

**Ensayo** Sometidos a un ajeteo constante, sobrecargados de estímulos. Estamos inmersos en una sociedad de la aceleración, del rendimiento y de la impaciencia y donde prevalece la prisa. He aquí un elogio del descanso

## Gozar del 'dolce far niente'

**Ulrich Schnabel**  
**El ocio, la felicidad**  
**de no hacer nada**  
Traducción de Bernar-  
do Moreno Carrillo

PLATAFORMA  
350 PÁGINAS  
18 EUROS

**MIQUEL ESCUDERO**

Este es un libro muy sugestivo y lleno de ideas que se lee con deleite y provecho. Su autor, un destacado periodista científico alemán, argumenta sobre el arte de tomarse las cosas con calma y no dejarse atosigar. Todos sabemos que andamos de cabeza, sometidos a un ajeteo constante, sobrecargados de estímulos. Estamos inmersos en una sociedad de la aceleración, del rendimiento y de la impaciencia y donde prevalece la prisa por la prisa. Quien quiera *vivir a conciencia*, con plenitud, necesita sustraerse a esas presiones.

Reitera Schnabel que nuestra vida tiene valor en sí misma más allá de cualquier consideración de utili-

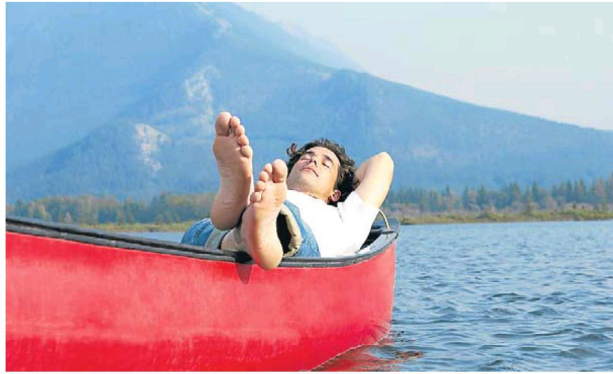
planificaciones. Saberse espontáneamente atendido e incluido, atender e incluir sin enjuiciar ni ser enjuiciado.

Se hace inevitable tender la vista a la tecnología, conjunto de teorías y de técnicas orientadas a ganar tiempo y ahorrar esfuerzos, simplificándolos. Sucede que nos acaba procurando mayor trabajo que liberación efectiva de tiempo. Provisto de rica y variada documentación, Schnabel esgrime la ley de Parkinson, un sociólogo británico, que declara que "un trabajo se alarga en la medida en que hay tiempo disponible para su ejecución, independientemente de la mayor o menor cantidad de trabajo". Se nos recuerda aquí el genera-

Frank Schirmmarcher, un conocido periodista cultural alemán, cuenta por otro lado que la gente que conoce "cada vez habla más deprisa, como si creyera que ya no hay tiempo suficiente para que la escuchan... tan grande es la competencia de las informaciones".

Fue Franklin quien popularizó a mediados del siglo XVIII la expresión "el tiempo es oro". Cien años después el tiempo estandarizado se convertiría en el patrón vinculante de un estilo de vida frenético. Y así hasta la fecha. Schnabel aduce el experimento del buen samaritano, hecho en 1973 por los psicólogos Darley y Batson de la universidad de Princeton, que muestra que por regla general la prisa nos hace insensibles al sufrimiento ajeno, y menos dispuestos a ayudar a los demás. Un modo de punto muerto es sano para lograr conectarnos con el resto de seres vivos, y permitimos "centrar toda nuestra atención en un único momento: el ahora". Y cuando nos encontremos perdiendo el tiempo por culpa de colas o embotellamientos, se nos recomienda no enfadarnos y aprovechar esos minutos para hacer una respiración consciente. El asunto es liberarnos de las presiones y darle la vuelta a la contrariedad. Así, se aporta el testimonio de una galería de grandes ociosos: desde el mundo del deporte, hasta el de la empresa pasando por el del cine. Y no hay que olvidar que quien se ve urgido a escoger entre numerosas marcas de yogur o de canales de televisión, "no ve aumentada su libertad, como sugiere la publicidad, sino su grado de ansiedad".

Recomienda Schnabel renunciar a la exigencia de lograr a toda costa el trabajo, la pareja y la casa ideales; eso nos lleva directos al descontento irremediable. No hay que compararse con los que están mejor. Sin embargo, "quien desea subir más alto del escalafón profesional, doblar su sueldo anual o comprarse un coche todos los años suele contar con el respaldo de la sociedad. En cambio, quien anuncia que desea multiplicar sus horas libres y el número de estados ociosos, debe prepararse para una lluvia de crítica y comentarios airados". Tanto da, sabemos lo que es mejor. Así, se elogia la afición por la siesta de Winston Churchill o de Lance Armstrong, el sueño reparador. Y se ensalza la figura del paródico Miguel de Unamuno, para quien el progreso se lo debemos a los ociosos. |



dad y de cualquier lógica del aprovechamiento.

Para frenar esta demoleadora invasión cabe reivindicar el ocio, como connotación positiva y contrapuesta a la ociosidad, que es vista como madre de todos los vicios. Ocio es un concepto antiguo que promovía ocuparse, sin afán de negocio, en cosas productivas como la música, el arte o la religión. Una oportunidad para desarrollar nuevas ideas, y un tiempo para revisar nuestros arraigados modos de conducta. Se trataría así de permitirse ir a la búsqueda del tiempo personal, el Dorado. Implica dar valor a no tener que hacer nada en particular, sino respirar y pasear, ni siquiera supone divertirse según los cánones imperantes. Consiste en darnos tiempo para nosotros y para los demás, el supremo lujo: satisfacer el gusto por conversar y compartir, un cometido que se encuentra y que no se busca, al margen de

lizado estrés informático y se nos dan consejos para combatirlo con el mejor uso de los correos electrónicos. Es palpable asimismo el absorbente y agotador flujo de informaciones que recibimos, junto con incesantes interrupciones. Como resultado, nuestra capacidad de

**Hay que reivindicar el ocio como connotación positiva: darnos tiempo para nosotros y para los demás, el gran lujo**

analizar serena y críticamente se ve mermada de un modo rotundo. Es capital que desarrollemos "mecanismos de elección para leer, escribir o almacenar menos informaciones", hay que esforzarse por controlar lo que metemos en nuestra cabeza y quizá convenga ponerla ocasionalmente a dieta digital.

**El autor sostiene que hay que volver a dar valor a no tener que hacer nada en particular, sino respirar, sentir y estar**

MONALTYN GRACIA / CORBIS

### Otras lecturas

**Elena Almirall**

**Historias que acaban aquí**

El microrrelato, el haiku y el aforismo comparten por lo menos un rasgo: son fogonazos, burbujas que brillan y se desvanecen. Las cien *Historias que acaban aquí* de Elena Almirall (las hay de dos líneas; las hay de doce) desarrollan argumentos breves y concentrados, que nos hablan en definitiva de lo fugaces que pueden ser las experiencias, y al mismo tiempo de la carga de sentido que, aún en su limitación, pueden albergar. Dos temas circulan por estas minitramas: el amor de parejas que se desencuentran, que se sonríen uno al otro (por motivos diferentes); y la tensión de personajes que no quieren desperdiciar su vida, pero que no saben muy bien cómo salvarse. Elena Almirall, profesora de arte barcelonesa, debuta con estos cuentos.

AROLA EDITORS  
116 PÁGINAS  
13 EUROS

**Honoré de Balzac**

**El pobre Goriot**

En traducción de María Teresa Gallego, Albas saca uno de los mejores episodios de *La Comedia Humana*. En una pensión de París coinciden un pobre fabricante arruinado, ninguneado por sus hijas (Goriot), un joven ambicioso (Rastignac) y un ruñán disfrazado (Vautrin). La última escena, con Rastignac subido al Père Lachaise mirando la ciudad a sus pies y jurándose que la conquistará, es uno de los grandes momentos del ciclo balzaquiano.

ALBA CLÁSICA  
400 PÁGINAS  
26 EUROS

**Era de Queirós**

**Adán y Eva en el paraíso**

Relato finisecular de Eca de Queirós (de 1897) en el que el novelista portugués recrea (en clave entre lírica e irónica) la creación de Adán y Eva y sus primeros pasos por el Edén. Con prosa colorista, Eça muestra que aquel alba de la humanidad estuvo llena de terrores y ansiedades, y así se crearon los cimientos de la civilización. **C.B.**

PERIFERICA  
80 PÁGINAS  
11.50 EUROS