

«Y tú, ¿cómo haces para llegar a todo?»

Esta pregunta me la han planteado de manera recurrente casi desde que puedo recordar. En mi época universitaria la respuesta solía ser: «Duermo poco». Pero, como dormir es importante —y la edad no perdona—, la respuesta desde hace unos años es: «No llego a todo». Lo cierto es que nunca lo he hecho, ni con tres horas de sueño ni con diez.

Y ese es el primer punto: «No vas a llegar a todo». Una persona trabajadora (dentro o fuera de casa, o ambas), con inquietudes, con amigos, con tendencia a “dejarse liar” en proyectos apasionantes... no llega a todo. Por definición. Si añades al pack una familia, la emoción aumenta. El primer paso es asumirlo. Y recordarlo, porque, cuando desaparece esa verdad de nuestra cabeza, nos pueden las tensiones y el estrés. Aceptar que el día tiene veinticuatro horas y que somos seres limitados, y no Superman ni Wonder Woman, no resulta tan fácil de hacer como de decir. Pero es sano y hay que tender hacia ello, y que el «No lle-

go a todo» lo digamos cada vez con menos tristeza-ansiedad-sentimiento-de-culpa-infundado-y-sin-sentido, y cada vez más con paz-alegría-aceptación-serenidad.

En mi primera revisión con el médico de cabecera, a los catorce años, la doctora se preocupó de que fuera una chica con tantas actividades (conservatorio, *ballet*, mi afición por escribir, mi manera de devorar libros...). Creo que en algún momento pensó que era mi madre la que me hostigaba a un ritmo frenético. Nada más lejos de la realidad. Obviamente, mi madre siempre me ha animado con todo lo que he querido hacer. Como veía que me pasaba el día bailando, me propuso apuntarme a baile. Al quedarme prendada de cómo Elton John tocaba el piano en el funeral de Lady Di, me preguntó si me interesaba aprender un instrumento. Nadie me ha leído más cuentos que ella en mi infancia. Y, cuando no ganaba ningún concurso de relatos, continuaba animándome a presentarme a los certámenes, año tras año. No, mi madre no me estaba obligando a nada. Pero creo que la doctora no nos creyó y escribió en un papel el título del libro que nos recomendaba leer a ambas. No le hicimos caso, pero recuerdo que era algo como *El arte de no hacer nada*. No encajaba con nuestras vidas.

Ahora bien, la médico tenía razón en algo que dijo: que yo era igualmente valiosa tanto si estaba metida en mil extraescolares como si no estaba en ninguna. Mi madre no lo dudaba y yo tampoco, al menos no entonces. El

estrés, el caer en el activismo, el cifrar mi valía en lo que conseguía... todo eso vino mucho después. Puede que *El arte de no hacer nada* me dijera bien poco para mi vida, pero *El arte de hacerlo todo*, la milonga que nos han intentado vender de que «Puedes tenerlo todo, solo hay que soñarlo» es veneno concentrado.

El arte de no llegar a todo creo que es el justo medio. Soñar grande, emprender proyectos, comprometerte... sin caer en el agotamiento, la frustración ni el desencanto. No tengo todas las respuestas, pero llevo muchos años reflexionando sobre el tema y ojalá estas páginas le sirvan a algún lector. Eso sí: no hay que esperar recetas. Pretendo plantear preguntas, incitar reflexiones, que cada cual pueda pensar en qué momento vital se encuentra, comenzar una conversación. Por eso es un arte y no una ciencia exacta. Porque vivir, en el fondo, es un arte también, para el que resulta imprescindible la prudencia, que ayuda a discernir en cada momento cómo armonizar las ansias de más con las limitaciones humanas. En estas páginas late la búsqueda de una forma de vivir esa tensión, especialmente cuando la balanza se inclina del lado del querer abarcar mucho y acabar apretando poco y perdiendo la paz y la alegría.

A veces será una cuestión de ajustar expectativas. Eso requiere una mirada sin miedo a la realidad (la propia y la que me rodea). Ajustar expectativas no es achicarse.

Apuesto por el superávit de sueños, porque, si tengo cien, sé que no voy a llegar a esos cien, pero el anhelo de más me impulsará a conseguir... no sé... ¿veinte? Pero si sueño con veinte, puede que me quede en ¿cuatro? El realismo no tendría que ir de la mano con el pesimismo, ni con una visión de la prudencia mal entendida como no correr riesgos. Soñamos y trabajamos y seguimos soñando.

Y, por el camino, aprendemos cómo hacer que esos sueños no acaben siendo pesadillas que nos pesen, que nos frustren, que se conviertan en un dedo acusador que diga «No has logrado *esto* = no vales». Esa mirada sin miedo nos ayuda a no sufrir en exceso cuando nos topamos con la realidad de nuestras circunstancias y nuestras limitaciones. «La finitud que se teme a sí misma es la culpable de estar ansiosa», escribe Romano Guardini, pero, según defiende, «existir en la ansiedad» no tiene por qué ser la única posibilidad del ser finito, del ser humano, «también puede existir en el valor y la confianza»¹. Antes explica que reconocer las propias limitaciones y respetarlas no significa renunciar a la aspiración de ascender, y previene contra el resentimiento: «Esa actitud que delata que no he aceptado realmente [...], la actitud que consiste en denigrar lo que he dejado de hacer»².

1 Romano Guardini, *Aceptarse a uno mismo*, Rialp, Madrid, 2023, p. 27.

2 Ídem, p. 22.

Cuando los sueños y los planes que borbotan en nuestras cabezas y corazones empiezan a apabullarnos porque colisionan con nuestras fragilidades, con las fronteras del tiempo y del espacio o de nuestra propia capacidad, con los otros deberes ya comprometidos... la solución no es «Dejo de soñar para evitar el desengaño», como quien dice «Dejo de amar para dejar de sufrir».

Por otra parte, la felicidad no está en hacer mil cosas, sino en hacer lo que realmente quieres, lo que es más importante; y hacerlo a conciencia; y disfrutarlo.

Sueños grandes, sueños pequeños

En ocasiones, la insatisfacción nos muerde en el nivel de los proyectos, de lo más concreto y material, pero, otras veces, el regusto agri dulce cala más profundo. Los proyectos que emprendemos son los pasos que damos como respuesta a nuestros anhelos, que son los que nos impulsan en una dirección determinada. El problema no está en soñar grande. Esa especie de insatisfacción permanente puede ser un problema si conlleva ausencia de compromiso, falta de concentración, ir detrás de lo más nuevo siempre y dejarse llevar por el FOMO (*Fear of Missing Out*: miedo a perderse algo). Pero me pregunto si, en el fondo, esa insatisfacción y ese deseo de más no podrían ser un recordatorio de que somos finitos pero también inmortales, hechos

para la eternidad. Y si hay una manera de vivir esa tensión de manera serena.

Hay que distinguir los anhelos genuinos de las necesidades creadas, impuestas desde fuera o no, como sueños pequeños. Lo que esa persona tiene... y yo no, lo que veo que todo el mundo en redes está haciendo... y yo no, lo que el otro ha conseguido... y yo no. Hay tantos *inputs* que recibimos en el día a día que resulta importante cribar nuestros anhelos, distinguir los verdaderos de los heredados y asumidos sin filtro.

Pensaba en todas estas cosas cuando leí una entrevista a Erik Varden en la que explicaba la diferencia entre anhelo y deseo:

«El deseo está arraigado en mí, yo soy su sujeto. Cuando digo: “Deseo una copa de vino”, es porque quiero bebérmela, porque hay algo en mí que lo ansía. Por otro lado, cuando digo: “anhelo ir a casa”, es porque todo lo que considero mi hogar me atrae, me llama. [...] El anhelo de una persona nos dice mucho sobre ella; de hecho, nuestro anhelo nos revela a nosotros mismos quiénes somos. Por eso una pregunta que planteo a menudo a las personas que tienen la sensación de estar atrapadas en sus vidas es la siguiente: “¿Qué anhelas?”»³.

3 Erik Varden: «Siempre recuerdo este consejo: no te dejes fascinar por el mal», Daniel Capó, *The Objective*, 9/10/2021.

Si esto es así (y creo que es así), ¿cómo vamos a acallar nuestros anhelos? Cuando era adolescente, el escritor José Ramón Ayllón me preguntó un día: «¿Eres ambiciosa?». De entrada, me sorprendió. *Ambiciosa* era un adjetivo que me sonaba fatal, a egoísmo, avaricia y presunción. Debí de ver mi cara, porque repitió la pregunta con un añadido: «¿Eres ambiciosa? ¿Quieres cambiar el mundo?». Entonces, sí, se me iluminaron los ojos y asentí sin dudarlo.

Esa pregunta me ha acompañado, de un modo u otro, desde aquel momento. Pasan los años y ya no aspiras a cambiar el mundo, te conformas con cambiar tu país, luego tu ciudad, después piensas en tus amigos, tu familia... Al final acabas convencido de que si logras cambiarte a mejor a ti mismo, aunque sea un poco, ya será mucho. Pensemos en los círculos concéntricos creados por la pequeña piedra tirada en un lago.

Alguien podría pensar: bien, has llegado al punto realista de la madurez. Pero cada vez que oigo esas voces en mi cabeza, me rebelo. No pretendo vivir en una juventud eterna y solo volvería a mis veinte si pudiera mantener, en ese viaje en el tiempo, todo lo aprendido. Lo que no me gusta es «hacerme mayor» al estilo de los adultos retratados en *El principito*. Ser tan adulta, tan práctica, tan organizada... que me olvide de que «lo esencial es invisible a los ojos» y de que lo más importante que puedo hacer en

esta vida, donde puedo dejar más huella, es en la elección de la rosa del jardín entre mil rosas y en la creación de lazos.

¿Cómo se logra crecer sin cinismo, sin tibieza, sin conformismo, sin manías, sin pesadumbre, manteniendo los sueños grandes, los anhelos fuertes? Hablaba de esto con mi hermano Álvaro, una mañana de verano, en el jardín, con el sol de agosto despuntando, las rosas blancas que cubrían parte del muro en su esplendor, y el olor a lavanda que iba y volvía según soplaban el viento. Con creatividad, dijo él. Y yo redondeé: Y el amor es creativo, así que... con creatividad y amor. Aunque lo primero y más a mano que puedo cambiar es a mí mismo, eso no implica renunciar a querer cambiar el mundo. Y asumir que eso traerá sus tensiones, pero, la postura contraria —acomodarse en los sueños pequeños—, conduce al reuma interior. El psiquiatra Viktor Frankl declara:

«Lo que el hombre realmente necesita no es vivir sin tensiones, sino esforzarse y luchar por una meta que le merezca la pena. Lo que precisa no es eliminar la tensión a toda costa, sino sentir la llamada de un sentido potencial que está esperando que él lo cumpla»⁴.

4 Viktor Frankl, *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona, 1979, p. 148.

La meta no es vivir tranquilo. La paz que busca nuestro interior no es el silencio ni la rigidez de la tumba, sino la flexibilidad de bailar la vida, que siempre está en movimiento.

Comprométete... si te atreves

En la balanza, a veces el equilibrio se pierde por el lado de no querer complicarse en exceso. Necesitaremos entonces que nos recuerden que la vida es más que el lugar existencial donde estamos instalados cómodamente, que no podemos conformarnos con ir tirando, que hemos recibido muchos talentos y hay que preguntarse qué vamos a hacer con ellos.

Entre esos talentos, quizá el primero sea el tiempo. ¿En qué se nos van los días? En ocasiones nos puede el lamento y es muy fácil caer en la queja de «No tengo tiempo». Pero repetir, como si fuera un mantra, que nos faltan las horas, no va a sumar ni un segundo a la vida. Esto siempre me recuerda a la frase del escritor norteamericano H. Jackson Brown Jr.: «No digas que te falta tiempo. Tienes exactamente el mismo número de horas al día que las que recibieron Helen Keller, Pasteur, Miguel Ángel, la Madre Teresa de Calcuta, Leonardo Da Vinci y Albert Einstein».

Muy a menudo, en lo que dejamos de hacer bajo la razón de «No tengo tiempo» sería más acertado decir: «No

tengo tiempo para *eso*». Lo que nos importa encuentra un espacio en nuestras veinticuatro horas de cada día. Y, es cierto, puede ocurrir que, en la teoría, tengamos muy claro que ciertos aspectos son esenciales, pero luego eso no se plasma en la agenda. Tal vez haya que recordar las prioridades (ver capítulo 1 y 4) y pensar con realismo cómo darle el espacio necesario a lo verdaderamente significativo para nosotros. Las prioridades no son para tenerlas en una lista, sino para vivirlas.

La cuestión es, como diría Gandalf, «decidir qué hacer con el tiempo que nos han dado». Podemos dedicarlo a sueños pequeños o a sueños grandes. Los anhelos nos propulsan más allá de nosotros. Estamos hechos para los vínculos y vivimos más plenamente cuanto más nos comprometemos, porque la actitud ante las demás personas no puede ser de simple conveniencia y utilidad, sino de amor del bueno. «El mejor modo de acertar en el momento concreto en que se toma la decisión, es siempre elegir la posibilidad que proporciona una mayor capacidad de amar»⁵.

Pero la libertad entendida como independencia está de moda. Queremos ser libres, que no nos digan lo que tenemos que hacer, no depender de nadie, marcar nuestro

5 Romano Guardini, *Apuntes para una autobiografía*, Encuentro, Madrid 1992; citado en Juan Ramón García-Morato, *Aprender a querer, saber vivir*, EUNSA, 2009, p. 120.

propio ritmo, tomar nuestras decisiones, que nada nos condicione. Es un deseo legítimo y, bien entendido, supone un potencial inmenso. No podemos vivir ni amar sin libertad. Pero es en el enfoque donde se encuentra el escollo.

«Tanta belleza concentrada [...] / en la invitación siempre única / de vivir la vida día a día / llenos de compromisos»⁶, escribe el poeta José Manuel Gutiérrez. Eludir comprometerse para no perder la libertad no tiene sentido. La libertad es para usarla. Un constante afán de mantener abiertas todas las opciones, sin tomar partido, solo conduciría a un enorme vacío... Esa supuesta libertad no habría hecho más que cavar el pozo de una gran insatisfacción. Y, al contrario, una libertad que nos ha encaminado a bienes mayores habrá sido acertada y fecunda. Las responsabilidades que se desencadenan en cuanto empezamos a ejercerla pueden dar vértigo, sí, y serán más grandes cuando empeñemos la libertad en fines más grandes.

De la misma manera, usar la libertad solo para el beneficio de uno mismo y para sueños pequeños es triste, una vida sin compromisos es triste. Es triste ser el amigo que el resto del grupo ya sabe que se va a bajar del plan en el último momento. Es triste que ir acelerado por la vida lleve a no mirar más allá de los propios zapatos o el propio reflejo. Es triste no llegar a conocer a nadie en profundidad y así

6 José Manuel Gutiérrez, *El libro de los asombros*, 2010, pp. 25-26.

asombrarse con toda su riqueza interior porque no se es capaz de mantener los lazos creados y «solo se conocen las cosas que se domestican», como le dijo el zorro al principito.

Una invitación a pensar juntos

En estas páginas se entretienen reflexiones, algunas a raíz de experiencias cotidianas, alimentadas tras leer a mucha gente sabia. También se nutren de muchas y grandes conversaciones con personas queridas; en el arte de no llegar a todo, los demás forman parte indispensable para vivir nuestra obra maestra; tal vez podría haber omitido sus nombres y contar esas ideas como meramente propias, pero el quehacer periodístico me ha enseñado a atribuir siempre las palabras de otros, y, en este caso, también las reflexiones que otros me han suscitado con sus preguntas y su conversación. Este libro es una invitación a continuar esas conversaciones (las emprendidas con un libro o con un amigo, aunque, ¿no son un poco lo mismo?), quiere ser un pensar en común, para poder seguir aprendiendo juntos, por el camino.

En algunos apartados, echo mano asimismo de autores espirituales que han marcado de manera innegable mi manera de mirar y vivir mis días. Creo que esas referencias pueden aportar también a un lector que no tenga fe, porque hablan a los anhelos universales del corazón humano.