

CAPÍTULO 14

ALÍCIA EN EL PAÍS REALISTA, COHERENTE Y SOSTENIBLE

A diferencia de los adultos, los niños no piensan en el pasado ni en el futuro, por eso gozan del presente.

Jean de la Bruyère (1645-1696)

Advierta el lector que la frase célebre con la que comienza este capítulo esconde una revelación universal. Permítase releerla. ¿No está ahí todo? ¿No es esa la piedra angular sobre la que descansan todos los gabinetes de asesoría de gestión del tiempo del mundo? ¿Se ha parado a pensar en las personas que usted conoce y que gozan del presente? Hay gente, incluso con cargos de gran responsabilidad, que disfrutan de cada conversación y que se lo pasan bien con pequeñas cosas, como cuando un niño juega con cualquier objeto, por simple que sea. Y no por ello son inconscientes o irresponsables, todo lo contrario. Se convierten en niños por un instante. Cambian el chip mecánicamente, porque han interiorizado que, en ocasiones, debemos disponer de un clima propio que habite en nuestro interior. Si acordamos que esto es así, quizá podríamos resumir la totalidad de este libro de esta manera: *En determinadas ocasiones, disfrute como un niño. Sea un niño por un instante.*

Efectivamente, los niños conservan la inocencia serena y la ingenuidad diáfana, la cual cosa les permite disfrutar del instante presente con absoluta transparencia, y todos nosotros conservamos en nuestro interior parte del niño que un día fuimos. El paso a la edad adulta, con sus responsabilidades y reglas asociadas, representa el inicio de la pérdida del “aquí” y el “ahora”. A ojos de un niño, el mundo adulto es un país de paradojas, absurdos y contrasentidos, tejido por normas incomprensibles y costumbres

disparatadas. El reverendo anglicano Charles Lutwidge Dodgson, que escribía bajo el pseudónimo de Lewis Carroll, plasmó magistralmente esta visión en *Alicia en el País de las Maravillas*. El 24 de Mayo de 1865, Macmillan and Co. publicaba 2.000 ejemplares de esta obra maestra del imaginario universal, con ilustraciones de John Tenniel. Actualmente se conservan 23 copias originales.

Alicia en el País de las Maravillas es una alegoría a la necesidad vital de imaginar, de ser espontáneo y creativo, no sólo en el mundo de los niños, sino también en el de los adultos. Los niños, como Alicia, no entienden las reglas, los protocolos y las disposiciones de los adultos. Para ellos, vivimos en un país exótico y alejado lleno de paradojas que se escapan de sus parámetros mentales. Las leyes que gobiernan el imaginario de Alicia no se aplican en el País de las Maravillas, repleto de situaciones surrealistas y sin sentido. Mediante un sueño, descubre un Conejo Blanco con chaqueta y chaleco que siempre tiene prisa, unas pociones que la hacen crecer o disminuir de tamaño, una Oruga fumando una cachimba encima de una seta, una Reina de Corazones que pretende cortar la cabeza a todo el mundo, un juego absurdo en el que todos ganan, un mar de lágrimas en el que casi se ahogan, unos Naipes pintando un árbol tras haberse equivocado en el color de sus hojas, un juicio en el que nadie sabe qué está pasando, unos Lacayos con cabeza de Pez y de Rana, un Gato como maestro espiritual o una reunión de té entre una Liebre, un Lirón y un Sombrero, cuya chistera conserva la etiqueta del precio.

Uno de los aspectos más destacados del País de las Maravillas es la relatividad del factor tiempo. A los adultos nos encantaría detener el tiempo porque estamos atareados

en exceso. En el capítulo séptimo, Alicia llega a casa de la Liebr[®]e y toma el té junto al Sombrero loco para celebrar su “no-cumpleaños”. Entonces, Alicia se da cuenta de que el tiempo se ha detenido para siempre a las seis de la tarde, mientras el Sombrero Loco le informa que allí siempre es la hora del té. Como adultos, quisiéramos detener el avance del tiempo.

La figura del Conejo Blanco, que siempre mira su reloj de bolsillo y se frustra continuamente debido a las prisas, representa el arquetipo de nuestra sociedad. Como él, somos siervos de nuestro tiempo, pocas veces dueños de él, fustigados por las manecillas del reloj y la gran cantidad de tareas y asuntos que siempre tenemos pendientes por resolver, situados en los cuadrantes primero y tercero respecto a la importancia y a la urgencia. El Conejo es un fiel reflejo de muchos de nosotros. Lo absurdo consiste en intentar hacer más tareas de las que podemos llevar a cabo en un tiempo dado, producto de una mala planificación y gestión, produciéndose una gran frustración por no haber conseguido nuestros objetivos y resultados. Como el Conejo, andamos con prisas al dictado de las saetas del reloj, que nos oprimen y subyugan. Es más, somos esclavos y siervos de nosotros mismos, pues sólo nosotros, como Alicia siguiendo al Conejo, hemos entrado en esa madriguera de la que sólo nosotros podemos salir.

La frustración por la incorrecta gestión de las tareas y del tiempo nos hiera profundamente. Aquello que otros consiguen se muestra inalcanzable para nosotros, aflorando sentimientos de culpa y baja autoestima que, como vimos en el capítulo octavo, producen un desgaste energético enorme. Como Alicia, corremos el riesgo de

ahogarnos en nuestro propio mar de lágrimas. Además, nuestro entorno nos etiqueta continuamente como “buenos” o “malos” gestores del tiempo. Todo aquello que se espera de nosotros como cónyuges, padres, familiares, amigos o profesionales se está comparando constantemente con lo que conseguimos llevar a cabo. También, y esto es muy importante, nuestro cuerpo “habla” frecuentemente para reclamar nuestra atención al no ocuparnos de él como debiéramos, en forma de señales como el estrés, el cansancio generalizado, la dificultad para conciliar el sueño, la tendencia al mal humor o el bajo nivel de nuestras defensas.

Por todo ello, y para evitar la frustración, resulta fundamental el saber dimensionar nuestras ocupaciones. Poca gente sabe medir *realmente* qué puede hacer y cuánto tiempo es necesario para ello. Las agendas están repletas de deseos y de buenas intenciones, y carentes de planes razonables. Igualmente, las reuniones de trabajo suelen estar colmadas de asuntos que rebosan y sobrepasan el tiempo disponible.

Permítame definir las tres características que guiarán nuestras actuaciones para evitar la frustración y dimensionar mejor nuestro tiempo.

REALISTA: que actúa con sentido práctico o trata de ajustarse a la realidad.

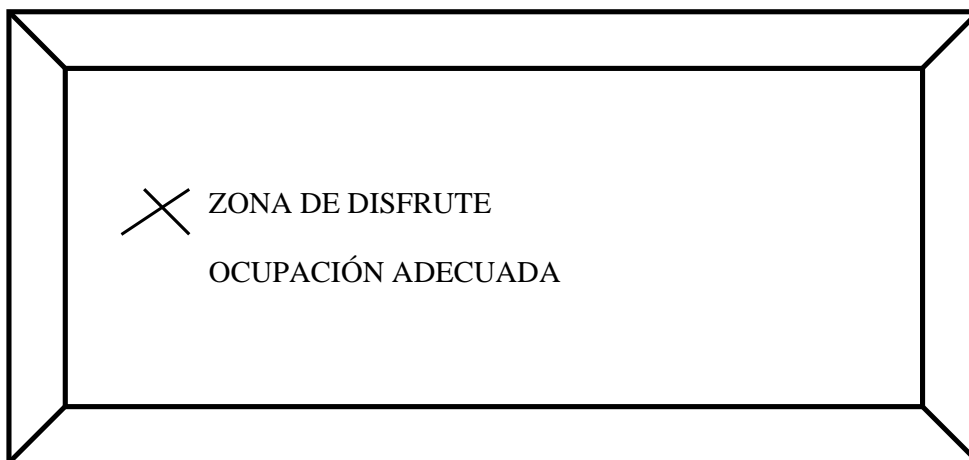
COHERENTE: que tiene una actitud lógica y consecuente con una posición anterior.

SOSTENIBLE: que puede mantenerse por sí mismo, sin ayuda exterior ni merma de los recursos existentes.

Es decisivo rellenar nuestra agenda de una manera realista, coherente y sostenible. Ello chocará a menudo con sus deseos o los de su entorno, pero es preferible eso a auto-

engañarse. El lector recordará el capítulo décimo, en el que nos embarcamos en la consecución de un puzzle de 24.000 piezas. Allí vimos que es recomendable empezar a colocar las piezas del marco exterior antes que ninguna otra, ya que son fáciles de situar y nos delimitan las dimensiones reales del puzzle. Es como una referencia física que nos da una confianza inicial importante. Pues bien, de igual modo, existe un marco imaginario que nos delimita qué tareas podemos realizar de manera realista, coherente y sostenible, y qué cometidos se nos escapan fuera y generarán frustración. Debemos centrarnos en dimensionar un marco de actuaciones, como el del puzzle, que sea asequible de conseguir para darnos confianza. Y debemos centrarnos en permanecer dentro de ese marco posibilista.

✕ ZONA DE FRUSTRACIÓN
EXCESO DE TAREAS



Ahora bien, ¿cómo saber el tamaño de ese marco? ¿Cómo averiguar cuántas tareas puedo realizar sin sentirme frustrado? ¿Cuáles son sus límites? No se desanime si esperaba una respuesta certera. Eso sólo lo sabe usted y su “sabio interior”. Le remito a

la última parte del libro para indagar más sobre este aspecto. Por ahora nos daremos por satisfechos sabiendo que hemos de plantearnos siempre un marco de referencia el cual, a modo de piscina, contenga aquellas tareas que yo pueda sobrellevar de manera realista, coherente y sostenible. Y si no es así, usted tiene un problema, que debe solucionar cuanto antes con los responsables de ese exceso de tareas que le está fustigando.

Con todo, este análisis es necesario pero insuficiente. Necesitamos un segundo elemento, más práctico, que nos ayude a alejar la frustración de nosotros, que nos describa con más concreción el interior del marco de ocupación adecuada. Seguro que ha oído hablar de la “Ley de Murphy”. En 1949, el ingeniero americano Edward A. Murphy, establecido en la Base Aérea Edwards, estaba llevando a cabo un experimento para analizar las consecuencias de una deceleración brusca en el cuerpo humano. En un principio utilizaron un humanoide conectado a diferentes sensores, pero posteriormente pensaron en experimentar con un chimpancé. El intento resultó fallido porque el asistente conectó el cableado de los sensores al revés. Murphy, visiblemente enfadado con su ayudante, murmuró algo así como “si puedes cometer un error, lo harás”, que posteriormente se recompuso como “si algo puede ocurrir mal, ocurrirá”. La Ley de Murphy, con sus centenares de variantes como la de la tostada de mantequilla, nos enseña a ser precavidos, a esperar lo peor, a analizar las cosas con meticulosidad y a establecer defensas preventivas para compensar posibles errores o problemas. Aunque se ha asociado a los pesimistas, representa la quintaesencia de las personas previsoras y realistas.

¿Y cómo liga esta ley con lo que hablábamos anteriormente? La respuesta es muy sencilla. Las personas que han sobredimensionado con un exceso de tareas sus agendas no han tenido en cuenta la Ley de Murphy. No importa si las tareas son personales o profesionales. Su frustración se hubiera evitado si hubieran practicado la planificación preventiva. Como sabemos, las cosas pueden salir mal, pueden ocurrir imprevistos o surgir eventualidades, las gestiones se pueden dilatar o retrasar, y además necesitamos parte del tiempo para el uso y disfrute personal, para el desarrollo de la creatividad y para desconectar un rato de lo que estábamos haciendo. Por lo tanto, no vamos a destinar el 100% del tiempo teórico disponible para realizar las tareas, ya sean personales o profesionales. No vamos a llenar totalmente el marco de ocupación. No vamos a permitir que la piscina rebose de agua.

Se estima que, para conseguir una planificación realista, coherente y sostenible, debemos destinar el 60% del tiempo a las tareas, dejando sin planificar el 40% restante. Esta regla, de porcentajes aproximados, es vital para ser dueños de nuestro tiempo. Superman existe en el cine y en los cómics, pero no en la vida real. No debemos planificar la totalidad de nuestro marco, sería como llenar la piscina de agua en exceso. Debemos disponer de un margen suficiente, que llamaremos Tiempo Comodín (en la literatura anglosajona se habla de *Buffer Time*), para solucionar esos imprevistos, acomodar la dilatación o el retraso en las tareas o dedicarnos momentos de descanso en el fragor de la guerra diaria. Desgraciadamente, hay gente que llega tarde, o que no está disponible en ese momento, o nos falta información, o necesitamos la aprobación de un superior que no podemos localizar. Otras veces hay problemas informáticos, complicaciones técnicas o atascos de tráfico. En ciertas ocasiones, nosotros mismos o alguien de nuestro entorno se encuentra con las reservas energéticas en reserva, por lo

que cualquier tarea se alarga en exceso, por simple que sea. También ocurre que, en el momento de ejecutar la gestión, descubrimos variables o condicionantes que no habíamos advertido con anterioridad, replanteando y retrasando el final de la tarea. Y, como vimos, necesitamos tiempo de reflexión ordenada, ya sea para cuestiones ociosas o profesionales, corrientes o estratégicas, personales o de equipo. Repito: planifique tan sólo el 60% de su tiempo. Establezca una tolerancia del 40% para hospedar al bueno de Murphy, que nos visita frecuentemente, o para encontrarse con usted mismo o con su entorno de manera espontánea. Seamos previsores y asignemos un tiempo de retén, a modo de cojín, para poder acudir a este depósito de tiempo cuando lo necesitemos. No matemos la creatividad, la espontaneidad y la imaginación. Reservemos un trozo de nuestro jardín para que crezcan, por sorpresa, estas tres flores. No todo es planificable si queremos que nuestro viaje vital sea realista, coherente y sostenible.