

Por Muriel Alarcón

**E**l periodista inglés Oliver Burkeman había pasado gran parte de su juventud buscando fórmulas para ser más productivo. Vivía obstinado por encontrar técnicas eficientes para alcanzar a hacer todo lo que se proponía en plazos estipulados. Originario de Liverpool, había venido a EE.UU. como corresponsal para The Guardian en 2008 para cubrir la entonces campaña electoral de Barack Obama y John McCain. Con el tiempo, se había radicado en Nueva York donde había decidido darle un giro a su carrera, y convertirse en columnista para el mismo medio, sobre el tema que más lo obsesionaba: la gestión del tiempo. En una década se había transformado en un nombre respetado en temas de psicología.

“En cierto modo llegué al final de esa búsqueda”, dice desde Brooklyn. “Cuando has probado las ciento cincuenta técnicas y aún no puedes hacer todo lo que te has propuesto, empiezas a preguntarte. ¿No será que hay un problema con la búsqueda?”

Esa pregunta fue el origen de su recién lanzado libro “Four Thousand Weeks: Time Management for Mortals” (en español, “Cuatro mil semanas: gestión del tiempo para los mortales”). Su título hace referencia al número de semanas que una persona vive, si es que alcanza los 80 años. Su texto instantáneamente alcanzó la categoría bestseller en The New York Times y fue avalado por su crítico John Williams quien dijo que el tono de Burkeman “no es confiado ni intimidante”, sino que “está en el mismo barco con fugas en el que estamos nosotros, solo tratando de detener las cosas donde puede”. Barbara Spindel, la crítica de The Wall Street Journal dijo que “bien vale la pena su tiempo extremadamente limitado”. El periodista experto en familia y relaciones humanas de The Atlantic Joe Pinsker agregó que “fomenta un cambio interno de perspectiva”.

En sus análisis, comentaristas, además, reparan en el perfil de Burkeman. El escritor en psicología no se autoproclama un “gurú del tiempo” sino todo lo contrario: es crítico de los consejos de quienes se hacen llamar uno.

Para su libro, Burkeman investigó a partir de 2016 y durante la pandemia, distintas nociones culturales del tiempo. Las confrontó con la visión de filósofos, pensadores, psicólogos y maestros espirituales tanto antiguos como contemporáneos. Escribió el libro al mismo tiempo que descubría que la manera de gestionar mejor el tiempo era precisamente dejando atrás la obsesión por controlarlo, evadiendo consejos sobre cómo ser más productivo y eliminando de su vida trucos para optimizar el día.

“Se transformó en mi propia forma de terapia”, dice. “Hemos desarrollado la idea de que el tiempo es algo que necesita ser manejado o conquistado. (En mi investigación vi) que gente de épocas anteriores, incluyendo algunas sociedades indígenas actuales, no se relacionaban con el tiempo así, que es realmente la fuente de nuestros problemas”.

Burkeman, también autor de los libros “El antídoto: ¡Felicidad para las personas que no soportan el pensamiento positivo y la ayuda!” (2012) y “Cómo ser un poco más feliz y hacer un poco más” (2011), reconoce que pasó gran



Oliver Burkeman, autor inglés:  
**“La tecnología nos vuelve más impacientes”**

Pasó años investigando métodos para maximizar su tiempo. Escribió un libro de su búsqueda, donde descubrió que la mejor forma de hacerlo era olvidando las fórmulas.

parte de su vida agobiado pensando que tenía que “justificar su existencia a través de la productividad”. Pero eso un día cambió.

—A medida que envejezco, creo que hacer las cosas que son significativas para uno es bueno. Quiero vivir una vida satisfactoria. Ser exitoso. Ser un buen padre. No quiero quedarme echado en una hamaca todo el día. Pero ya no pienso que tengo que hacer estas cosas para existir. Creo que mucha gente vive con ese sentimiento”, asegura.

### Tropezar con la realidad

—En su libro usted ahonda en nociones humanas históricas del tiempo. ¿Por qué quiso investigar cómo lo administraban nuestros antepasados?

—Hay mucha evidencia de que muchos de nuestros antepasados no estaban preocupados por el tiempo, no tenían problemas de tiempo. Muchas sociedades sortearon problemas terribles... Enfermedades, violencia, corta vida, mortalidad infantil... Cultivaban esa forma de vida que en antropología se denomina “orientación a la tarea”. La idea de que tu experiencia del tiempo (surge a partir) de la realización secuencial de tareas en lugar de compararlas con un reloj, un calendario o una línea de tiempo. Entonces, un ejemplo tonto es si eres una especie de experto en eficiencia o un gurú de la productividad, y te acercas al granjero inglés medieval y le dices: “¿por qué no hacemos hoy todo el ordeñamiento de las vacas del mes? Así lo sacamos delante de una sola vez” obviamente es una tontería, porque no es así como funciona. El mundo natural tiene un ritmo y gobierna tu vida. Y como resultado, (para el granjero) no hay espacio para que llegue la tensión. No hay lugar para pensar: “Estoy casi listo con esto”, porque si eres un granjero, nunca terminarás tu tarea del todo.

Burkeman no quiere que esto se lea como un llamado a ser como los campesinos ingleses de la Edad Media. “Pero también creo que hemos perdido esa forma de pensar porque el tiempo se ha convertido en un recurso que tenemos que maximizar”, dice.

—Hoy la tecnología promete formas de hacer más en menos tiempo. ¿Podemos escapar de esta trampa de productividad?

—La tecnología nos vuelve más impacientes porque sentimos que estamos cada vez más cerca de la posición de conquistar el tiempo. Es extraño que en lugares donde hay tecnología, donde deberíamos sentirnos más relajados —porque, por ejemplo, tenemos un microondas—, hay más inquietud. La tecnología no nos relaja. Siempre es frustrante. (...) Ciertamente, no se pueden resolver todos los problemas que nuestra cultura tiene sobre el tiempo mediante un cambio de mentalidad. Es algo que requiere una reforma política, pero puedes optar por no colaborar psicológicamente con la situación. Y para eso se necesita mucho empoderamiento... y liberación. Lo ha sido para mí al poder ver que la cultura nos hace sistemáticamente exigencias imposibles.

—¿De qué se ha liberado?

—Es liberador darse cuenta que no puedes condenarte a ti mismo al no poder conquistar el tiempo, porque en realidad nadie podrá hacerlo nunca. Es como condenarte por no poder dar un brinco de un kilómetro de al-

tura. Los humanos simplemente no pueden hacerlo. Creo que pasa lo mismo cuando tratamos de ser infinitamente capaces como seres finitos.

—En un mundo de tantas demandas, ¿qué opina del multitasking?

—Tanto el multitasking como otros enfoques para ser más eficientes tienen en común que lo que realmente los motiva es el deseo de calmar la ansiedad de tener que hacer tantas cosas. Cumplen un propósito emocional. Si bien hay algunas excepciones, si estás trabajando en muchas cosas a la vez, tan pronto como algunas de esas acciones se vuelven difíciles o desafiantes, simplemente pasas a la siguiente. Das vueltas en círculos, sin hacer progreso en una tarea o proyecto determinado. Entonces sientes: “está bien”, “yo tengo el control aquí”, pero no es así porque, en realidad, no estás viendo ningún proyecto finalizado. Necesitamos aprender a tolerar la ansiedad que surge cuando solo nos concentramos en una cosa.

—¿Pero se puede poner foco a una sola tarea? Lidiamos con la distracción digital, las redes sociales...

—Silicon Valley tiene mucho que responder, en términos de distraernos con métodos muy ingeniosos, pero nosotros elegimos distraernos del trabajo que importa. Y es algo similar a lo que sucede con el “multitasking”. Por ejemplo, tengo que escribir algo importante. Me hace sentir un poco ansioso porque es posible que no pueda hacerlo, que no tenga tiempo suficiente, o que la gente lo reciba mal. O tengo que tener una conversación importante con mi esposa que no quiero tener. Y aunque es importante, prefieres no hacerlo (...) Ahí es cuando uno se siente mejor distrayéndose con las redes sociales. En la fenomenología de estar online no tienes que enfrentarte a tus límites. Si alguien está en Twitter por algo que te hace sentir incómodo, simplemente lo bloqueas. Solo obtienes Me gusta y Retweets de las personas a las que les gustas. Tú eres el rey de ese pequeño dominio. Pero en la realidad física, nadie es el rey ni la reina del dominio porque sigues tropezando con la realidad.

—¿Usted tiene algún método para relacionarse con las redes sociales?

—Ciertamente no estoy en condiciones de simplemente ignorar mi correo electrónico durante semanas. Pero dejo ir la idea de que voy a lograrlo todo. Lo veo así: (pienso en acciones como) revisar el correo electrónico, o leer libros que quieres leer no como baldes de agua por vaciar, sino más bien como ríos donde simplemente te sumerges, tomas algo, y el (cauce) sigue fluyendo, porque no esperas vaciar el río. Ahora puede ser difícil con el correo electrónico porque depende de tu trabajo. Yo recibo correos y trato de responderlos, pero (a veces) puedo demorarme tres semanas. Y tuve que hacer ese tipo de regla conmigo porque no quiero ser el tipo que no responde. Pero si fuera el que responde dentro de una hora, haría solo eso.

### A la deriva del tiempo

— En su opinión, ¿cómo ha influido la pandemia en nuestra relación con el tiempo?

—Recuerdo al principio de la pandemia las quejas de quienes se sentían como a la deri-



No se pueden resolver todos los problemas de nuestra cultura sobre el manejo del tiempo mediante un cambio de mentalidad... Requiere una reforma política”.



Es liberador darse cuenta que no puedes condenarte a ti mismo al no poder conquistar el tiempo, porque en realidad nadie nunca podrá”.

va. Sin viajar a la oficina ni volver a casa, primaba la sensación de flotar en el tiempo, en casa todo el día, tratando de trabajar y, en el caso de los padres, educando. Por otro lado, la muerte de tantas personas nos recordó la fragilidad y la preciosidad de la vida. Nos hizo ver que había cosas que ya no podíamos hacer, que nos dimos cuenta que nos eran muy valiosas. En mi caso, yo cantaba en un coro. No soy un buen cantante en absoluto. Pero cuando no pude hacerlo más, porque era muy peligroso, lo extrañé más de lo que pensaba. Por otro lado, estar obligado a pasar más tiempo en casa, y aprovechar el patio trasero, con mi mujer e hijo, me hizo sentir alegre de una manera extraña, a pesar de todo lo horrible que pasaba. Un escritor decía que ahora tenemos una especie de oportunidad de pensar en el enfoque del tiempo a lo Marie Kondo. Todos tenemos la oportunidad de pensar sobre lo que no necesitamos reintroducir, a modo individual o como sociedad.

—Para algunos el 2020 fue un año improductivo, no existió. ¿Cómo la pandemia influyó en su propia idea de productividad?

—He dejado de obsesionarme con la idea de que hay algo de valor en hacer las cosas sin importar cuáles sean esas cosas. Esto es algo muy profundo en nuestra cultura. La literatura sobre productividad revela esta noción de que nos gusta realizar tareas simplemente por realizarlas, es decir, independiente de si estas tareas son realmente significativas o importan. Hoy creo sentirme más en paz con la idea de que no voy a alcanzar a hacer todas las cosas que quiero hacer porque el tiempo es limitado. Entonces el tema es tomar decisiones más conscientes sobre qué hacer y qué no.

—Suena como algo básico pero difícil de aplicar en la práctica.

—Sí, porque implica decir adiós a las cosas que también son importantes a su manera. Si eres alguien que piensa que es importante ser un ciudadano activo y comprometido en términos de voluntariado, activismo político u organizaciones benéficas, serás mucho mejor... Y eso implicará que, de alguna manera, no te preocupes por muchas otras cosas importantes también. Pero no todo puede importarte al mismo nivel si (quieres) tener un efecto en ellas.

—Con todo lo que ha aprendido, ¿cómo describiría una relación sana con el tiempo?

—Eso es un gran desafío, ciertamente no soy un ejemplo perfecto de nada de esto y tampoco creo que para tener una relación saludable con el tiempo uno tenga que convertirse en un campesino medieval que nunca pensó en horarios. Hay que adoptar técnicas de gestión del tiempo, usando un calendario, teniendo un horario, pero administrándolas libremente y sin pensar que son una forma de controlar el futuro o de forzar la realidad para seguir su camino, sino poder verlas como ayudas para la navegación. Creo que la relación más saludable sería una que entendiera que estas formas de tratar de manipular el tiempo tienen su utilidad, pero no son realmente reales. Básicamente porque estamos aquí y pasan cosas y hacemos todo lo que podemos en este momento. Es genial tratar de organizar eso un poco, pero sin olvidar que nunca vas a llegar a esta posición de conquista y dominio del tiempo. Eso no va a suceder.