada.

Uno de los objetivos comunes de la vida es ser feliz. Al igual que los personajes ficticios sobre los que leíamos cuentos de hadas cuando éramos ni-

No tenemos más derecho de consumir felicidad sin producirla, que de consumir riqueza sin producirla.
—George Bernard Shaw.



Mi objetivo en la vida es ser feliz, vivir cada momento al máximo y aprender a hacer una sola cosa al mismo tiempo

ños, la mayoría de la gente desearía vivir feliz para siempre. Sólo quieren tener buenos momentos.

En la vida sólo se puede ser siempre feliz si se es feliz en el día a día. La felicidad es algo que ocurre en el presente. Si su principal objetivo en la vida es ser feliz, la felicidad le evitará. Ésta es el resultado de lograr objetivos, pero no un objetivo en sí mismo.

El tener tantos buenos momentos como sea posible es otro objetivo insatisfactorio. El placer de disfrutar de buenos momentos normalmente es simplemente una válvula de escape de la experiencia de la incomodidad. Demasiado placer puede acabar siendo un estorbo. Si la vida sólo fuera placer y nada más, la felicidad no existiría.

La felicidad tiene que ver con el compromiso. Esto es cierto en el lugar de trabajo; también es cierto fuera del lugar de trabajo. Estar comprometido literalmente significa estar totalmente dedicado a una tarea. Significa hacer una sola cosa al mismo tiempo, y disfrutar de ella al máximo.

El momento de relajarte es cuando no tienes tiempo para hacerlo.

—Sydney J. Harris

Como Zen decía, si no puedes encontrarla donde estás, ¿a dónde pretendes ir a buscarla?

Los grandes pensadores de la filosofía oriental siempre han dicho «La felicidad es el camino». Lo que han dicho es que la felicidad no es un destino. No es algo que buscas; lo creas. No tienes que ir a buscar la felicidad —si es de donde tú procedes—.

El humor no es una cuestión de risa

La capacidad de reírse es un atributo muy importante para vivir la vida plenamente. La mayoría de la gente piensa que tiene sentido del humor, pero muy pocos lo demuestran. La seriedad de algunas de las personas que he conocido es suficiente como para hacer que los trenes descarrilen.

George Burns pensaba que llegaría a vivir cien años. A principios de los noventa empezó a hacer reservas para la celebración de su cumpleaños número cien. Burns vivió tantos años por la actitud que mantuvo a lo largo de toda su vida. Hizo del humor su forma de ganarse la vida. Sin duda alguna, su salud se benefició de su trabajo. Los investigadores están descubriendo que reírse a carcajadas varias veces al día produce los mismos efectos en la salud que una carrera de quince kilómetros.

Otro hombre que se benefició de la risa fue Norman Cousins. Enfrentado a lo que los médicos diagnosticaron como enfermedad termi-

nal, Cousins demostró que los médicos se equivocaban viendo repeticiones de la «Cámara Oculta» y de películas de Groucho Marx. La risa fue capaz de devolverle la salud.

Además de ser bueno para la salud, el humor es un modo efectivo de promover la creatividad. Los expertos en creatividad han observado que las mejores soluciones se han obtenido a través del humor. La seriedad impide que brote el flujo creativo. Cuando esté sometido a mucho

estrés y presión o atrapado por determinado estado mental, lo mejor que puede hacer es tomar un libro de chistes. Reúnase con alguien que se ría de todo. Diviértanse. Le sorprenderá la cantidad de ideas creativas que empizan a surgir.

La gente que nunca se ha dejado llevar debería probarlo. La mayoría de la gente ha oído el dicho «La vida es demasiado importante como para tomársela en serio». ¿Cuántas personas han prestado atención a esto? La mayoría son demasiado serias. ¿Se considera usted una persona seria? ¿Tiene tiempo para reírse, jugar y hacer locuras? Si siempre está serio y tratando de ser razonable, está sabotando su creatividad. A los individuos que son demasiado serios para divertirse pocas veces se les ocurren nuevas y estupendas ideas sobre cómo vivir la vida.

Jugar está en la misma línea que vivir creativamente. Jugar y divertirse son maneras fantásticas de estimular nuestros pensamientos. Cuando nos divertimos, tendemos a estar relajados y entusiasmados. Algunas veces podemos llegar a comportarnos hasta desenfrenadamente. Todos estos estadios complementan el espíritu creativo.

¿Se ha preguntado alguna vez por qué los niños son tan creativos? Los niños saben cómo ser espontáneos, cómo jugar y cómo divertirse. Acuérdesse de cuando era niño. Cuando jugaba, estaba aprendiendo. Probablemente aprendió más en los momentos más relajados que en los más serios. Intente volver a experimentar el niño que hay dentro de usted si quiere ser más creativo. Mantenga vivo el niño que hay en usted y no pierda contacto con su parte de locura. Esto asegurará que su vida nunca será aburrida.

La comedia y la risa abrirán su pensamiento. La risa tiende a hacernos ver las cosas de diferente modo porque reírnos cambia nuestro estado mental.

En una situación relajada, nuestras mentes se preocupan muy poco por estar equivocadas o por ser prácticas. No importa hacer tonterías: propicia el flujo de las soluciones creativas. Para ser creativo hay que

El día más desperdiciado de todos es aquel en el que no nos hemos reído.

—Sebastian Roch Nicolas
Chamfort

La seriedad es el único refugio de la frivolidad.

—Oscar Wilde

ser juguetón y alocado. Estas son cosas que la sociedad desaprueba. Le dirán que «crezca», pero nunca debería «crecer» porque si lo hace habrá dejado de crecer como individuo. Si usted es un tipo serio, aprenda a relajarse. Como un amigo me dijo, «es imposible sobrestimar la falta de importancia de prácticamente todo».

El principal objetivo es el proceso

El tiempo libre no es siempre gratificante. Para sentirse satisfecho hay que esforzarse y conseguir ciertos logros. Si queremos conseguir algo importante, debemos tomar la pelota, hacer que ruede y mantenerla rodando.

El camino es mejor que la posada.

—Miguel de Cervantes

Las personas más felices no buscan influencias externas para sentirse felices. Toman medidas y hacen que las cosas sucedan. Los hacedores de este mundo no se conforman con dejarse llevar por las masas y dejar que la vida ocurra. Se marcan objetivos y toman las medidas oportunas para alcanzarlos. Una vez fijados los objetivos, es más importante trabajar por conseguirlos que la propia realización de los mismos.

Leo Tolstoy planteó las siguientes preguntas:

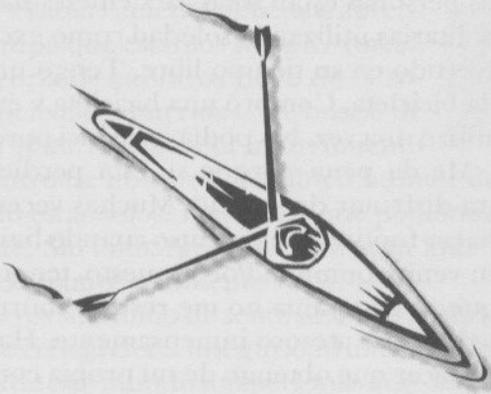
1. ¿Cuál es el mejor momento para prestar atención? Ahora.
2. ¿Cuáles son las personas más estimadas? Aquellas con quien estés.
3. ¿A qué se tiene que dedicar uno en primer lugar? A aquello que le va bien.

Cuando Leo Tolstoy respondió estas preguntas, reforzaba el poder de vivir el presente. Estaba apuntando la importancia de centrarse en el proceso y no en el resultado. Concentrándonos en el proceso, conseguimos disfrutar tanto del proceso como del resultado final.

Vivir el momento significa que obtenemos más satisfacción y disfrutamos más de nuestros esfuerzos que de la propia consecución del objetivo. La satisfacción de conseguir un objetivo, aunque el objetivo sea muy importante, tiene una vida muy corta. Robert Louis Stevenson dijo, «Viajar con esperanza es mejor que llegar». Cuando el principal objetivo se convierte en el proceso, la vida se transforma. La creatividad fluye más fácilmente, el fracaso se contempla como éxito y perder significa ganar; el viaje se convierte en el destino.

Si quiere tener un feliz viaje, aprenda a cultivar el aprecio por lo

Capítulo 10



Es mejor estar solo que mal acompañado

El secreto de estar solo está guardado adentro

El hombre «Maytag» de los anuncios de televisión da la imagen de un técnico solitario. Sus servicios no son requeridos muy a menudo debido a la elevada calidad de los aparatos que sirve Maytag. En un anuncio, el hombre Maytag se registra en un hotel y escribe el nombre de su compañía. La recepcionista dice algo así como, «Intentaremos asegurarnos de que aquí no esté solo». En la vida real la recepcionista estaría siendo absurda. Nadie puede nunca asegurar que el hombre Maytag no está solo excepto el propio hombre Maytag. Además, no sólo por el hecho de que el hombre Maytag pasa muchas horas solo debe ser un solitario.

Hay dos connotaciones relativas a estar solo: el lado doloroso es la tristeza de estar solo. El otro aspecto relativo a estar solo es el agradable: es la soledad. Descubrir la soledad significa descubrir muchas actividades agradables de las que sólo se puede disfrutar solo. Desgraciadamente, la mayoría de la gente nunca descubre el lado bueno de estar solo.

Para la mayoría de la gente, estar solo significa experimentar la

El hombre que no encuentra satisfacción en sí mismo, la busca en vano en cualquier otro lugar.

—François, Duc de la Rochefoucauld

triste soledad. Conozco a algunas personas que son capaces de salirse de sus casillas si les fuerzan a estar solas más de diez minutos.

En cuanto estas personas están solas, se sienten solas.

Las personas solitarias utilizan la soledad como excusa para no poder hacer nada divertido en su tiempo libre. Tengo un amigo que un verano le dio por la bicicleta. Compró una bicicleta y en los dos primeros meses sólo la utilizó una vez. No podía ir en bici porque no tenía nadie con quien ir. Me da pena porque se está perdiendo fantásticas oportunidades para disfrutar de su ocio. Muchas veces insisto en salir en bicicleta o ir a hacer footing solo, incluso cuando hay uno o dos amigos cerca y quieren venir conmigo. Por supuesto, tengo que convencer a mis amigos de que su compañía no me resulta aburrida. Realmente busco ratos de soledad, que atesoro inmensamente. Hay momentos en los que prefiero el placer que obtengo de mi propia compañía.

Conozco a otras personas que en cuanto están solas ponen la radio o la televisión. Prefieren ver programas de televisión aburridos o escuchar a locutores de radio hablar de tonterías antes que enfrentarse a períodos de silencio. Muchas personas prefieren las relaciones totalmente superficiales a correr el riesgo de estar solas.

Es una lástima que estar solo se considere un comportamiento antisocial. Influidos por las conductas sociales, la mayoría de la gente aprende pronto en la vida a pasar sus ratos de ocio en actividades sociales planeadas. Se hacen socios de clubes, equipos y otras organizaciones que asegurarán que están con alguien. Si se despiertan solos, sin tener ningún plan para un largo fin de semana, se sienten totalmente perdidos.

Los psicólogos dicen que la soledad se ha convertido en un serio problema, especialmente en las grandes ciudades. Las encuestas indican que una cuarta parte de la población sufre de soledad crónica. Para algunos, la soledad es tan dolorosa que se suicidan. Estas son algunas de las razones que las personas dan para justificar su soledad:

- No tienen suficientes amigos
- No están casados
- No salen con nadie
- Viven en una nueva ciudad
- Viven en una gran ciudad
- Tienen amigos superficiales

La soledad todavía es más trágica cuando se considera que ninguno de los puntos anteriores es el causante de la soledad.

Estas razones pueden influir, pero no son el origen de la soledad.

Las personas se sienten solas porque se permiten tener ese sentimiento. La soledad refleja aburrimiento.

Para superar el aburrimiento debemos aprender a pasar el tiempo que estamos solos de forma creativa. La mayoría de nosotros huye de la sociedad –de la sociedad aburrída– en busca de cierta excitación para escapar del aburrimiento que llevamos dentro de nosotros. También huímos de la sociedad porque nos da miedo estar solos. Pensamos que podemos evitar la soledad estando con gente. Sin embargo, podemos estar más solos en una multitud que cuando estamos realmente solos.

La soledad no es sinónimo de sentirse solo o abandonado. La incapacidad de estar solo refleja cierta inseguridad interna. Algunas de las personas más solitarias de este mundo son personas que siempre están rodeadas de gente. Muchas personas solitarias son extremadamente encantadoras; tienen confianza en sí mismas y tienen mucha serenidad. Sin embargo, en cuanto están solas, les alcanza el sentimiento de soledad. Debido a su falta de seguridad en sí mismas, siempre intentan estar con alguien.

La mayoría de la gente no quiere mirar dentro de sí misma. Algunos toman drogas o alcohol para seguir su camino. Otros –así no tienen que pensar– encienden el televisor o el equipo de música para asegurarse de que siempre hay algún ruido cuando están solos. La secta religiosa Sufí tiene una parábola relacionada con la necedad de la gente que mira hacia el mundo exterior cuando uno debería mirar hacia el interior. La parábola trata sobre un pequeño hombrecillo llamado Mullah:

Ciudad viva: millones de personas que viven juntas en soledad.

–Henry David Thoreau



Si esto es la soledad, quiero más.

Un día Mullah estaba en la calle, fuera de su casa, a cuatro patas, buscando alguna cosa. De pronto se le acercó un amigo y

le dijo: «Mullah, ¿qué buscas?». Y éste le dijo: «He perdido mis llaves». El amigo le contestó: «Te ayudaré a buscarlas». Al cabo de un rato, el amigo, un poco harto de buscar las llaves, le dijo: «Mullah, ¿tienes idea de dónde perdiste las llaves?». Mullah le replicó: «Sí, las perdí en casa». Entonces el amigo, desconcertado, le preguntó: «¿Entonces, por qué diantre estamos buscando las llaves aquí fuera?». Mullah le respondió: «Porque aquí hay mucha más luz.»

Esta parábola es divertida, pero tiene un lado serio. Para superar la soledad la mayoría de la gente mira hacia el mundo exterior, donde hay más luz. Igual que Mullah no encontrará las llaves fuera de su casa, la gente que acude al exterior para superar la soledad no encontrará la llave para conseguirlo. La clave para convivir con la soledad y el estar solo se guarda adentro. Una vez que la gente reconoce el origen de su soledad, estar solo se convierte en una oportunidad para hacer muchas cosas interesantes y divertidas que no se pueden hacer cuando uno está rodeado de gente.

Para disfrutar de estar solo hay que tener la autoestima bastante alta

Tener miedo a estar solo es una señal de baja autoestima. Se tiene la sensación de ser poco importante e inútil. Nuestras vidas pueden parecer como un verdadero caos si carecemos de autoestima.

Muchas personas siempre buscan la aprobación de los demás, siempre intentan que los demás piensen bien de ellas. Aunque este sea el caso, esto no favorece a la autoestima. La estima de los demás y la autoestima son dos cosas diferentes. Tal como vimos en la jerarquía de necesidades de Maslow, todos nosotros deseamos la estima de los demás y nuestra propia estima, pero las dos necesidades de estima no se basan en los mismos principios.

En la vida no existe un sustituto para la felicidad y sin autoestima la felicidad será muy difícil de lograr. La autoestima no se puede conseguir a través de otras personas o del entorno; es algo que sólo depende de los propios individuos. La gente con una baja autoestima depende de la evaluación de los demás. Esto les hace vulnerables a lo que los demás dicen o piensan. Estas otras personas no son los mejores jueces porque también ellos, probablemente, tienen bajos niveles de autoestima y también están buscando la aprobación del mundo exterior orientado al logro y al dinero.

¿Le gusta estar solo? Si no es así, probablemente se trate de una señal de su incapacidad para descubrir calidad en su propio carácter. El no gustarse a uno mismo puede ser una enorme barrera para disfrutar del tiempo de ocio en solitario. Incidentalmente, si no se gusta a usted mismo, ¿por qué debería gustar a otras personas?

Para averiguar si se gusta debe observar cuánto se esfuerza en intentar gustar a los demás. Si siempre tiene miedo de desagradar a alguien, o de que alguien se enfade con usted, probablemente tiene un nivel de autoestima muy bajo. Por el contrario, si su nivel de autoestima es alto, no tendrá miedo de que los demás estén en desacuerdo con usted, ni siquiera de que se enfaden con usted.

Si usted es una persona con un nivel elevado de autoestima, sin duda tendrá más amigos de calidad que cantidad de amigos. Hay una gran diferencia:

La cantidad de amigos tiende a ser alta en número, pero superficial en carácter. Los amigos de calidad son menores en número, pero tienen un magnífico carácter.

Si carece de autoestima, debe desarrollarla. Se basa en su capacidad de gustarse a usted mismo independientemente de lo que los demás piensen de usted. Puede que tenga que renunciar a ciertos amigos y conocidos si no le ayudan en su transición. Al hacerlo, conseguirá mantener su tabla de evaluación según sus propios estándares en lugar de basarla en los estándares de los demás.

Antes de poder servir al mundo debe quererle a usted y al mundo. Al desarrollar un nivel de autoestima superior podrá salir a la superficie de cualquier pozo en el que se pueda encontrar. Una vez consiga tener un nivel de autoestima superior, aprenderá a conseguir, lograr y triunfar cuando esté solo. Conseguirá conocerse: el universo está dentro de usted.

No se limite a apartarse de las personas negativas: ¡corra!

Si tiene autoestima, evitará rodearse de determinado tipo de gente, incluso si la alternativa es estar solo. Mientras esté intentando encender el fuego de su vida, aprenda a ignorar a aquellos que intenten encenderlo por usted. La persona aburrida de la que hablamos en el Capítulo 6 podría en cierto modo apagar su fuego, pero las personas negativas todavía son más peligrosas para su felicidad y bienestar.

Las personas negativas se caracterizan principalmente por su falta

Si solamente puede conseguirlo con gente y no solo, entonces no puede conseguirlo.
—Clark E. Moustakas

de humor. Tienen la agradable impresión de que la vida es una farsa y de que nada es tan malo como para que no pueda empeorar. Las personas negativas tratarán de que usted comparta su opinión de que el mundo es un lugar espantoso.

Nada molesta más a las personas negativas y desmotivadas que los individuos positivos y triunfadores. Las personas negativas, especialmente irritadas con las que son felices y están motivadas, harían todo lo que estuviera en sus manos para hacer que las personas positivas alcanzasen sus niveles de depresión. En los actos sociales, estos neuróticos son el alma de la fiesta, cuando se van.

Debe descubrir y evitar a aquellas personas que le pueden quitar su energía. Si tiene amigos o conocidos que siempre están deprimidos y quejándose de la vida, su energía negativa minará su energía positiva. No pase demasiado tiempo con una persona que tiene una actitud negativa, a menos que su estado mental sea temporal, debido a algún problema serio. Va en su propio interés evitar a la gente negativa lo máximo que pueda.

La vida es mucho más fácil si no lleva exceso de equipaje. Las personas negativas son exceso de equipaje que no se puede permitir acarrear. En la compañía aérea, el exceso de equipaje le costaría dinero. Las personas negativas le costarán mucho más que dinero. El precio será su tiempo, su energía y su felicidad. Las personas negativas pueden incluso costarle su sensatez. En el peor de los casos, no conseguirá cumplir con sus objetivos y proyectos –que son importantes para su felicidad y satisfacción– si se rodea de demasiadas personas negativas.

Sin duda debe conocer el chiste del borracho que se había tumbado para descansar en una cuneta en la que también había un cerdo descansando. Una mujer que pasaba por ahí dijo: «Se puede juzgar el carácter de una persona por las compañías que frecuenta». El cerdo se levantó inmediatamente y se fue. Otro error que cometen algunos individuos es salir con personas perezosas y negativas porque les parecen genios. Desgraciadamente, el resto del mundo, como la señora del chiste, le juzga por sus compañías.

Rodéese de personas entusiastas que dicen cosas positivas de la vida. Las personas entusiastas tienen un fuego interno y un terrible entusiasmo por la vida que es irresistible. Su radiación crea un campo de energía que ninguna de las personas que le rodea está segura de sentir. Puede aprender mucho de la gente positiva. Han conseguido una gran dosis de sabiduría y de conocimiento acerca de la vida. El sentido común nos dice que nos rodeemos de gente motivada en lugar de gente que nos robe nuestra energía.

No cometa el error de intentar cambiar a la gente negativa, esperando su transformación inminente para convertirse en individuos

más positivos. En su libro *Uno*, Richard Bach escribió: «Nadie puede resolver el problema de aquel cuyo problema es que no quiere que se resuelvan sus problemas».

Por si todavía no se ha enterado, la gente negativa no cambia. Si lo hace, es solamente después de mucho tiempo, tiempo que usted no se puede permitir perder. En lugar de malgastar su energía intentando cambiar a alguien, utilice esa energía para mejorar su propio carácter.

Si usted es un buen samaritano, al que le gusta considerar a uno o dos neuróticos como asunto personal, debo advertirle sobre la inutilidad de esta empresa. A menos que pueda someter a estas personas a un trasplante de personalidad, todos sus esfuerzos serán en vano. Este es un viejo cuento sobre un escorpión y una rana para situar a la gente negativa en la perspectiva adecuada:

Estaba a punto de comprar un ejemplar del libro *El poder del pensamiento positivo*, cuando de pronto pensé: ¿de qué me va a servir?
—Ronnie Shakes

Un escorpión, que quería cruzar un estanque, descubrió que había una rana que parecía agradable. El escorpión le dijo a la rana: «¿Me llevarías al otro lado del estanque? No sé nadar y te agradecería mucho que me ayudaras».

La rana le dijo: «Ni hablar. Conozco a los escorpiones. Si te llevo en mi espalda, probablemente me morderás a mitad de camino y entonces ya no podría nadar hasta el otro lado del estanque. No me quiero ahogar».

El escorpión le contestó: «No seas tonta. Si me llevas a tu espalda, dependo de ti para cruzar el estanque. Si te muerdo, también me ahogaré. ¿Por qué iba a hacer una cosa así?».

La rana lo pensó y se relajó. «Supongo que tienes razón. Sube». El escorpión se subió a la espalda de la rana e iniciaron su marcha hacia el otro lado del estanque. El escorpión resistió morder a la rana hasta que estaban más o menos en la mitad del estanque. Entonces el escorpión que, como muchos de nosotros, no se pudo resistir a la tentación, le dio un enorme mordisco a la rana.

Cuando ambos empezaron a hundirse, la rana le dijo al escorpión: «¿Cómo has podido hacerlo? Ahora nos ahogaremos los dos».

La respuesta del escorpión es como la que ha escuchado muchas veces de los escorpiones humanos: «No he podido aguantarme. Mi naturaleza es así».

La moraleja de esta historia es que aunque la felicidad y la supervi-

vencia estén en juego, las personas negativas nunca cambiarán su naturaleza. A pesar de que pueden cambiar, las personas negativas siguen defendiendo sus puntos de vista a toda costa. No solamente se desaniman con su propia forma de pensar, sino que además intentan desanimar a los demás. A la miseria no sólo le gusta la compañía; la desea.

Al tratar con personas negativas, recuerde lo que dijo George Washington: « Es mejor estar solo que mal acompañado». Basándome en mi experiencia, creo que sólo hay una manera de tratar con las personas negativas: eliminarlas de su vida. Evite a la gente negativa por el bien de su felicidad. Cuando se encuentre en su compañía, no se aleje de ellos: ¡corra!

Estar solo en su árbol

Disfrutar de estar solo supone estar en paz con uno mismo. Si existiese una regla clave para sacar el máximo partido a estar solo, es que le tiene que gustar y tiene que disfrutar de su propia compañía. Estar solo le obliga a enfrentarse con su propio yo. Descubrirá que estar solo le permite experimentar el mundo y su propio yo de un modo imposible cuando está acompañado. Tiene que llegar a volar solo y no con otra gente. Al volar solo podrá llegar a alcanzar cimas elevadas en sus propósitos de ocio.

El día que se sienta solo puede reaccionar de dos maneras. Una respuesta se conoce como pasividad triste. Esto incluye llanto, abatimiento, exceso de comida y de sueño y compasión de uno mismo. Esta reacción se produce como consecuencia de la ausencia de objetivos respecto a actividades solitarias. La indefinición de objetivos hará que vuele solo demasiado bajo. El único responsable de su soledad es su propia inactividad. Si es una persona inactiva, usted es la única causa de su soledad.

La otra respuesta es una soledad creativa en la que se utilizan determinados planes para soportar mejor la soledad. Estas actividades planeadas son, entre otras, leer, escribir cartas, estudiar, escuchar música, practicar una afición o tocar un instrumento musical. Cuando empiece a actuar según sus planes, mejorará su identidad y desarrollará una sensación de seguridad.

Ejercicio 10.2 Estar solo en su árbol

Estar solo es una oportunidad para hacer las cosas que son difíciles de hacer cuando se está rodeado de gente. Vuelva a su árbol de ocio y

añada una rama principal para aquellas actividades que puede hacer solo. Ahora amplíe su árbol añadiendo las actividades que puede practicar solo.

Estas son algunas de las muchas cosas que puede hacer sin tener a nadie junto a usted. Debe incorporar lo que le interese que conste en su árbol de ocio bajo la categoría de «actividades para practicar en solitario»:

- Practicar algo de meditación y autoanálisis.
- Leer libros y revistas que no haya podido leer antes.
- Visitar a alguien a quien no pueda visitar cuando está con otra persona.
- Hacer algo artístico o creativo.
- Intentar hacer algún trabajo de voluntariado.
- Encontrar tiempo para soñar con sus sueños.
- Descubrir un nuevo pasatiempo.
- Observar a la gente.
- Ir a bares para conocer a gente.
- Ir en bicicleta, hacer footing o nadar.
- Diseñar un nuevo instrumento o herramienta.
- Reparar su coche.
- Reformar su casa.
- Ir a dar un paseo por el parque.
- Caminar bajo la lluvia.
- Hacer la siesta.
- Escribir cartas.
- Escuchar música.
- Estudiar.
- Practicar algún hobby.
- Hacer jardinería.

Siempre me acuerdo de la mala opinión que tenía de ti al principio.
—Anónimo

De vez en cuando tienes que tomarte un descanso y visitarte a ti mismo.
—Audrey Giorgi

Hay muchas más actividades a las que uno se puede dedicar cuando está solo. Para superar la soledad hay que pasar a la acción y entregarse totalmente. La inactividad y el aislamiento conducen al aburrimiento y a la depresión. Estar solo proporciona una oportunidad para desarrollar su individualidad y crear un ocio de calidad.

La paz de espíritu la puede encontrar quedándose una noche en su casa y disfrutando de los lugares tranquilos. Es muy importante estar solo porque requiere una gran confianza en uno mismo. Para estar solo se necesita mucha más responsabilidad que para estar con la pareja, la familia o los amigos. Ser responsable significa ser autor de las

propias experiencias, independientemente de la actividad que se decida elegir.

Una de las principales necesidades de EE UU es descubrir la soledad creativa.

—Carl Sandburg

Normalmente es muy positivo desconectar uno o dos días de la gente, periódicos y televisión. Aunque en estos momentos de su vida no tenga que pasar mucho tiempo a solas, es bueno hacerlo por el simple hecho de practicar. La misma razón aplica a tomarse un período sabático del trabajo. Si aprende a estar solo ahora, estará mejor preparado para la soledad en el futuro si

las circunstancias le fuerzan a ello. En nuestras vidas ocurren cambios que alteran las amistades y las estructuras sociales a las que estamos acostumbrados. La jubilación, mudarse a otra ciudad o la muerte de un ser querido puede forzarnos a pasar más tiempo solos. Aprender a estar solo prepara para el momento en el que pueda no haber tanta gente alrededor.

Un día artístico para celebrar estar solo

La soledad puede ser una fantástica inspiración para los artistas creativos, una oportunidad para renovarse y reflexionar. La mayoría de los pintores, escultores, poetas, escritores y compositores pasan la mayor parte de su tiempo solos porque pueden ser mucho más creativos y trabajar mejor.

Una manera de contactar con uno mismo es contactar con el artista o creador que lleva dentro en un día a la semana que califique como artístico o creador. Llámelo como quiera. Este es un día especial en el que celebrará su imaginación y sus intereses especiales. No importa si piensa que no tiene talento artístico. Esta rutina semanal de dedicarse un tiempo a usted hará que broten unos talentos creativos que no había utilizado en mucho tiempo o que ni siquiera era consciente de que los tenía.

Este día, una vez a la semana, en los próximos tres o cuatro meses, tiene que estar solo para dedicarse a hacer algo nuevo que siempre había querido hacer o que ya había hecho anteriormente pero que por un motivo u otro tuvo que abandonar. Es importante que esté solo cuando participe en esta actividad. No le conviene que le preocupen las críticas de los demás. Este es también un momento para disfrutar de estar solo.

Si hace tiempo que no utiliza el don de Dios de la capacidad creativa, que como niño utilizó, redescubrir su creatividad mejorará su

vida. Escribir es una manera de expresar su creatividad. Empiece una novela o un diario en el que escriba su historia. Si no se le da bien escribir, intente trabajar la madera o restaurar un coche antiguo. La actividad puede ser algo realmente artístico, como la pintura, escultura, o la escritura. También puede ser una actividad, como hacer una serie de fotos, cosa que algunos elitistas consideran menos artístico.

Conocer a los demás es
sabiduría, conocerse a sí
mismo es iluminación.

-Lao-tzu

Empiece haciendo una lista de quince cosas que le gusta hacer o a las que siempre ha querido dedicarse. Su lista puede incluir alguna de las siguientes actividades:

- Escribir un libro.
- Pintar una serie de cuadros.
- Criticar diez películas.
- Visitar todos los enclaves interesantes de su área.
- Escribir canciones.
- Fotografiar todas las especies de pájaros de su área.
- Visitar distintos restaurantes para descubrir la diversidad de comidas de las que se puede disfrutar en su país.
- Asistir y criticar sinfonías, óperas, e interpretaciones teatrales.

Una vez haya elaborado su lista, elija una cosa a la que quiere dedicarse con concentración, propósito y esfuerzo. Debe ser constante por lo menos durante doce semanas seguidas. En doce semanas o más llegará a ser el artista o creador. Es importante, en su día creativo, celebrar el proceso y no el resultado. Por ejemplo, si ha elegido escribir un libro, no importa que el libro se publique o no. El proceso de escritura del libro es importante por el hecho de que lo está escribiendo, y no simplemente pensando en que lo podría escribir.

Una vez empiece a escribir el libro o a pintar sus cuadros, empezará a descubrir su creatividad. Asimismo, empezará a apreciar estar solo. Su día artístico o creador le conectará con su creatividad, que siempre había tenido pero que estaba reprimida. Descubrirá que es mucho más creativo de lo que pensaba.

Cuando eventualmente termine su proyecto, sentirá una gran satisfacción y confianza. Ahora, también puede celebrar el resultado. Si elige escribir un libro, puede arriesgarse y enseñárselo a sus amigos o familiares. Si decide pintar una serie de cuadros, ¿qué hay de malo en que alguien piense que se parecen al fondo del Lago Superior? Independientemente de lo que la gente diga, sentirá una increíble sensación de triunfo al haber completado su proyecto. Habrá des-

cubierto unas cualidades creativas dentro de usted que no había visto antes.

La soledad nos hace ser más duros con nosotros mismos y más tiernos con los demás: en ambos casos mejora nuestro carácter.

—Federico Nietzsche

El dedicar un tiempo a hacer algo imaginativo y demostrar que se reserva una parte del tiempo para uno mismo con carácter regular le ayudará a desarrollar más confianza y coraje para disfrutar del tiempo que pase a solas.

Déle una oportunidad a la soledad

Muchos individuos, ante la perspectiva de estar solos, no dan una oportunidad a la soledad. Enseguida encienden el televisor o deciden salir a comprar algo que en realidad no necesitan o que no se pueden permitir. Como no dan una oportunidad a la soledad, nunca llegarán a apreciarla.

Después de haber pasado cierto tiempo rodeados de gente, nos acostumbramos a tener a alguien alrededor, especialmente cuando nos rodeamos de gente de calidad. Richard Bach, en su libro *Ilusiones*, relataba cómo siempre era preciso cierto esfuerzo y adaptación para volver a estar solo después de haber estado rodeado de gente durante un tiempo. Escribió: «Solo otra vez. Una persona se acostumbra a estar sola, pero si cambia sólo por un día, tendrá que volver a acostumbrarse de nuevo a la soledad».

Mientras escribía este libro, así como el anterior, tuve que acostumbrarme a estar solo. Los primeros quince o treinta minutos intentaba hacer llamadas telefónicas, poner la radio o leer material que no tenía absolutamente nada que ver con mis proyectos. Lo primero que tuve que hacer fue afrontar la realidad de que estaba solo. Después me puse a escribir y de hecho disfruté de mi soledad.

Cuando se sienta solo no intente escapar ante la primera señal de ansiedad o miedo. No tiene por qué sentirse abandonado o desconectado. En lugar de pensar en usted como si estuviera sin nadie, piense que está en compañía de alguien realmente importante: usted. Esta es una gántástica oportunidad para aprovechar las compensaciones que puede ofrecer la soledad dinámica.

Todos nosotros, en algún momento de nuestras vidas, experimentamos por lo menos cierta sensación de soledad. Incluso los individuos más brillantes, solteros o casados, experimentarán cortos períodos de soledad. Los individuos que casi siempre están solos pero que no experimentan la sensación de soledad se sienten bien con ellos mismos y con su forma de vida. Disfrutan tanto de su propia compañía como de la de

los demás. Asimismo, saben que en la vida, la satisfacción y la felicidad también se pueden alcanzar sin necesidad de una relación íntima.

Cuando estoy solo con todas mis cosas, como el teléfono, la radio, los libros, el ordenador, la prensa y los distintos tipos de comunicación, me siento solo durante un instante muy breve. Pero, me acuerdo de que los individuos muy motivados han experimentado extensos períodos de reclusión en soledad sin sentir que sus vidas no tenían sentido.

La historia real de Sidney Rittenberg basta para contemplar el «estar solo» desde la perspectiva adecuada.

Sidney Rittenberg pasó once años en una cárcel china, en solitaria reclusión. Durante años, los guardias no le dejaban ni hablar consigo mismo; tampoco le permitían tener un bolígrafo y un papel para escribir cartas. Rittenberg dijo que se repetía constantemente a sí mismo

que podría estar en el centro de Nueva York, entre 10.000 personas, y estar más solo que en la cárcel durante todos esos años. Si Sidney Rittenberg pudo pasar once años de solitaria reclusión sin ninguna comodidad y salir de la cárcel totalmente equilibrado, no hay duda de que todos nosotros podemos conseguir estar solos unas horas al día.

Sidney Rittenberg decidió ser feliz con su propia compañía; usted puede hacer lo mismo. Si usted está soltero, posiblemente el arte de estar a gusto estando solo es el secreto para ser un individuo feliz, así como la clave para conocer a alguien especial a la vuelta de la esquina. Ser feliz estando solo indica una gran fortaleza de carácter, atributo que otras personas bien equilibradas encuentran atractivo.

La mayor desgracia: no dar cabida a la soledad.
—Jean de la Bruyère

La soledad es para los sofisticados

Para experimentar de verdad el placer de no trabajar debe aprender a apreciar el tiempo que está solo. El tiempo que está solo es una oportunidad para aprender y madurar como persona. Estar solo es además la ocasión para desconectar de la agitada marcha de la vida. Hay un magnífico proverbio hindú que dice: «Sólo creces cuando estas solo». Debe pasar tiempo solo para llegar a conocerse mejor. La soledad sirve para pensar en todas las cuestiones filosóficas que afectan a su vida.

A pesar de que la soledad puede suponer abatimiento y tristeza, también puede suponer alegría e incluso éxtasis. Estar solo y feliz de estarlo representa la soledad. Las personalidades autorrealizadas aprecian mucho la soledad. Las personas autorrealizadas son las que más

evolucionan y además no huyen de la soledad; la buscan. En muchas de sus actividades de ocio consiguen su plenitud y la máxima efectividad cuando están solas.

Los que se reciclan están en su línea, es decir, obtienen mucha satisfacción dentro de ellos mismos porque aprecian más la soledad que la mayoría de la gente.

La conversación enriquece la inteligencia, pero la soledad es la escuela de los genios.
—Edward Gibbon



¡Genial! Todas las hojas han desaparecido. Ahora puedo disfrutar de la soledad.

Los individuos autorrealizados no son solitarios. Los solitarios no se relacionan con nadie; son neuróticos, reservados y están poco adaptados psicológicamente. En cambio, los individuos autorrealizados son individuos sanos que se relacionan con gente. Abraham Maslow, el famoso psicólogo humanista, descubrió que estos individuos psicológicamente sanos eran muy independientes y, al mismo tiempo, disfrutaban de la compañía de la gente.

La paradoja es que las personas que se autorrealizan dan la imagen de solitarios pero, a pesar de parecerlo, les gusta estar con gente y pueden ser personas de lo más sociable. Son los miembros más individualistas de la sociedad y, al mismo tiempo, son los más sociales, simpáticos y agradables. Tienen la capacidad de estar bien con los demás y consigo mismos. Estas personas que se dirigen a sí mismas se libran de la necesidad de impresionar o de agradar a los demás.

Estas personas creativas han desarrollado su capacidad natural, la capacidad que les posibilita ser felices en la vida. Como han aprendido a ser independientes, son capaces de trabajar solos y de jugar solos. Las personas autorrealizadas no basan sus identidades en su pertenencia a grupos sociales. Pueden mantenerse firmes en sus convicciones y deseos sin contar con el apoyo de nadie, aunque normalmente sus opiniones se contradicen con las de los demás.

Aunque las personas que se autorrealizan disfrutan de la presencia de los demás, no siempre necesitan gente a su alrededor. El honor, el prestigio y las recompensas no son tan importantes para los mentalmente sanos. Como no dependen de los demás, necesitan menos reconocimiento y afecto.

Si alguna vez quiere experimentar la autorrealización, es absolutamente necesario que le guste estar solo. Estar autorrealizado significa que sabe que la calidad de su vida interna determina la calidad de su vida externa. Su autodesarrollo y evolución hacia la autorrealización pueden ser maravillosos, misteriosos y fascinantes. Especialmente cuando empiece a pasar bastante tiempo solo, descubrirá el lado espiritual del ocio. Los espacios tranquilos ofrecerán la oportunidad para reflexionar, meditar y madurar; descubrirá que puede encontrar el Nirvana en su propia mente.



Ser un aristócrata con poco dinero

Paga el dinero en su lugar

Este capítulo trata del dinero y del aspecto psicológico de tener un tiempo de ocio. Al inicio surge un papel, y luego un papel con un olor que puede ser bueno o malo de acuerdo al lector.

Después de un tiempo en el extranjero, me encontré por un día en un hotel que tenía mucho y los que tienen poco. Cuando me iba a ir me acordé que el hotelero me había dicho que si quería un perfume me había que comprar uno. Pero cuando me iba a ir me acordé que el hotelero me había dicho que si quería un perfume me había que comprar uno. Pero cuando me iba a ir me acordé que el hotelero me había dicho que si quería un perfume me había que comprar uno.

Desafortunadamente, en el momento de la compra me acordé que el hotelero me había dicho que si quería un perfume me había que comprar uno. Pero cuando me iba a ir me acordé que el hotelero me había dicho que si quería un perfume me había que comprar uno. Pero cuando me iba a ir me acordé que el hotelero me había dicho que si quería un perfume me había que comprar uno.

Capítulo 11



Ser un aristócrata con poco dinero

Ponga el dinero en su lugar

Este capítulo trata del dinero y del papel que debe jugar en nuestro tiempo de ocio. El dinero juega un papel, pero no un papel tan importante como cree buena parte de nuestra sociedad.

Dos tipos de individuos están continuamente obsesionados por el dinero: los que tienen mucho y los que tienen poco. Cuando hay dinero por medio, parece que el sentido común se escapa por la ventana. Los psicólogos han descubierto que mucha gente se obsesiona más por el dinero que por el sexo. Teniendo en cuenta todos los problemas financieros que tienen los seres humanos, sería mejor si nouviésemos que jugar al juego del dinero.

Desgraciadamente, y con independencia del dinero que tengamos, todos tenemos que jugar al juego del dinero. La comida, la vivienda, la educación, el transporte, la salud y la ropa dependen de la cantidad de dinero de la que se dispone. Casi todos nosotros tenemos que dedicar tiempo, energía y esfuerzo a ganarnos la vida. Esto dificulta que disfrutemos de las cosas realmente interesantes que la vida ofrece.

Demasiada gente piensa en la seguridad en lugar de en la oportunidad. Parece que tienen más miedo de la vida que de la muerte.
—James F. Byrnes

Actualmente el dinero no debería ser un problema tan grande como el que la mayoría de la gente hace de él. Es relativamente fácil jugar al juego del dinero si se conoce el secreto que yo descubrí hace algún tiempo. Hay dos formas de enfocar el tema del dinero. Si no conoce el secreto, lo compartiré con usted más adelante en este capítulo.

Los individuos que satisfacen sus necesidades básicas pueden aliviar sus problemas financieros poniendo el dinero en su lugar. Nuestros problemas socioeconómicos tienen más que ver con los valores y expectativas que con los problemas económicos. Casi todos nosotros ya estamos en posición de satisfacer nuestras necesidades materiales. No tenemos tiempo para disfrutar de lo que tenemos y queremos más. Lo más probable es que si actualmente no tenemos tiempo para disfrutar de lo que ya tenemos, no podremos encontrar más tiempo para disfrutar de más cosas.

La lucha por el dinero y por las cosas materiales es un esfuerzo indirecto por conseguir lo que falta a nuestras vidas. Esta lucha hace que perdamos de vista algunas de las cosas que ya tenemos, como por ejemplo, nuestras amistades. El problema es que nos juzgamos por el dinero que aparentamos tener. Al trabajar más duro para acumular más bienes materiales, acabamos teniendo menos tiempo para dedicarnos a las actividades de ocio. La búsqueda del dinero y de los bienes materiales suele ser una búsqueda disfrazada de algo más.

Cuando suficiente nunca es bastante

Hace unos años, el *Wall Street Journal* encargó a la Organización Roper que estudiaran cómo los ciudadanos norteamericanos definían el «sueño americano», y la determinación de si este sueño era posible. En un momento dado, el sueño americano representó la libertad. Ahora, para la mayoría de la gente el sueño americano significa prosperidad o buena posición económica. La gente se siente bien siempre y cuando tenga acceso al dinero.

Las personas lógicas dirían que las personas con buena posición económica serían las que estarían viviendo el sueño americano en mayor porcentaje. Esto no era así. Solamente el 6% de los que ganaban 8 millones al año o más dijeron que habían hecho realidad el sueño, comparado con el 5% de los que ganaban 2,5 millones al año o menos. Aquéllos con ingresos de 2,5 millones o menos sentían que el sueño americano se podía conseguir con unos ingresos medios de 8 millones al año, mientras que aquéllos con ingresos de 8 millones o más sentían que por lo menos se necesitaban 15 millones al año para vivir el sueño americano.

Para la mayoría de los norteamericanos de clase media el crecimiento económico no va a darles más felicidad. Lo que se suele clasificar como problemas económicos no son más que problemas psicológicos disfrazados. El bienestar se está resintiendo tanto emocional como físicamente por la escasez de relaciones humanas y de tiempo para disfrutar de lo que ya tienen. Los individuos acomodados llegan a ponerse muy enfermos –incluso a morir– en la búsqueda de más dinero. Muchas personas se sienten vacías y desposeídas una vez que han conseguido grandes éxitos financieros.

Actualmente, en Europa y en los Estados Unidos la línea de pobreza está a un nivel al que se podría considerar que está la clase media o alta de muchos de los países pobres. En un momento dado, el televisor en blanco y negro fue un lujo de la clase media. Después, fue el televisor en color. Ahora, la televisión en color se considera una necesidad; prácticamente todas las familias por debajo de la línea de pobreza tienen una. Hoy en día, si tienes dos televisores en color probablemente no estás considerado como acomodado, teniendo en cuenta que casi el 50% de los hogares norteamericanos tienen dos o más televisores en color.

En 1957, los norteamericanos consiguieron el nivel de vida más satisfactorio de toda la historia. El nivel de satisfacción en los años ochenta y noventa fue significativamente inferior, a pesar del hecho de que el número de familias que tenían lavavajillas se multiplicó por siete y el porcentaje de familias que tenían dos o más coches se triplicó. En los noventa, el norteamericano medio tiene y consume dos veces más que el norteamericano medio de los años cincuenta. Sin embargo, el norteamericano medio probablemente en los noventa se queja el doble de lo que se quejaba en los cincuenta.

Se trata de un problema de avaricia; la mayoría de la gente quiere tenerlo todo: mucho dinero, una gran casa, dos o tres coches y unas exóticas vacaciones en el Caribe y en Oriente. Esta mentalidad de tenerlo todo ha propiciado un nivel de satisfacción inferior, a pesar de que hoy en día la gente tiene más cosas que la de otras generaciones.

Hemos sido educados para creer que para ser felices tenemos que rodearnos de las mejores comodidades posibles. En los Estados Unidos y Europa, como en la mayoría de las sociedades occidentales desarrolladas, casi todos nosotros estamos protegidos de la pobreza extrema,

Mi riqueza no consiste en la cantidad de mis pertenencias sino en la escasez de mis deseos.

–J. Brotherton

Pocos hombres ricos son dueños de su propiedad. Su propiedad se adueña de ellos.

–Robert G. Ingersoll

del hambre, de las enfermedades y de las catástrofes naturales a un nivel al que las personas de las generaciones previas a la nuestra nunca hubieran podido llegar a imaginar.

Sin embargo, nos quejamos de lo mal que van las cosas si la economía sufre un ligero revés y unos pocos nos quedamos sin empleo temporalmente.

Si consigo mantener mi buen carácter, ya seré bastante rico.

—Platonius

El consumo excesivo no es algo que brota de forma natural de los individuos. El luchar para tener cada vez más cosas materiales es un comportamiento programado que apareció con el capitalismo, la Revolución Industrial y la ética

laboral. La televisión también juega un importante papel. Muchos de los mensajes publicitarios con los que la televisión nos bombardea, pueden perjudicar nuestro bienestar. Nos hacen creer que seremos unos perdedores o fracasados si no conseguimos los últimos productos de moda y novedades. Nos bombardean con imágenes que nos dicen cómo deberíamos ser, cómo nos deberíamos vestir, el tipo de coche que deberíamos conducir y el tamaño de la casa en la que deberíamos vivir. Los productos anunciados prometen de todo, incluso la autoestima, la felicidad y el poder. Algunos no estamos hechos para estos mensajes porque no estamos de acuerdo con esas imágenes del éxito. Todos estaríamos mucho mejor si no viésemos esos anuncios.

Desodorantes que huelen a rosas salvajes y climatizaciones automáticas de automóviles no son ciertamente la clave de la felicidad. El consumismo da por supuesto que usted está siempre descontento. Se supone que la próxima compra le hará feliz, pero ¿cómo podría hacerlo? Si hubiera conseguido ser feliz, ya no compraría nada más. Por lo tanto, la satisfacción obtenida a partir de una compra casi siempre tiene una vida muy corta y nos lleva a desear algo más. Suficiente nunca es bastante.

Cómo el tener más dinero se puede convertir en otro de sus problemas

En abril de 1995 la agencia de noticias Reuters informó que el obispo de Liverpool había pedido al gobierno de Inglaterra que revisase el tema de las loterías. Sugería que al menos los premios debían ser más pequeños. Esta fue su propuesta después de que un hombre de Liverpool se suicidase al darse cuenta de que se había perdido un premio de lotería de mucho dinero. Timothy O'Brien, padre de dos hijos, de cincuenta y un años, se pegó un tiro al darse cuenta de que esa semana se

había olvidado de sellar el billete de lotería en el que había apostado por los mismos números que llevaba apostando todas las semanas desde hacía muchos años. O'Brien se dio cuenta de que había perdido la oportunidad de la buena vida cuando vio que esos números habían aparecido justo la semana en la que se le había olvidado sellar el boleto.

Timothy O'Brien no pensó en que su vida podía no haber cambiado para bien si hubiese ganado. Muchos ganadores de loterías se despiertan fatal el día después de haber ganado porque se dan cuenta de todos los problemas inesperados que se derivan de disponer de una gran cantidad de dinero. Es verdad que el gran premio no le hubiese hecho feliz teniendo en cuenta que era un tipo de individuo capaz de suicidarse por haber perdido una magnífica oportunidad de ser rico. También es verdad que O'Brien habría tenido muchos más problemas con el premio que sin él. Incidentalmente, en la investigación de la muerte de O'Brien se descubrió que de hecho sólo hubiese ganado unas 15.000 pesetas con los números de su billete.

Las falsas expectativas que atribuimos a ser rico, a ganar mucho dinero, desorientan a mucha gente igual que ocurrió con Timothy O'Brien. Normalmente, la gente dice cosas como:

- Si tuviese mucho dinero, sería feliz.
- Si tuviese mucho dinero, podría disfrutar de mi tiempo de ocio.
- Si tuviese mucho dinero, me sentiría bien conmigo mismo.
- Si tuviese mucho dinero, le caería bien a más gente y entonces podría encontrar alguien con quien casarme.

Si usted tiene alguno de estos pensamientos, quiere decir que se rige por el dinero y el miedo. Piensa que seguridad significa tener mucho dinero. Esto no es cierto. Si usted cree que el dinero es sinónimo de seguridad, no será feliz con la modesta cantidad de dinero con la que muchas personas seguras podrían ser extremadamente felices. Con una modesta cantidad, tendrá miedo de no tener bastante para cuidar de usted. Si consigue tener mucho dinero, no será feliz porque tendrá miedo de perderlo. Cuanto más dinero tenga, más miedo tendrá a perderlo.

Un extenso estudio dirigido en 1993 por Ed Diener, psicólogo de una universidad de Illinois, confirmó que más dinero del que es necesario para satisfacer las necesidades básicas no puede comprar la felicidad ni resolver los problemas. De hecho, la gente acaba teniendo más

Recibir mucho dinero es como recibir un arma afilada. Primero trátelo con mucho cuidado, señor, muy despacio, hasta que averigüe para qué sirve.
—Richard Bach

problemas cuando tienen mucho dinero. «A medida que empiezas a satisfacer tus necesidades básicas, los aumentos en los ingresos pasan a tener cada vez menos importancia», dice Diener. Las personas que reciben un aumento de sueldo pueden sentirse más felices durante un tiempo, pero una vez se acostumbran al aumento, empiezan a desear más y más dinero para poder satisfacer sus nuevas expectativas. Quieren casas más grandes, coches más fantásticos y vacaciones más exóticas. Estas cosas, a largo plazo, no dan la felicidad.

Los ingresos adicionales producen efectos negativos cuando la gente tiene más dinero del que necesita para satisfacer sus necesidades y deseos básicos. Estos son algunos de ellos:

Lo único que la riqueza provoca en algunas personas es la preocupación de perderla.

—Antoine de Rivarol

- Sufren las relaciones con los amigos y conocidos.
- Ocuparse de la situación financiera se complica más y requiere más tiempo.

- En general, la vida se complica.
- A medida que la gente consigue más dinero aumenta su temor a que les roben su dinero o sus pertenencias.
- Temor a perder dinero en inversiones.

Las personas sabias nos dicen que el dinero no va a solucionar nuestros problemas. Muchas personas pierden el juicio e intentan ser ricas a toda costa. Se aferran a la idea de que el dinero les dará la felicidad. En muchos casos, la gente también quiere mucho dinero porque piensa que les dará poder. Naturalmente, la gente que no sabe usar el poder acaba haciendo muchas cosas autodestructivas.

Se ha comprobado que el mito del dinero es falso por el gran número de personas ricas en bienes materiales pero pobres en espíritu.

Pobre y alegre es rico y bastante rico.

—William Shakespeare

A pesar de que tienen mucho dinero, tienen una conciencia pobre. No saben cómo gastarlo y disfrutar. Tampoco saben cómo compartir sus recursos con otros menos afortunados que ellos. Actualmente, el acto de dar al pobre lo practican más los pobres que los ricos.

Muchas personas amasan grandes sumas de dinero mediante su duro trabajo, herencias, suerte o negocios ilegales. Por eso se sienten desengañadas y, algunas veces, extremadamente deprimidas. Hay muchos individuos influyentes rodeados de todas las comodidades materiales posibles que viven unas vidas de desesperación. Al experimentar un dolor que no desaparece, comprenden que les falta algo: hay un

gran agujero que se debe llenar.

Independientemente de la cantidad de comida exótica, de vinos caros, del modelo de BMW, de casa, y de muebles de diseño que guarden en el agujero, el agujero cada vez se hace más grande. A medida que el agujero crece, el dolor se hace más insoportable.

El dinero puede no ser el mejor seguro financiero

Tanto si la gente trabaja como si no, el dinero es un artículo necesario para la supervivencia. El dinero también es un medio para mejorar el disfrute del tiempo de ocio. Desgraciadamente, la gente considera el dinero como un fin, en lugar de como un medio. El considerar el dinero como un fin en sí mismo predispone a la gente para grandes desengaños e insatisfacciones.



El hecho de que el 20% tengamos el 80% del dinero no significa que al resto os tenga que dar tanta rabia.

Ejercicio 11.1 ¿Se siente seguro?

Responda honestamente a estas dos preguntas: ¿cuánta seguridad espera tener en su vida? y ¿cuánto dinero o cuántas cosas cree que hay que tener para tener una vida feliz y plena?

Lisa Mallet me envió la siguiente carta. La última parte se refiere al dinero.

Querido Sr Zelinski:

*Acabo de terminar su libro **El placer de no trabajar** Ha sido el libro más útil que he leído en mucho tiempo Di con su libro por casualidad Mi marido y yo estábamos escuchando el programa Cross*

Country Checkup de la radio CBC El tema era «¿Trabaja demasiado?»

Bien, hace dos años que no trabajo Su libro me ayudó a enfrentarme a algunas de las situaciones y emociones derivadas de estar desocupada Me sentía culpable por querer dejar mi último trabajo Pero, mirando la situación ahora, pienso que mi oficina era la oficina del infierno que usted describía en su libro Además, sufría de migrañas dos veces por semana Y en los dos últimos años, esta compañía en particular ha despedido a todos los que habían trabajado conmigo Me sentía culpable porque había abandonado Y me preocupaba pensar que nunca más encontraría trabajo

No se lo que el futuro me brindará, pero ciertamente he cambiado mi actitud con respecto al trabajo No estoy segura, en estos momentos, de lo que voy a hacer para conseguir ingresos, pero no hay duda de que estoy disfrutando de mi tiempo de ocio Y cuando la gente quiere saber lo que hago, les digo que estoy disfrutando del momento, en lugar de no haciendo nada

Mi marido y yo nadamos cada día, además asistí a una clase de cerámica (utilizando una rueda) —fue muy divertido y pienso hacerlo otra vez—, una afición fantástica

Lo cierto es que en verdad no necesito trabajar Soy la beneficiaria de un fondo de inversiones No da demasiados ingresos, pero sin duda da para pagar el alquiler y hacer la compra Mi marido está jubilado y recibe una pensión Siempre he tenido miedo de no tener bastante dinero para la jubilación Pero, si voy con cuidado, sin duda lo conseguiré Tanto mi marido como yo hemos disminuido nuestros gastos y vivimos según nuestras posibilidades Es mejor que trabajar en un ambiente desagradable Además, me he dado cuenta de lo que el dinero puede hacer con las personas Mi familia tiene mucho dinero y todos ellos, excepto mi madre, son muy manipuladores y pisotean a los demás

*Gracias de nuevo por el libro Realmente me ayudó y me abrió los ojos para poder sobrellevar el peso que iba arrastrando Cuidese Atentamente,
Lisa Mallet*

La sociedad nos ha condicionado a creer que deberíamos preocuparnos por ahorrar dinero para tener nuestro retiro asegurado y estar preparados para afrontar cualquier imprevisto que pudiera surgir en nuestras vidas. Tendrá problemas con el dinero si empieza a desear el dinero por cuestión de seguridad. Del mismo modo que no puede comprar el amor, ni los amigos, ni la familia, no puede comprar la verdadera seguridad, a pesar de lo que le hayan dicho los periodistas financieros de su diario local.

La seguridad basada en cuestiones monetarias y materiales tiene

muchas limitaciones: los superricos se pueden morir en accidentes de coche. Su salud puede fallar del mismo modo que falla la de otra persona con menos dinero. Puede estallar la guerra y afectar tanto a los ricos como a los pobres. Mucha gente rica se preocupa porque podrían perder su dinero si hubiera un colapso del sistema monetario.

La seguridad total basada en las pertenencias externas es otra ilusión. Las personas que luchan por conseguir seguridad son las más inseguras, y aquellas que menos se preocupan por la seguridad son las más seguras. Las personas emocionalmente inseguras intentan esconder sus sentimientos amasando grandes sumas de dinero como medida de seguridad ante los ataques contra sus egos. Las personas que por naturaleza luchan por conseguir seguridad son muy inseguras. Dependen de algo externo a ellos mismos, como dinero, bodas, coches y prestigio para conseguir la seguridad.

Si pierden todo lo que tienen, se pierden a sí mismos porque pierden todo aquello en lo que se basan sus identidades.

Es interesante que la palabra «seguridad» se refiriese originalmente a la seguridad interna –y sólo interna–. «Seguridad» es una derivación de la palabra latina *securus*, que significa «sin cuidado». Una persona verdaderamente segura tiene una seguridad interna basada en una esencia creativa interna.

Si goza de salud y de capacidad para cuidar de usted mismo, la mejor seguridad que puede tener es la interna. La seguridad es la confianza para utilizar su imaginación para superar todos los problemas y situaciones normales a las que se enfrenta como individuo. Si es un individuo seguro, ha aprendido a vivir «sin cuidado». No pasa demasiado tiempo preocupándose por la seguridad financiera. La capacidad creativa para saber siempre cómo ganarse la vida es la mejor seguridad financiera que puede tener. Su esencia se basa en quién es usted internamente y no en lo que posee. Si pierde lo que posee, se seguirá centrando en su persona; esto le permitirá continuar el proceso normal de la vida.

Ciento cincuenta millones de pesetas no siempre dan la felicidad. Un hombre con mil quinientos millones de pesetas no es más feliz que un hombre con mil trescientos millones de pesetas.
—Anónimo

Si el dinero no hace feliz a la gente, entonces ¿por qué...?

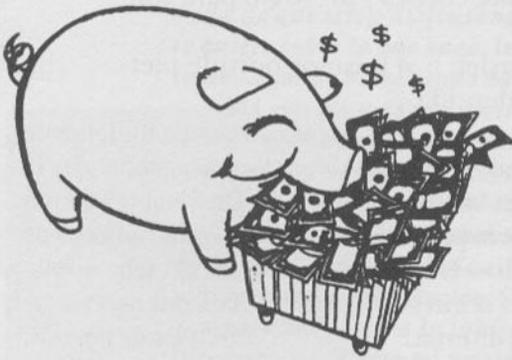
A pesar de que la mayoría de la gente no sabe, exactamente, lo que quiere de la vida, están absolutamente seguros de que el dinero en cantidades considerables se lo proporcionará. Pero la mayoría de la gente no dice la verdad acerca del dinero. Es más frecuente abusar y utilizar

mal el dinero que utilizarlo inteligentemente. La gente presupone muchas cosas respecto al dinero, la mayoría de las cuales son terriblemente absurdas. Una de las suposiciones que la gente hace respecto al dinero es que el dinero garantizará su felicidad.

Consideremos el dinero y su relación con la felicidad con la perspectiva adecuada. El dinero es un elemento importante para nuestra supervivencia, pero el dinero necesario para nuestra felicidad es otra cuestión. Los que intervienen como ponentes en los seminarios de motivación dicen a los participantes que los millonarios son ganadores.

Esto implica que el resto somos perdedores. Francamente, puedo exponer muchas razones que justifiquen que en la vida personas con modestos medios llegan más lejos que muchos de los millonarios de los que habla la prensa de nuestros días.

A pesar de que el dinero representa poder, estatus y seguridad en nuestra sociedad, no hay nada inherente a su propia naturaleza que pueda hacernos felices. Para comprender el sentido de la propia naturaleza del dinero intente hacer el siguiente ejercicio.



Me gusta el dinero por su valor intrínseco, pero siempre que lo tengo entre manos no hago más que porquerías.

Ejercicio 11.2 ¿Le querrá el dinero?

Saque el dinero que lleva encima o que tiene guardado en estos momentos. Tóquelo y sienta su calor. Fíjese que está prácticamente frío. No le dará calor por las noches. Hable con su dinero y observe lo que sucede. No le responderá. Y aunque usted le quiera muchísimo, el dinero no le querrá a cambio.

El dinero es un bien. Que el dinero mejore nuestras vidas depende más de cómo lo utilicemos que de cuánto acumulemos. Michael Phillips, vicepresidente de un banco, piensa que hay demasiada gente cuyas identidades están vinculadas al dinero. En su libro *Las siete leyes del dinero*, habla de siete interesantes conceptos del dinero:

Quando un hombre dice que el dinero todo lo puede conseguir. No tiene nada de dinero.

—Ed Howe

— El dinero crea y sostiene sus propias reglas.

- El dinero aparecerá cuando en la vida se esté haciendo lo que hay que hacer.
- El dinero es un sueño; de hecho, puede ser una fantasía.
- Generalmente el dinero es una pesadilla.
- Nunca puedes ofrecer dinero como un regalo.
- Nunca puedes realmente aceptar dinero como un regalo.
- Hay muchos mundos fascinantes sin dinero.

El dinero se puede utilizar para muchas cosas. Nadie puede poner en duda el importante papel que el dinero juega en la sociedad y en la economía, pero todo el mundo puede poner en duda el mito de que una gran suma de dinero es sinónimo de felicidad. Todo lo que hay que hacer es prestar atención. Estas son algunas de las observaciones que he hecho con respecto a la cuestión:

Si el dinero da la felicidad, entonces...

- ¿Por qué un estudio realizado en 1995 por el psicólogo Ed Diener de la Universidad de Illinois demostró que una tercera parte de los norteamericanos más ricos no son tan felices como el norteamericano medio?
- ¿Por qué un reciente estudio indica que los norteamericanos con salarios superiores a una determinada cantidad al año están más descontentos con sus sueldos que los que ganan menos de esa cantidad al año?
- ¿Por qué Ivan Boesky, que ganó más de 150 mil millones de pesetas a través de la práctica de *insider trading* en Wall Street, no dejó de practicar acciones ilegales tras haber acumulado trescientos o setecientos millones de pesetas, sino que continuó ganando millones hasta que le descubrieron?
- ¿Por qué los miembros de una familia que conozco (a pesar de que su fortuna está entre el 1% superior de las familias norteamericanas) me dicen que serían mucho más felices si les tocara la lotería?
- ¿Por qué un grupo de norteamericanos a los que les tocó la lotería organizaron un grupo de autoayuda para superar el síndrome de depresión postlotería, un caso de seria depresión que nunca habían experimentado antes de ganar sus grandes sumas de dinero?
- ¿Por qué hay tantos jugadores de fútbol, baloncesto y hockey con sueldos buenisimos que tienen problemas de alcohol y drogas?
- ¿Por qué los médicos, uno de los grupos de profesionales más ri-

Mucha gente desprecia el dinero, pero muy pocos saben cómo darlo.

—François, duc de La Rochefoucauld

cos, tienen las tasas de divorcio, suicidio y alcoholismo más elevadas de todos los profesionales?

- ¿Por qué los pobres dan más limosna que los ricos?
- ¿Por qué hay tanta gente rica que tiene problemas legales?
- ¿Por qué hay tanta gente rica que acude a las consultas de los psiquiatras y terapeutas?

Estos son algunos de los signos que advierten de que el dinero no garantiza la felicidad. Benjamin Franklin expresó mejor que nadie la estupidez de intentar conseguir la felicidad a través del dinero. Franklin observó, «El dinero ni ha hecho nunca feliz a un hombre ni lo hará. No hay ninguna cosa en su naturaleza que produzca felicidad. Cuanto más tiene un hombre, más quiere. En lugar de llenar un vacío, produce un vacío».

Ejercicio 11.3 ¿Qué es más fácil de obtener?

La mayoría de la gente desearía ser rica y feliz. ¿Qué es más fácil de conseguir, ¿el dinero o la felicidad? (La respuesta está al final de este capítulo).

Tengo una teoría sobre lo más felices y emocionalmente «acomodados» que estaremos con una cierta cantidad de dinero superior a la que tenemos en este momento. Después de haber satisfecho nuestras necesidades básicas, el dinero ni nos dará la felicidad ni nos hará desgraciados. Si cuando ganábamos 4 millones al año, éramos felices y solucionábamos bien nuestros problemas, entonces cuando ganemos más dinero también seremos felices y solucionaremos nuestros problemas. Si no somos felices, somos neuróticos y no solucionamos nuestros problemas con un sueldo de 4 millones al año, tampoco podemos esperar serlo con un sueldo de 150 millones al año. Seguiremos siendo unos neuróticos infelices, incapaces de resolver nuestros problemas. La diferencia es que seremos neuróticos que viviremos con más comodidades y con mejor estilo.

Independencia financiera con poco dinero

No tiene que estar podrido de dinero para tumbarse a la bartola y descansar. Tal como se indicó en el Capítulo 1, es importante tener una buena actitud. Con una buena actitud, se puede incluso vivir la vida de Riley con dinero prestado. Utilizando una idea del libro de Jerry Gillies *Moneylove* puede considerar el dinero prestado como un ingreso.

Si esto le parece demasiado radical, porque quiere vivir la vida de Riley con su propio dinero, entonces debe conseguir la independencia financiera. Conseguir la independencia financiera necesaria para poder vivir una vida ociosa es más fácil de lo que usted piensa. No es una cuestión de -inanzas elevadas.

Un factor importante para conseguir la independencia financiera es definirla. Puede conseguirla sin tener que incrementar sus ingresos o activos financieros. Todo lo que tiene que hacer es cambiar su concepto de lo que es y no es la independencia financiera.

Ejercicio 11.4 La verdadera independencia financiera.

¿Cuál de los siguientes elementos es un factor esencial para conseguir la independencia financiera?:

- Ganar un premio de lotería de mucho dinero.
- Tener una buena pensión de una compañía complementada con una pensión del gobierno.
- Haber heredado una fortuna de algún pariente rico.
- Casarse con alguien rico.
- Haber contratado a unos consultores financieros para asesorarle en sus inversiones.

Los resultados de una encuesta reciente indican que, en orden de importancia, las mayores preocupaciones de la gente antes de jubilarse eran la salud, la situación financiera y el tener una esposa o unos amigos con los que poder compartir la jubilación. Curiosamente, poco tiempo después de que estas personas se jubilasen, la salud pasó a ocupar el primer lugar y la situación financiera el tercero. Aparentemente, el concepto de independencia financiera de estas personas cambió una vez jubiladas, a pesar de que esperaban que sus ingresos no variasen. Los resultados de este estudio demuestran que los jubilados pueden vivir con mucho menos de lo que pensaban. El estudio también apoya la noción de que ninguno de los elementos de la lista anterior es un requisito necesario para la independencia financiera.

Joseph Domínguez es financieramente independiente con unos ingresos que mucha gente diría que están por debajo de la línea de po-

Tener mucho dinero no cambia nada. Simplemente lo amplía. Los sinvergüenzas se convierten en mayores sinvergüenzas y las buenas personas se convierten en personas todavía mejores.
—Ben Narasin

breza. Según Domínguez, la verdadera independencia financiera la puede conseguir mucha gente si realmente están dispuestos. La verdadera independencia financiera no debería confundirse con ser un millonario. La independencia financiera se puede alcanzar con 75.000 pesetas al mes o menos. ¿Cómo? La verdadera independencia financiera no es más que conseguir que entre más dinero del que salga. Si gana 75.000 pesetas netas al mes, y gasta 74.800, usted es financieramente independiente.

Lo que ha hecho Domínguez durante muchos años es vivir con 75.000 pesetas al mes. En 1969, cuando tenía veintinueve años, se retiró como persona financieramente independiente. Antes de retirarse, Domínguez era un agente de bolsa de Wall Street. Le desesperaba ver cómo había tanta gente de niveles socioeconómicos altos que no era feliz.

Eventualmente, Domínguez decidió que no quería trabajar en este entorno, así que diseñó un programa financiero personal basado en un estilo de vida simplificado. Su estilo de vida es confortable, pero sólo cuesta 900.000 pesetas al año, que proceden de una inversión en Bonos del Tesoro Americano con dinero que tenía ahorrado. Como sus necesidades son tan pocas, ha podido donar todo el dinero extra que había ahorrado desde 1980 con su seminario público, «Transforme su relación con el dinero y consiga su independencia financiera», a organizaciones no lucrativas.

Una teoría para jugar o trabajar con ella

Déjanos ser felices y vivir según nuestras posibilidades, aunque tengamos que pedir un préstamo para conseguirlo.

—Artemus Ward

Dominique LaCasse me llamó desde Vernon, British Columbia, para entrevistarme en relación a un artículo sobre estilos de vida que estaba escribiendo para la revista *BC Business*. LaCasse y su mujer Terri trabajaban para *Ottawa Citizen* cuando decidieron abandonar sus trabajos, que les proporcionaban un sueldo combina-

do de 15 millones para mudarse a British Columbia. No estaban muy seguros de lo que iban a hacer o de cómo iban a ganarse la vida una vez que estuvieran ahí. La decisión de mudarse fue una decisión de cambiar a un estilo de vida mejor. Estos son los tres primeros párrafos de su artículo, que apareció en el número de marzo de 1994 de la revista *BC Business*:

Échale la culpa a las margaritas. O quizás fueron esas

noches envuelto por *El placer de no trabajar*, un libro seductor pero peligroso escrito por Ernie Zelinski, un «no planificador de carreras profesionales» de Edmonton. Fuera lo que fuese, algo sobrevino a nuestras mentes aquel mediodía en El Mexicali de Rosa, un restaurante del centro de Ottawa. Y nuestras vidas estaban a punto de tomar un giro irreversible y drástico.

Era uno de los primeros días soleados tras un largo y amargo invierno. Mi mujer, Terri, y yo, estresados y agotados de trabajar, habíamos decidido quedar para comer lejos de la oficina en un intento por romper con la rutina. En algún momento entre los tacos y las enchiladas y un par de margaritas, nos dimos cuenta de que ya no éramos felices, de que habíamos dejado de perseguir nuestros sueños y de que la vida se había convertido en una máquina de trabajar.

Cuando estábamos en el café, habíamos decidido abandonar nuestros trabajos lucrativos en el periódico *Ottawa Citizen* y cambiarlos por una vida más simple, más plena, en Smallville, British Columbia. Estábamos a punto de convertirnos en «revolucionarios», parte de un número creciente de profesionales, directivos y trabajadores estresados que se despedían de sus jefes y lujos y daban la bienvenida a la libertad y al aire fresco. Y tal como muy pronto íbamos a descubrir, íbamos a tener muchos compañeros que pensaban como nosotros en BC, la meca de la forma de vida alternativa de Canadá y una provincia que debe gran parte del excepcional crecimiento de su población a los orientales que acuden en busca de algo mejor.

Dominique LaCasse y su mujer Terri hicieron un cambio drástico por lo que iban a tener un mayor control sobre sus vidas y la oportunidad de vivir donde ellos quisieran. Su decisión supuso una pérdida considerable en sus ingresos y una gran dosis de incertidumbre. Sin embargo, en la mayoría de los casos, el dinero ahorrado anteriormente permite llevar un estilo de vida más ocioso y gratificante.

Estos principios para disfrutar del ocio no son muy diferentes de los de disfrutar en el trabajo. La felicidad depende en gran parte de la satisfacción. El dinero no tiene nada que ver con las satisfacciones que

En todos los aspectos, creo que cuesta más cuidar del dinero que conseguirlo.
—Michel de Montaigne

se obtengan a partir del trabajo o del ocio. La satisfacción se determina en función de nuestra motivación y de nuestros logros.

Otra teoría motivacional casi tan popular como la teoría de Maslow de la jerarquía de las necesidades, es la «Teoría de los dos factores», desarrollada por Frederick Herzberg. Al igual que la teoría de Maslow, la teoría de los dos factores de Herzberg se ha aplicado para estudiar qué es lo que motiva a los trabajadores en el lugar de trabajo. Herzberg nunca aplicó su teoría al ocio; sin embargo, yo lo voy a hacer por él porque sus principios también se pueden aplicar al ocio.

Después de haber entrevistado a muchos trabajadores de distintas empresas, Herzberg descubrió que las características del trabajo asociadas a la insatisfacción eran bastante diferentes de las que estaban relacionadas con la satisfacción. Esto le llevó a concluir que hay dos clases de factores significativamente diferentes que afectan a la motivación y a la satisfacción del trabajo.

Tal como se indica en la Figura 11.1, hay un punto neutro en la escala en el que los individuos no están ni satisfechos ni insatisfechos. Lo que decepciona a la gente es la falta de factores de higiene: salarios adecuados, seguridad laboral, condiciones laborales y estatus. Si los factores de higiene son los adecuados, no darán como resultado, por sí mismos, la satisfacción del empleado. Sólo se conseguirá un estado neutral, no insatisfacción.

Si la gente quiere sentirse satisfecha a partir de su trabajo, necesitará unos factores motivacionales: reconocimiento, logro, crecimiento personal y responsabilidad.

Se llaman factores motivacionales porque se refieren al trabajo en sí y, además, desarrollan el sentimiento de satisfacción, que se traduce en una mejor ejecución del trabajo y en un incremento de la productividad.

Volvamos al dinero. En el tra-

El dinero no compra la felicidad, pero paga por la ilusión que hace.
—Anónimo



De todas las maneras con las que he intentado que me reconozcan, ésta debe ser la más creativa y la más absurda.

bajo, el dinero es importante para compensar la falta de satisfacción. Para un carpintero en paro que está arruinado y no tiene dónde vivir, el dinero es muy importante. Conseguir el dinero para poder alquilar una habitación será fundamental para hacer que su vida sea más confortable. Sin embargo, una vez consiga el dinero suficiente para poderse pagar un lugar donde vivir, ganar más dinero –incluso suficiente como para comprar una mansión de 117 habitaciones– no va a contribuir en absoluto a la satisfacción o felicidad que su trabajo le proporcione. Se habrá eliminado su descontento y estará en un punto muerto. A menos que no tenga otras motivaciones, aunque le paguen mucho, en su trabajo no conseguirá sentirse ni feliz ni satisfecho.

Los mismos principios de la teoría de Herzberg valen para nuestro tiempo de ocio. El dinero es un factor de higiene que sólo se ocupará de ésta. Sin otras motivaciones, a lo máximo que podemos aspirar en nuestro tiempo de ocio, incluso con mucho dinero disponible para gastar en lo que queramos, es a alcanzar un punto muerto. Si queremos crear las condiciones necesarias para conseguir satisfacción en nuestro tiempo de ocio, debemos incorporar por lo menos una o dos motivaciones a nuestras actitudes.

Un elemento importante para conseguir la felicidad y la satisfacción en nuestra vida es la oportunidad de desempeñar tareas difíciles. Cuanto más difíciles y desafiantes sean las tareas, mayor será la satisfacción que obtengamos a partir de su realización. Por ejemplo, una de las cosas más difíciles de conseguir es dejar de fumar. Muchas personas que han dejado de fumar dirían que ha sido una de las cosas que más les ha costado en su vida.

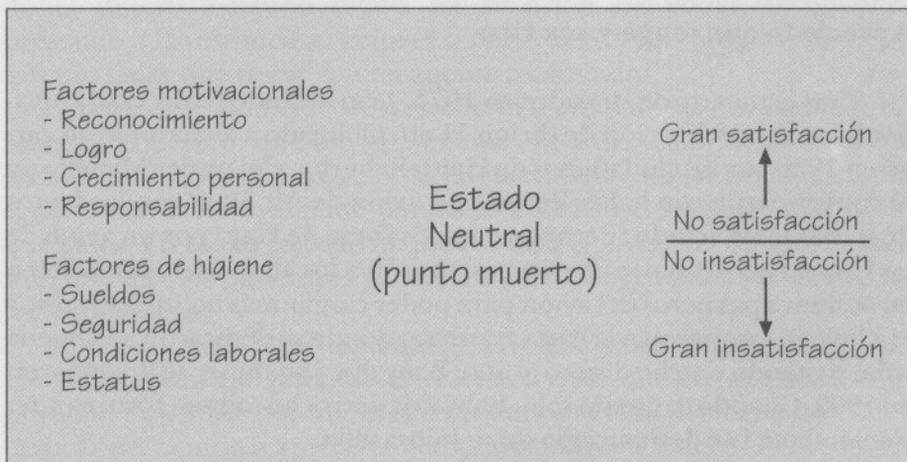


Figura 11.1 La teoría de los dos factores de Herzberg.

Asimismo, le dirán que de todo lo que han hecho en sus vidas, el dejar de fumar ha sido lo que les ha dado más satisfacción, precisamente porque se trataba de conseguir algo tan duro y desafiante.

Una de las tareas que me pareció difícil fue escribir y editar yo mismo mi primer libro. El publicar yo mismo el libro fue un gran reto ya que la mayoría de los editores me habían dicho que no había mercado para él. Para complicar la situación, no tenía experiencia en publicación y marketing de libros. Si quería publicarlo tenía hasta que pedir dinero prestado. De cualquier modo, me arriesgué y lo publiqué. El libro ha sido un gran éxito; está entre el 10% de libros de no ficción que más se han vendido en Norteamérica. Como estaba dispuesto a arriesgarme y a hacer lo más difícil e incómodo, mi vida pasó a ser mucho más fácil. Lo que hice fue incorporar motivaciones –logro, responsabilidad, crecimiento y reconocimiento– a la actividad de publicar mi libro. Conseguí experimentar satisfacción a partir de lo que era logro personal.

Si quiere conseguir satisfacción, especialmente a partir de sus actividades de ocio, asegúrese de que se dedica a actividades que comprenden los factores motivacionales de Herzberg. Elegir una actividad barata, como trabajar de voluntario para una organización de caridad, puede hacerle mucho más feliz que gastarse mucho dinero en un nuevo vestuario. Ayudar a los demás cuando se trabaja para una organización de caridad crea sensación de logro, responsabilidad, crecimiento y reconocimiento. El resultado es un nivel de satisfacción que ninguna cantidad de dinero nunca podrá comprar.

Aprecie lo que tenga y sea rico

Tras la muerte de su padre en 1971, Jean-Claude (Baby doc) Duvalier heredó la obligación de dirigir Haití. Obligado a abandonar su cargo en 1986 por los ciudadanos de Haití, Baby doc y su mujer Michele no se conformaron con haber llenado un avión de Air Haití con los frutos de su saqueo. Cuando fueron escoltados fuera de Haití por un avión de las fuerzas aéreas norteamericanas, tiraron a los abuelos de Michele y a otros nueve pasajeros del avión para poder cargar más botín. Baby doc y Michele se escaparon a la costa francesa, donde se dedicaron a la buena vida, gastando mucho dinero al año. Baby doc y su mujer se divorciaron en 1990. Cuando se quedó solo, Baby doc derrochó toda su fortuna y recientemente fue deshauciado de su lujosa villa.

Parece ser que las personas como Baby doc siempre tendrán problemas con el dinero, independientemente del que consigan.

No es fácil conseguir el equilibrio adecuado. Actualmente, el tener más dinero se interpreta como adquirir más comodidades materiales y conseguir un estatus social. La gente, convencida de que con más cosas se vive mejor, poco a poco y de bastante buen grado se embarca en compromisos y responsabilidades financieras que son difíciles de contraer y de eliminar. Mucha gente intenta mantener un determinado estilo de vida que no se puede permitir. Simplemente con un poco más de prudencia en el gasto la mayoría de la gente podría recortar sus gastos considerablemente. Es increíble comprobar lo poco que la gente necesita cuando utiliza su ingenio.

Si usted tiene dificultades financieras debe enfrentarse a ellas con creatividad. Como con la mayoría de los problemas, los problemas financieros se deben ver desde la perspectiva adecuada. Por ejemplo, si tiene deudas importantes, Hacienda le perseguirá sólo si usted se lo permite. En Norteamérica, no le van a meter en la cárcel simplemente porque debe mucho dinero. Cuando yo vivía en la línea de pobreza y Hacienda me estaba persiguiendo para el pago de una deuda, tenía una serie de trucos creativos que me servían para discutir con el agente. Mi truco estaba en evitar decir nada más una vez que el agente se había identificado por el teléfono. En lugar de eso, dejaba el teléfono descolgado encima de la mesa hasta que él colgaba. Hacienda no tardó mucho tiempo en devolver la cuenta a la institución que me había prestado el dinero. Cuando estaba en situación de poder devolver el préstamo a la institución, empecé a pagar según mis propias condiciones, sin tener que tratar con un agente recaudador.

Ahora es el momento de desvelar el secreto de las dos maneras de manejar el dinero, que son igualmente efectivas. La primera es gastar menos de lo que se ingresa. Si lo ha intentado y no ha funcionado, la segunda es definitivamente para usted. Consiste en ganar más de lo que gasta. En eso es en todo lo que consiste el juego del dinero. Utilice sólo uno de esos poderosos principios y habrá organizado el dinero satisfactoriamente.

Si usted nunca tiene bastante dinero, por mucho que gane, probablemente estará malgastando el dinero en cosas que no necesita. Es importante descubrir por qué sigue un estilo de vida derrochador. Debe dedicar un tiempo a aprender cómo organizar su dinero. El organizar su dinero adecuadamente le hará darse cuenta de que reducir sus gastos y su estilo de vida no le hará sentirse destituido.

Cuando parece que los problemas de la vida te superan, echa un vistazo a tu alrededor y observa a qué se enfrentan los demás. Puede que te consideres afortunado.

—Ann Landers

Jesús, por favor, enséñame a apreciar lo que tengo antes de que el tiempo me obligue a apreciar lo que tuve.

—Susan L. Lenzkes

Intente reducir sus niveles de gasto. Le sorprenderá comprobar lo poco que realmente necesita.

En el extremo opuesto a los derrochadores que malgastan están los tacaños que no pueden gastar. No pueden disfrutar de su dinero aunque tengan muchísimo. Si usted es una de esas personas, padece de esa dolencia. Debe aceptar que sólo existe una razón para tener dinero; el propósito principal del dinero es gastarlo. ¿Qué sentido tiene tener mucho dinero si no se sabe cómo gastarlo? La capacidad para disfrutar de su prosperidad es fundamental para aprovecharse de lo que el dinero puede ofrecer. Piense en algunas formas creativas y divertidas de gastar parte de su dinero. Si al cabo de un rato no se le ha ocurrido nada, llámeme. No tendré ningún problema en ayudarle a gastar su dinero; ¡ninguna cantidad será excesiva para mí! Se me ocurrirán ideas fascinantes de cómo gastarlo que le liberarán de su miseria.

Poner el dinero en su lugar supone que usted se de cuenta de que más no significa más felicidad. Definir su bienestar e identidad en términos de pertenencias materiales y su cuenta bancaria no va a hacerle sentir satisfecho a largo plazo. En 1996 Edward Diener, psicólogo de la Universidad de Illinois, informó que otro de sus estudios indicaba que los ganadores de loterías no eran más felices un año después de haber conseguido su fortuna.

Cuando uno ha tenido que trabajar tan duro para ganar dinero, ¿por qué se tiene que imponer la ardua tarea de ahorrarlo?

—Don Herold

El conseguir el objetivo de ganar mucho dinero no le hará feliz. Trabajar duro sólo por el hecho de ganar mucho dinero es un acto de desesperación. Si necesita dinero para sentirse feliz, si lo busca, es muy probable que lo pierda.

Como ya dije en un uno de los capítulos anteriores, una vez que deje de obsesionarse con ganar mucho dinero y empiece a hacer lo que le guste, se verá recompensado enormemente por la satisfacción y el gozo que consiga fuera de su trabajo. Paradójicamente, una gran cantidad de dinero también puede ser una de sus recompensas una vez que deje de obsesionarse por el dinero.

El dinero debe reflejar su energía creativa y su seguridad interior. Utilizar su energía creativa mientras esté desempeñando un trabajo con una finalidad superior le proporcionará el dinero que necesita para llevar una vida abundante. Cuanto más dispuesto esté a arriesgarse y a responder a su llamada en la vida, más dinero conseguirá a largo plazo. Además, necesitará menos dinero para ser feliz porque se sen-

tirá realizado como persona en la medida que consiga cumplir su misión personal.

A pesar de que se puede arreglar sin ese bonus, también puede celebrarlo si se lo conceden.

Por lo tanto, ponwa al dinero en su lugar. El descontento le puede estar impidiendo vivir una vida realmente buena. Puede que ya viva una buena vida, pero que no la aprecie. Si sus necesidades básicas de alimentos, agua, cobijo y ropa han sido satisfechas, el tener más dinero no es la respuesta a la felicidad. Compararse con otros que tienen más que usted le producirá decepción. Siempre podrá encontrar a alguien que esté mejor que usted. El juego de ser como los García se convertirá en un juego de ser como los Fernández, si alguna vez consigues superar a los García.

Después de haber gastado algún dinero preparando su muerte, Hermon el avaro estaba tan desesperado que se colgó.
—Lucilius

Actividades baratas propias de la realeza

La mayoría de las personas han sido condicionadas para creer que el ocio es algo que sólo puede proporcionar el dinero. Mucho de lo que Madison Avenue quiere que hagamos en nuestro tiempo libre se basa en el consumo notable; para eso hemos de tener una posición financiera que no se vea afectada por «pequeños» gastos. Se fomenta que se disponga de más tiempo libre única y exclusivamente para comprar más cosas. El énfasis excesivo en adquirir dinero y bienes materiales no dará seguridad. Muchas de las cosas más importantes no requieren mucho dinero. De hecho, ¡algunas de las cosas mejores de la vida son gratis!

Los objetivos de nuestro ocio no deben ser muy caros ni afectar al medio ambiente. Recuerde que aquellas actividades que menos afectan al medio ambiente son las que menos dinero nos cuestan. Contemplar puestas de sol, dar largos paseos, pensar, mantener conversaciones agradables, caminar por los riachuelos y hacer ejercicio en el parque son actividades que no nos cuestan prácticamente nada y que nos ayudan a preservar el medio ambiente. De estas actividades que no son caras se puede disfrutar tanto que pueden convenir incluso a la realeza.

El ocio del que se puede disfrutar no es lo que los publicistas están intentando vendernos. Las vacaciones, por ejemplo, no requieren mu-

Intento gastar el noventa por ciento de mi dinero en mujeres despampanantes, en bebida y en pasármelo bien y el otro diez por ciento me lo gasto en tonterías.
—Tug McGraw

cho dinero. No tiene por qué irse para hacer «una escapada». Antes de rodar por el mundo en busca de una hierba más verde, observe la maravilla del mundo que se esconde en su propio jardín. Algunas veces el césped es más verde en su lado de la valla. No estoy diciendo que no debería ver mundo. Lo que estoy diciendo es que no es preciso viajar a lugares exóticos para divertirse. Esta es otra carta relacionada con el tema del dinero que recibí de Dennis Anstett, de Calgary:

Un corazón feliz es mejor que un monedero lleno.
—Proverbio italiano

Apreciado señor:

Después de acabar de leer El placer de no trabajar me siento obligado a escribirle unas líneas Leer —y destacar— tanto sentido común fue fantástico Felicidades El libro ayudará a mu-

cha gente a superar el mito de que más es mejor

Mis suegros se retiraron a mitad de los cuarenta De esto hace veinte años Eran adelantados a su tiempo Ahora, saben que tienen veinte años de experiencia en la empresa del ocio Solamente el gobierno y las grandes empresas desaprueban esta mentalidad Fuerte

Perdí mi carrera de diecinueve años debido a una reestructuración empresarial Fue uno de los peores momentos de mi vida que se convirtió en uno de los mejores Después de la transición, que me llevó aproximadamente un año, mi mujer y yo decidimos decir adiós para siempre al mundo de la empresa Ya nunca más una entidad iba a controlar nuestras vidas ni nuestra felicidad

Decidimos que simplemente ya teníamos bastante de «todo aquello» Y también teníamos bastante de la raza de las ratas (la humana) Ahora disfrutamos de un estilo de vida simple, relajado, con 4 millones al año No hay otra vida igual Escribí un libro, como pasatiempo ¡Qué satisfacción! Nunca lo escribí con la intención de publicarlo Pero una cosa lleva a otra Acepte, por favor, la copia que le adjunto de un best-seller autoeditado, El Plan 17% Invertir acertadamente en fondos

A pesar de que el libro trata del dinero y de cómo acumularlo, se dará cuenta de que la filosofía es similar a la suya Nadie dijo nunca que había que esperar hasta cumplir los sesenta y cinco años para retirarse Hace tiempo que mi familia y yo decimos que no vamos a ser los más ricos del cementerio Sin embargo, somos muy ricos Tenemos tiempo; lo considero el producto más caro de todos Es reconfortante saber que hay mucha gente que piensa y siente del mismo modo La filosofía de la sociedad ha sido completamente errónea

*Atentamente,
Dennis, Anstett*

En un mundo materialista, los placeres más simples se olvidan con

facilidad. El ocio de calidad es mucho más que gastarse mucho dinero en hoteles de lujo, viajar a lugares exóticos y comprar en tiendas exclusivas. De hecho, cuanto menos necesitamos, más libres llegamos a ser. Los estilos de vida simples pueden convertirse en un placer por sí mismos. Una manera de hacerse rico es prestar atención a lo que ya tenemos. Los budistas dicen: «Ama lo que tienes y siempre conseguirás lo que quieres».

Muchos hemos olvidado las riquezas que tenemos. Muchos de los habitantes de los países del Tercer Mundo las considerarían tesoros. Libros, música, viejos amigos, aficiones abandonadas y pasatiempos favoritos que están esperando ser redescubiertos si estamos dispuestos a superar nuestra ceguera.

No justifique su capacidad para satisfacer sus intereses de ocio únicamente en el dinero. Puede conseguir más seguridad desafiando y perfilando sus opiniones y valores que amasando grandes sumas de dinero. Al desarrollar sus intereses y aficiones y mejorar la calidad de sus actividades de ocio, estará en el buen camino para conseguir más seguridad que muchos millonarios. Independientemente del dinero que tenga, puede tener incluso una fortuna mayor para disfrutar de su tiempo de ocio: la fortuna es su talento, conocimiento, experiencia y capacidad creativa.

Respuesta al Ejercicio 11.3: Parecería como si el dinero fuese más fácil de conseguir que la felicidad; esto se basa en la observación que alguien hizo de que no hay neuróticos felices, pero sí neuróticos ricos.

El hombre más rico es aquel
cuyos placeres son los más
baratos.
—Henry David Thoreau

Capítulo 12



El final acaba de empezar

No se termina hasta que se termina

Puede que se haya dado cuenta de que este es el último capítulo, el final del libro. Puede parecer como el final, pero el final acaba de empezar. Yogi Berra hizo un comentario muy bueno acerca de un partido de béisbol: «No se termina hasta que se termina». Así es como debería contemplar su vida, independientemente de su edad o de los años que viva. Puede que sólo tenga diez años o que haya superado los cien. Sin tener en cuenta su edad, debe evitar ser como mucha gente que vive la vida como si se hubiese acabado muchos años antes de que realmente se acabe.

Puede que haya oído la historia de la mujer de ochenta y cinco años que va al médico porque le duele su rodilla derecha. El médico examina su rodilla y le dice: «Francamente señora Jones, ¿qué más quiere? Después de todo es una rodilla de ochenta y cinco años».

Sin dejarse intimidar por las nociones preconcebidas del médico respecto a los efectos del envejecimiento, la señora Jones le contesta: «Permítame no estar de acuerdo con usted, doctor Jensen. Puede que

Esta es una prueba para comprobar si su misión en la tierra ha terminado: si está vivo, no ha terminado.
—Richard Bach

la rodilla tenga efectivamente ochenta y cinco años, pero ésta no puede ser la causa de mi problema. Mi rodilla izquierda también tiene ochenta y cinco años y está perfectamente».

Todos nosotros, incluso los médicos, podemos tener nociones preconcebidas sobre los efectos de la edad a medida que nos hacemos mayores. Un proverbio chino dice: «El hombre se engaña a sí mismo. Reza por una larga vida y teme la vejez». Las ideas erróneas sobre la vejez pueden llegar a ser profecías de autorrealización. Si nos dejamos influir por el envejecimiento, tendremos excusas para no dedicarnos a aquellas actividades que se pueden practicar perfectamente a los ochenta, noventa y más años. Si renunciamos a la vida, puede que tengamos miedo a envejecer. El secreto para disfrutar de nuestros últimos años es ver la vida desde otro punto de vista en lugar de renunciar a ella. Independientemente de la edad que tengamos y de lo cerca que creamos que esté el final, siempre tenemos que considerar las nuevas oportunidades de crecimiento personal, logro y satisfacción que se presentan.

El número de agosto de 1989 de la revista *The Writer* informó que una columnista de noventa y cinco años de Worcester, Massachusetts, llamada Jane Goyer, acababa de contratar la edición de su primer libro con Harper & Row. El artículo recogía las palabras de uno de los editores de Harper & Row que decían: «No hemos firmado porque tiene noventa y cinco años... sino porque es una excelente escritora con una perspectiva inusual que tiene algo nuevo que decir». Harper & Row pensaron que esta «nueva» escritora de noventa y cinco años prometía tanto que le propusieron la firma de una opción para la edición de su segundo libro. El editor continuó diciendo: «Me gustan los autores que son buenas inversiones para el futuro».

Jane Goyer ha demostrado que los jóvenes no han monopolizado el mercado. La vida creativa y enérgica no está reservada únicamente a aquellos que poseen juventud y exceso de energía. Estos son algunos ejemplos más de gente que ha vivido estilos de vida activos en sus últimos años:



Estar en la cima de la montaña permite tomar velocidad.

- Bertrand Russell, de noventa y cuatro años, promovió activamente la paz internacional mundial.
- La Madre Teresa, a sus ochenta años, es más activa que nunca en su ayuda a los pobres mediante las Misioneras de la Caridad.
- A los noventa años, Picasso seguía siendo activo en la creación de cuadros y grabados.
- Linus Pauling, premiado en dos ocasiones con el Nobel de química y el de la paz, seguía siendo activo a los noventa años, buscando nuevas maneras de justificarnos tomando megadosis de vitaminas.
- Luella Tyra tenía noventa y dos años en 1984, cuando compitió en cinco categorías en los campeonatos de natación de Estados Unidos en Mission Viejo, California.
- Lloyd Lambert, a los ochenta y siete años era un esquiador activo y miembro del Club de esquí «mayores de setenta», que contaba con 3.286 miembros, incluido un hombre de noventa y siete años.
- Maggie Kuhm, a sus ochenta años, todavía era activa en la promoción de los objetivos de los Grey Panthers, un grupo de jubilados que ayudó a fundar cuando ella tenía sesenta y cinco años.
- Buckminster Fuller, a sus ochenta años, promovía activamente su visión de un nuevo mundo.
- Harvey Hunter, de Edmonton, celebró recientemente su 104 cumpleaños. Cuando le preguntaron cuál era su secreto para una larga vida, contestó: «Seguir respirando».
- Harvey se hizo voluntario cuando cumplió los noventa y empezó la universidad a los noventa y un años. Sigue trabajando como voluntario un día a la semana.

Estas personas tienen algo remarcable y en cierto modo son especiales. Sin embargo, no son los únicos. Cientos de miles de personas de setenta, ochenta y noventa años, tienen un increíble entusiasmo por la vida y muestran un gran vigor, energía y forma física. Para algunos jubilados, estar en la cima de la montaña significa tomar velocidad.

Por qué los individuos que viven una vida creativa no necesitan una segunda infancia

Tras haber escrito un artículo sobre cómo las personas pueden llevar una vida creativa en sus últimos años, recibí varias llamadas de lectores. Una de las que llamó fue June Robertson, a la que le faltaban seis meses para celebrar su noventa cumpleaños. El entusiasmo y energía que expresó por teléfono eran abrumadores. Conozco gente de veinte

y treinta años que probablemente no ha demostrado tanto entusiasmo y energía más de un minuto seguido de sus vidas.

De June aprendí muchas cosas interesantes. Después de que su esposo muriese hace muchos años, se volvió a casar.

Sus ingresos han estado por debajo de la línea de pobreza en varias ocasiones, sin embargo ha conseguido viajar a Rusia, África, Europa e India, así como a otros países. Desgraciadamente, tuvo que cancelar su visita a China cuando se puso enferma, pero sigue teniendo la intención de ir más adelante.

June se hizo locutora de radio a los setenta años. No supo que podía hacerlo hasta que acudió a un programa de radio como invitada. A los de la emisora les gustó tanto que le pidieron que presentara el programa durante una semana. Le pagaron un pequeño salario y disfrutó muchísimo. Lo hubiera hecho gratis. Para demostrar su afición por la aventura, June montó en globo a los setenta y ocho años.

¡Vosotros, teleadictos, tomad nota! Cuando mencioné la televisión a June, me dijo que apenas la ve y que la llama «la caja boba». Sin embargo, reconoce que tiene una adicción: los libros. Me atrevería a decir que si hay que tener una adicción, ésta es bastante buena.

Cuando le pregunté qué consejo nos daría para vivir la vida plenamente cuando nos hacemos mayores, me dijo que en primer lugar no tenemos que permitir que nuestro espíritu decaiga. (Se refiere a la actitud, lo primero que se ha recalcado en este libro). Después dijo: «Además, tenemos que vivir gloriosamente, felizmente y peligrosamente».

Personas mayores como June Robertson, que viven su vida plenamente, son conscientes de lo vivas que están realmente. Han desarrollado ciertos rasgos característicos que destacan.

Ejercicio 12.1 Cualidades principales

Piense durante dos o tres minutos en personas de sesenta años o más que todavía vibran, son activas y disfrutan plenamente de la vida. Haga una lista de las cualidades de estas personas.

Uno de los rasgos más preciados que poseen los mayores que tienen un entusiasmo por la vida es que continuamente se maravillan de la vida, disfrutan de cada nuevo arco iris, puesta de sol y luna llena. Estas son otras cualidades que enumeraron los participantes de mis seminarios sobre los jubilados activos y que vibraban por la vida:

- Creativos
- Espontáneos

- Con sentido del humor
- Juguetones
- Enérgicos
- Amables
- Inquisitivos
- Sonrientes
- Alocados
- Capaces de hacer locuras
- Aventureros
- Adaptables
- Alegres

Quando crezca quiero ser un
niño.

—Joseph Heller

Ejercicio 12.2 ¿Quién más reúne estas características?

¿Qué otro grupo aparte del de la tercera edad tiene todas o casi todas las cualidades anteriores?

Naturalmente, el otro grupo de edad con estas cualidades es el de los niños. Los ancianos que viven su vida de forma creativa son como niños en muchos aspectos. Se adaptan rápidamente a las circunstancias cambiantes. Al ser aventureros optimistas, siempre están dispuestos a probar nuevas actividades, como tocar un instrumento, hablar en público, jugar al tenis o hacer windsurf. Los ancianos que sienten gran entusiasmo por la vida se esfuerzan en vivir plenamente todos y cada uno de los momentos. Al igual que los niños, viven el momento totalmente y se dejan envolver por completo por él, olvidándose de todo lo demás. Los adultos que viven una vida creativa saben cómo jugar, reír, ser espontáneos y expresar su alegría de vivir. Las personas activas y felices en sus últimos años no necesitan una segunda infancia porque nunca abandonaron la primera.

El mundo interior del ocio

A pesar de que para envejecer bien hemos de mantener los atributos de cuando éramos niños, nuestras actividades de ocio deberían ir más allá del mundo exterior a medida que nos hacemos mayores. Crecer no es tratar de mantener nuestra juventud. Con el paso del tiempo, nuestra condición física se deteriorará gradualmente, aunque nos esforcemos mucho por estar en forma. Sin embargo, nuestras mentes pueden seguir creciendo y estar cada vez en mejor forma a medida que avanza el tiempo.

El crecimiento personal continuado nos ayuda a vivir una vida más plena debido a que con los años se gana en sabiduría y riqueza.

A medida que nos acerquemos o entremos en la tercera edad, aparecerá por primera vez la idea del retiro. Nunca se comprometa realmente con la jubilación o el retiro; no se debe tomar al pie de la letra.

Las únicas personas verdaderamente felices son los niños y la minoría creativa.

—Jean Caldwell

Para aquellos que se toman el retiro al pie de la letra, la muerte llega mucho más deprisa porque van sentándose por toda la casa, sin hacer nada. En lugar de llamarlo retiro o jubilación deberíamos llamarlo escisión del compromiso de realizar un trabajo. El término significaría que en nuestros últimos años estamos alcanzando otras dimensiones, tanto exterior como interiormente.

De nuevo, merece la pena mencionar el exhaustivo estudio de Morris M. Schnore, de la Universidad de Western Ontario (mencionado en el Capítulo 5). Schnore descubrió que una sana adaptación al retiro no depende de una buena salud, de ser rico y de tener una buena educación, como se pensaba antiguamente. Si bien la salud era importante, ni los ingresos ni la buena educación eran relevantes a la hora de vivir una jubilación feliz. Se descubrió que los elementos más importantes que contribuían a la satisfacción de las personas en su jubilación eran las bajas expectativas, la evaluación positiva de la situación de cada uno, la competencia de uno mismo y la orientación interna.

Para el ignorante, la edad madura es como el invierno; para el sabio, es una cosecha.

—Proverbio judío

El compromiso para desarrollar una orientación interna es el fundamento para vivir el ocio internamente. La orientación interna puede no parecer muy importante cuando los individuos tienen diez o veinte años, pero es fundamental para el autodesarrollo a medida que nos hacemos mayores.

Se refiere al espíritu, y es el elemento de la rueda de la vida que más a menudo las personas de nuestra sociedad, orientada al materialismo, rechazan, ignoran o niegan. El desarrollo espiritual se consigue con niveles de conciencia muy superiores a los utilizados en los deportes, diversiones o trabajos. Comunicarse con el subconsciente, con el interior de uno mismo puede ser una razón suficiente para vivir muchos años.

Cultivar su vida interior y atender a su subconsciente le permitirá tener una fuerza y una confianza que no se pueden obtener en el mundo exterior. La pérdida de contacto con uno mismo y con el interior se puede traducir en un estado mental de desesperación y depresión en la edad madura. Para escapar a la soledad y a la desesperación hay que

concentrarse en el mundo espiritual, que le ayudará a mejorar su esencia interna. El desarrollo interno puede ser misterioso, pero también maravilloso y fascinante. Cuestionarse a uno mismo se traduce en auto-determinación, que resulta en libertad. El darse cuenta de su desarrollo interior le hará ser mucho más creativo y dinámico. Será un placer contemplar su vida porque tendrá riqueza y calidad.

Del dicho al hecho hay un buen trecho

A lo largo de este libro he subrayado muchos principios para conseguir satisfacción a partir del ocio. Estos son los más importantes:

¡Envejecamos juntos!
Lo mejor aún tiene que...
—Robert Browning

- Pregúntese: ¿qué actitud tengo hoy?
- No se aparte de las personas negativas: ¡corra!
- Concéntrese en sus necesidades y objetivos.
- Pregúntese: ¿estoy prestando atención?
- Satisfaga tres necesidades importantes: estructura, propósito y comunidad.
- Elabore un árbol de ocio.
- Mantenga un equilibrio entre actividades activas y pasivas.
- Recuerde que el dinero no le hará feliz ni desgraciado.
- Recuerde siempre la regla fácil de la vida.
- Desarrolle muchas ideas para la vida.
- Luche por el crecimiento personal, reconocimiento, responsabilidad y logro.
- Si se aburre, acuérdesse de quién es el causante.
- No se pierda el momento; aduéñese de él.
- Recuerde que el objetivo último es el proceso.
- Sea espontáneo.
- Atrévase a ser diferente.
- Arriésguese.
- Recuerde que la soledad es para la gente segura.
- Ríase y haga tonterías.
- Recuerde que las mejores cosas de la vida son gratis.
- Manténgase en forma.
- Participe en actividades eclécticas.
- Evite ver la televisión en exceso.
- Manténgase mentalmente en forma.
- Eche una cana al aire de vez en cuando.
- Desarrolle el mundo interior de la esencia espiritual.

El haberse preparado para el ocio no le garantiza la satisfacción, del mismo modo que el tener un caballo no le garantiza que lo va a montar y que le va a gustar.

Tiene que motivarse para hacer lo que valga la pena hacer y para sentirse satisfecho de haberlo hecho.

Sólo las personas que pueden vivir solas pueden disfrutar del don del ocio.

—Henry Greber

Mucha gente no está preparada para vivir la vida de Riley porque no son conscientes de que para sentirse satisfecho viviendo una vida de ocio hay que comprometerse mucho. Lynn Bolstad, de Toronto, me escribió el 29 de enero de 1993.

En su carta explica que no estaba preparada para una vida de ocio.

Querido Ernie,

Después de haber leído El placer de no trabajar me parece que puedo llamarte Ernie

Felicidades, y gracias por un libro tan maravilloso Nunca había creído en los libros de «autoayuda» pero tu libro es tan real y útil

Hace seis meses acepté una propuesta de jubilación anticipada (antes de los cincuenta y cinco años) de la compañía en la que había trabajado durante treinta y siete años Nadie me había preparado para las reacciones que iba a experimentar al irme: no sabía quién era, tenía miedo al futuro y un sentimiento de inutilidad después de haberlo tenido todo planeado todos esos años

Así que decidí concederme un tiempo para averiguar lo que quería hacer Pasé siete semanas en la playa, caminando, leyendo y disfrutando de la vida Fue la mejor medicina A través de mi trabajo siempre estaba en contacto con organizaciones no lucrativas Así que ahora paso más tiempo con estas organizaciones y me he hecho socia de una organización de jubilados Además, me han propuesto trabajar a tiempo parcial para una organización no lucrativa (me asusta pero me hace gracia)

Su libro me ha ayudado muchísimo a plantearme algunos objetivos de mi nueva vida Lo leeré una y otra vez, porque estoy segura de que habrá momentos en los que mi confianza se tambaleará Además, tengo la intención de regalar algunos ejemplares a amigos míos

Bueno, esta tarde me voy a patinar con una amiga Realmente, no trabajar es un placer

Atentamente,

Lynn Bolstad

Lynn Bolstad se dio cuenta de que el ocio, como cualquier otra cosa que vale la pena en la vida, requiere compromiso. En esta vida es importante reconocer los problemas y decidir lo que se debe hacer para

cambiar. Mucha gente no consigue llegar a este punto. La mayoría falla porque no hace nada al respecto. La pasividad hace que el conocimiento del problema y la solución al mismo sean inútiles.

Hay un viejo proverbio que dice: «Hablar es barato porque la oferta excede de la demanda». Mucha gente habla acerca de las cosas tan maravillosas que van a hacer en la vida, pero nunca llegan a hacer muchas de ellas. Del dicho al hecho hay mucho trecho.

Se trata de comprometerse. Mucha gente utiliza la palabra compromiso, pero en realidad no saben lo que significa. Utilizar la palabra porque suena bien no significa compromiso. La mayoría dice que están comprometidos a triunfar y a ser felices en la vida. Sus acciones representan lo opuesto al compromiso. Cuando aprenden que para lograr un objetivo se necesita tiempo, energía y sacrificio, abandonan el objetivo.

Esta es una prueba sencilla para averiguar lo comprometido que está con sus objetivos y con su propósito para hacer que su vida funcione: ¿hace las cosas que dice que va a hacer? Esto sirve para muchas cosas, como por ejemplo llamar a una persona cuando dice que la va a llamar. Si no hace las cosas pequeñas, me cuesta mucho creer que se vaya a comprometer con objetivos más importantes. Si su vida carece de compromiso, a la larga no va a obtener muchas satisfacciones.

Sus acciones son lo único que dará fe de su compromiso. Su seriedad respecto al compromiso querrá decir que tiene el ferviente deseo de conseguir sus objetivos, independientemente de que en su camino aparezca cualquier obstáculo o barrera. Si en el camino hacia sus objetivos aparece un muro, intentará pasar por encima o por debajo del muro. Si no funciona, podrá pasar por la derecha

Después de todo lo que se dice y hace, se dice más de lo que se hace.
—Anónimo



Esto se me da bastante bien. Quizás debería dar lecciones de cómo dormir bien.

o por la izquierda. Si sigue sin funcionar, intentará destruir el muro o quemarlo. De nuevo otra vez, siempre puede moverlo.

El ocio proporciona oportunidades ilimitadas para el crecimiento y la satisfacción personales. No hay motivo para sentirse aburrido si se está comprometido con la propia felicidad.

Así que cuando se encuentre sin trabajar, comprométase a hacer lo que se tiene que hacer. Si después de leer este libro aún le sigue pareciendo que tiene demasiado tiempo libre, entonces intente:

- Ir a la tienda andando en lugar de en coche.
- Ayudar a los demás en lugar de que los demás le ayuden a usted.
- Observar una puesta de sol durante quince minutos en lugar de simplemente echarle un vistazo.
- Aprender a pasar más tiempo solo para conseguir experimentar los placeres de la soledad.
- Leer un libro en lugar de ver la televisión.
- Dedicarse a actividades difíciles en lugar de a las fáciles.
- Encontrar a alguien interesante con quien hablar, alguien que algunas veces discuta o no esté de acuerdo con sus opiniones.
- Organizar una fiesta para mucha gente interesante (no se olvide de invitarme).

«Hay que sembrar para recoger». En otras palabras, cualquier cosa que ponga en el universo volverá a reflejarse en usted. Hay que moverse -y mucho- para poder vivir una vida plena y llena de satisfacciones. No sea como mucha gente, que no hace nada. Su actitud y entusiasmo positivo por la vida son los ingredientes necesarios para comprometerse con la acción y con una vida que funcione. Cuando se trate de compromiso, acuérdesse siempre de estas palabras sabias de los budistas: «Saber y no hacer es no saber».

La vida empieza en su ocio

Me gustaría que hubiese algo en este libro que le ayudara a sentir tanta satisfacción y a disfrutar tanto como yo al escribirlo. Confío en que el proceso para mejorar su tiempo de ocio ya haya comenzado; el sólo hecho de haber leído este libro ya es todo un triunfo.

Ahora tiene que hacer algo con lo que ha aprendido. La actividad y la movilidad interior tienen mucho que hacer. Tiene que amar al mundo para estar a su servicio. Intente siempre buscar el crecimiento, no la perfección. Usted es el creador del contexto en el que ve las cosas. De

usted depende descubrir la manera de disfrutar de las actividades que emprende. Su trabajo es llenar todos los ratos muertos a fin de que la ansiedad, el aburrimiento y la depresión no tengan cabida en su mundo de ocio.

Deje que sus intereses sean lo más variados posible; la variedad en la vida hace que el esfuerzo para experimentarla bien valga la pena.

Cuando no se sienta entusiasmado por la vida, busque la manera de volver a entusiasmarse rápidamente. La rutina y la necesidad de seguridad pueden atraparle en una vida de indiferencia y aburrimiento. Intente buscar deliberadamente nuevos intereses, simplemente para mantener cierta frescura y excitación. Busque lo inesperado; invite a gente nueva y a nuevos eventos a su vida diaria. Asuma nuevos riesgos y aproveche más oportunidades. Aprenda a disfrutar de la gente interesante, de las comidas interesantes, de los lugares interesantes, de las culturas interesantes y de los libros interesantes.

También debo resaltar la simplicidad. Recuerde que los mayores placeres no necesariamente proceden de eventos espectaculares o de momentos increíbles. El placer intenso se obtiene de cosas muy sencillas, muy básicas de la vida.

Realmente, no tiene que buscar la felicidad en su tiempo de ocio. Cuando nació le concedieron tres dones: el don del amor, el don de la risa y el don de la vida. Utilice estos dones y la felicidad surgirá donde quiera que vaya.

Recuerde que la actitud es el elemento más importante. Modelando su propia actitud hará la vida tal como es. Nadie en su lugar puede hacer su propia cama. Nadie en su lugar puede esforzarse para que su vida funcione. Nadie en su lugar puede producir la alegría, el entusiasmo o la motivación para vivir su vida plenamente.

El ocio es un tesoro que se debe apreciar y cultivar en todas las etapas de la vida. Si todavía no se ha dado cuenta de lo preciado que es el ocio, hay algo que debería considerar: ¿a cuánta gente ha oído decir en su lecho de muerte, «Ojalá hubiese trabajado más». Apuesto que no ha oído a muchos. Con toda probabilidad, si hay algo de lo que se va a arrepentir no haber hecho en su vida será de algo que podría haber hecho en su tiempo de ocio y no en el trabajo. Esto tiene una buena explicación: Los momen-

No recuerdo nada brillante, excepcional, excepto quizás esta única cosa: hago las cosas que creo que se tienen que hacer... y cuando me propongo que tengo que hacer una cosa, la hago.
—Theodore Roosevelt

¡Ojalá hubiese bebido más champagne!
—Últimas palabras de John Maynard Keynes

tos más preciosos que experimentará serán aquellos que procedan del placer de no trabajar.

Su vida empieza con su ocio... *ibon voyage!*

Sólo se vive una vez. Pero si se vive bien, una vez es suficiente.
—Fred Allen

Bibliografía y lecturas recomendadas

- Anstett, Dennis. *The 17% Plan-In vesting in Mutual Funds Wisely*. Anstett Investments Inc.
- Bach, Richard. *Illusions: The Adventures of a Reluctant Messiah*. Dell, 1977.
- Bolles, Richard. *What Color Is Your Parachute?* Ten Speed Press, 1997.
- Bridge, William. *Jobshift: How to Prosper In a Workplace Without Jobs*. Addison-Wesley, 1994.
- Dacyczyn, Amy. *The Tightwad Gazette*. Random House, 1993.
- Domínguez, Joe y Vicki Robin. *Your Money or Your Life: Transforming Your Relationship with Money and Achieving Financial Independence*. Viking Books, 1992.
- Dychtwald, Ken. *Age Wave*. J. P. Tarcher Inc., 1989.
- Fassel, Diane. *Working Ourselves to Death: The High Cost of Workaholism and the Rewards of Recovery*. Harper, 1990.
- Freudenberger, Dr. Herbert J. y Geraldine Richelson. *Burn Out: How to Beat the High Cost of Success*. Bantam Books, 1980.
- Fromm, Erich. *To Have or to Be*. Bantam, 1976.
- Gawain, Shakti. *Living in the Light*. Whatever Publishing, 1986.
- Gillies, Jerry. *Money-Love*. Warner Books, 1978.
- Goldberg, Herb y Robert R. Lewis. *Money Madness*. Signet Books, 1978.
- Hanson, Peter. *The Joy Of Stress*. Hanson Stress Management Org., 1985.
- Jukes, Jill y Ruthan Rosenberg. *Surviving Your Partner's Job Loss*. National Press Books, 1993.
- Kanchier, Carol. *Dare to Change Your Job and Your Life*. JIST Works, Inc., 1996.
- Killinger, Barbara. *Workaholics: The Respectable Addicts*. Key Porter, 1991.
- LeBlanc, Jerry y Rena Dictor LeBlanc. *Suddenly Rich*. Prentice-Hall, 1978.
- Long, Charles. *How to Survive Without a Salary*. Warwick Publishing Group, 1991.
- Naisbitt, John y Patricia Aburdene. *Megatrends 2000*. William Morrow & Co., 1990.
- Popcorn, Faith. *The Popcorn Report*. Doubleday, 1991.
- Rifkin, Jeremy. *El fin del trabajo*. Paidós, 1997.

- Russell, Bertrand. «In Praise of Idleness.» In Robert Camber and Carlyle King, eds., *A Book Of Essays*. Gage Educational Publishing, 1963.
- Saint Exupéry, Antoine de. *The Little Prince*. Harcourt Brace Jovanovich, Inc., 1943.
- Scheaf, Anne Wilson. *When Society Becomes an Addict*. Harper & Row, 1987.
- Scheaf, Anne Wilson y Diane Fassel. *The Addictive Organization*, Harper & Row, 1988.
- Schnore Morris M. *Retirement: Bane or Blessing*. Wilfrid Laurier University Press, 1985.
- Schor, Juliet B. *The Overworked American*. BasicBooks, 1991.
- Storr, Anthony. *Solitude*. Harper Collins, 1994.
- Tieger, Paul D. y Barbara Barron-Tieger. *Do What You Are*. Little Brown, 1992.
- VandenBroeck, Goldian. *Less Is More: The Art of Voluntary Poverty*. Inner Traditions International, 1991.
- von Oech, Roger. *A Whack on the Side of the Head*. Warner Books, 1983.
- Wholey, Dennis. *Are You Happy?* Houghton Mifflin Company, 1986.

Sobre el Autor

Ernie Zelinski es consultor y conferenciante especializado en el tema de la aplicación de la creatividad a las empresas y al ocio. Preparado como nadie para escribir *El placer de no trabajar*, Ernie es un experto del ocio que mantiene un trabajo de cuatro a cinco horas al día, cuatro días a la semana, y a quien no le gusta en absoluto trabajar los meses que no tienen una «r». Ernie vive en Edmonton, Alberta, Canadá, donde además de frecuentar sus cafeterías favoritas, practica y disfruta de la bicicleta, el tenis, la lectura y los viajes. Además, es autor del libro *El placer de no saberlo todo*, un libro que trata de cómo aprovecharse de la creatividad en el trabajo y en el juego.



Ernie Zelinski
Edmonton, Alberta
Canadá

EL PLACER de NO TRABAJAR

Este libro puede cambiar su vida para siempre. **EL PLACER DE NO TRABAJAR** trata algo más que del disfrute del tiempo de ocio. En él se propone cómo aprender a disfrutar de cada parte de su vida (trabajo, paro, jubilación, ocio):

- Descubrir sus pasiones.
- Trabajar, mejor, trabajando menos.
- Ser independiente financieramente, ganando menos.
- Eliminar el aburrimiento.
- Perder el miedo al despido.
- Disfrutar y preparar la jubilación.
- Pasarlo mejor con todo lo que se hace.

La vida es corta, ¡disfrútela!

Ernie J. Zelinski es consultor en la aplicación de la creatividad a los negocios y al ocio. Trabaja de cuatro a cinco horas diarias, cuatro días a la semana y no le gusta trabajar durante los meses que no tienen "r". Ernie vive en Edmonton, Canadá, donde disfruta de las cafeterías, bares, bicicleta, tenis, lectura y viajes.

Este libro fue distribuido por cortesía de:



Para obtener tu propio acceso a lecturas y libros electrónicos ilimitados GRATIS hoy mismo, visita:

<http://espanol.Free-eBooks.net>

Comparte este libro con todos y cada uno de tus amigos de forma automática, mediante la selección de cualquiera de las opciones de abajo:



Para mostrar tu agradecimiento al autor y ayudar a otros para tener agradables experiencias de lectura y encontrar información valiosa, estaremos muy agradecidos si

["publicas un comentario para este libro aquí"](#)



INFORMACIÓN DE LOS DERECHOS DEL AUTOR

Free-eBooks.net respeta la propiedad intelectual de otros. Cuando los propietarios de los derechos de un libro envían su trabajo a Free-eBooks.net, nos están dando permiso para distribuir dicho material. A menos que se indique lo contrario en este libro, este permiso no se transmite a los demás. Por lo tanto, la redistribución de este libro sin el permiso del propietario de los derechos, puede constituir una infracción a las leyes de propiedad intelectual. Si usted cree que su trabajo se ha utilizado de una manera que constituya una violación a los derechos de autor, por favor, siga nuestras Recomendaciones y Procedimiento de Reclamos de Violación a Derechos de Autor como se ve en nuestras Condiciones de Servicio aquí:

<http://espanol.free-ebooks.net/tos.html>

¡1250 LIBROS PARA LLEVAR EN SU BOLSILLO!

La velocidad, comodidad y movilidad son tuyas. El e-GO! Library Español es una forma innovadora para tener y mantener un suministro fresco y abundante de grandes títulos. Es el mejor entretenimiento y fácil de obtener. El e-GO! Library Español es una unidad flash de memoria USB que pone a miles de los mejores libros de la actualidad su bolsillo!

Cargue su Kindle, iPad, Nook, o cualquier dispositivo con una variedad de ficción y no ficción. En su tiempo libre, elija entre sus temas, títulos y autores independientes favoritos y categorías como: romance, ciencia ficción, misterios, finanzas, biografías, negocios y muchos más.

- ✓ **1,000 LIBROS** independientes más populares
- ✓ **BONO-** 250 títulos clásicos
- ✓ **CONTENIDO ÚNICO** / Autores independientes
- ✓ **LLAVE USB PRECARGADA** de 4GB

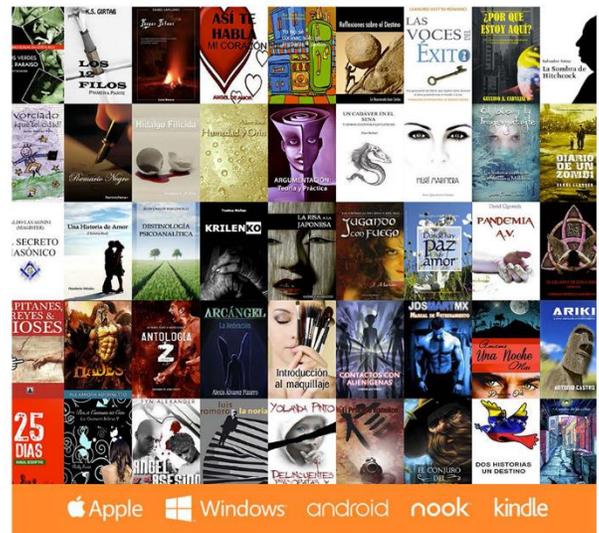
LOS MEJORES

1,000 LIBROS

+250 CLASICOS DE REGALO

e-GO!
Library *Español*

- ✓ Total portabilidad y conveniencia
- ✓ Más de 32 categorías precargadas
- ✓ No necesita internet
- ✓ Perfecto para leer mientras viaja



- ✓ **SIRVE CON TODOS** los lectores y dispositivos
- ✓ **IDEAL** para viajar
- ✓ **AHORRA** innumerables horas de Descargas
- ✓ **EL REGALO** Perfecto

VER MÁS