

**CÓMO VIVIR CON VEINTICUATRO HORAS  
AL DÍA**

**ARNOLD BENNET**

# ÍNDICE

[Prefacio a esta edición](#)

[I - El milagro cotidiano](#)

[II - El deseo de superar el programa propio](#)

[III - Precauciones antes de empezar](#)

[IV - La causa de los problemas](#)

[V - El tenis y el alma inmortal](#)

[VI - Recordar la naturaleza humana](#)

[VII - Control de la mente](#)

[VIII - El estado de ánimo reflexivo](#)

[IX - El interés por las artes](#)

[X - Nada en la vida es monótono](#)

[XI - La lectura seria](#)

[XII - Peligros a evitar](#)



## PREFACIO A ESTA EDICIÓN

Este prefacio, aunque colocado al principio, como debe ser un prefacio, debe leerse al final del libro.

He recibido una gran cantidad de correspondencia relativa a esta pequeña obra, y se han publicado muchas reseñas sobre ella, algunas de ellas casi tan largas como el propio libro. Pero casi ningún comentario ha sido adverso. Algunas personas han objetado la frivolidad del tono; pero como el tono no es, en mi opinión, en absoluto frívolo, esta objeción no me ha impresionado; y si no se hubiera hecho un reproche de mayor peso, casi podría haberme convencido de que el volumen era impecable. Sin embargo, se ha hecho una crítica más seria -no en la prensa, sino por parte de varios correspondientes obviamente sinceros- y debo tratarla. Una referencia a la página 43 mostrará que anticipé y temí esta desaprobación. La frase contra la que se ha protestado es la siguiente: "En la mayoría de los casos [el hombre típico] no siente precisamente pasión por su negocio; en el mejor de los casos no le disgusta. Comienza sus funciones comerciales con cierta reticencia, tan tarde como puede, y las termina con alegría, tan pronto como puede. Y sus motores, mientras se dedica a sus negocios, rara vez están a pleno rendimiento".

Me aseguran, con acentos de inequívoca sinceridad, que hay muchos hombres de negocios -no sólo los que ocupan altos cargos o tienen buenas perspectivas, sino modestos subordinados sin esperanza de estar nunca mucho mejor- que sí disfrutan de sus

funciones empresariales, que no las eluden, que no llegan a la oficina lo más tarde posible y se van lo más temprano posible, que, en una palabra, ponen toda su fuerza en su jornada de trabajo y están realmente fatigados al final de la misma.

Estoy dispuesto a creerlo. Lo creo. Lo sé. Siempre lo he sabido. Tanto en Londres como en provincias me ha tocado pasar largos años en situaciones de subordinación en los negocios; y no se me escapó el hecho de que una cierta proporción de mis compañeros mostraba lo que equivalía a una honesta pasión por sus deberes, y que mientras se dedicaban a esos deberes vivían realmente al máximo de lo que eran capaces. Pero sigo convencido de que estos individuos afortunados y felices (más felices quizás de lo que suponían) no constituían ni constituyen una mayoría, ni nada parecido a una mayoría. Sigo convencido de que la mayoría de los hombres de negocios decentes y concienzudos (hombres con aspiraciones e ideales) no se van a casa, por regla general, realmente cansados. Sigo convencido de que ponen no tanto sino tan poco de sí mismos como pueden conscientemente en ganarse la vida, y que su vocación les aburre más que les interesa.

Sin embargo, admito que la minoría es lo suficientemente importante como para merecer atención, y que no debería haberla ignorado tan completamente como lo hice. Toda la dificultad de la minoría trabajadora fue expresada en una sola frase coloquial por uno de mis corresponsales. Escribió: "Tengo tanto interés como cualquiera en hacer algo para "superar mi programa", pero permítame decirle que cuando llego a casa a las seis y media de la tarde no estoy ni mucho menos tan fresco como usted parece imaginar".

Ahora bien, debo señalar que el caso de la minoría, que se lanza con pasión y gusto a su tarea empresarial diaria, es infinitamente menos deplorable que el caso de la mayoría, que pasa sin entusiasmo y sin fuerzas por su jornada oficial. Los primeros están menos necesitados de consejos sobre "cómo vivir". En todo caso, durante su jornada oficial de, digamos, ocho horas, están realmente

vivos; sus motores están dando la totalidad de los "h.p." indicados. Las otras ocho horas de trabajo de su jornada pueden estar mal organizadas, o incluso desperdiciadas; pero es menos desastroso desperdiciar ocho horas al día que dieciséis horas al día; es mejor haber vivido un poco que no haber vivido nunca. La verdadera tragedia es la del hombre que no se esfuerza ni en la oficina ni fuera de ella, y a él va dirigido principalmente este libro. "Pero", dice el otro hombre más afortunado, "aunque mi programa ordinario es mayor que el suyo, ¡yo también quiero superar mi programa! Estoy viviendo un poco; quiero vivir más. Pero realmente no puedo hacer otro día de trabajo además de mi jornada oficial".

El hecho es que yo, el autor, debería haber previsto que atraería con más fuerza a los que ya tenían un interés en la existencia. Siempre es el hombre que ha probado la vida el que exige más de ella. Y siempre es el hombre que nunca se levanta de la cama el más difícil de despertar.

Bien, tú, que eres una minoría, supongamos que la intensidad de tu obtención diaria de dinero no te permitirá llevar a cabo todas las sugerencias de las páginas siguientes. Algunas de las sugerencias pueden aún mantenerse. Admito que tal vez no pueda utilizar el tiempo empleado en el viaje a casa por la noche; pero la sugerencia para el viaje a la oficina por la mañana es tan practicable para usted como para cualquiera. Y ese intervalo semanal de cuarenta horas, desde el sábado hasta el lunes, es tan tuyo como de los demás, aunque una ligera acumulación de cansancio te impida emplear en él la totalidad de tus "h.p.". Queda, pues, la parte importante de las tres o más tardes a la semana. Usted me dice rotundamente que está demasiado cansado para hacer algo fuera de su programa por la noche. A lo que le respondo rotundamente que si su trabajo diario ordinario es así de agotador, entonces el equilibrio de su vida es erróneo y debe ser ajustado. Las facultades de un hombre no deben ser monopolizadas por su trabajo diario ordinario. ¿Qué hay que hacer entonces?

Lo más obvio es eludir tu ardor por el trabajo diario ordinario mediante un ardid. Emplea tus motores en algo más allá del programa antes, y no después, de emplearlos en el programa mismo. Brevemente, levántate más temprano por la mañana. Usted dice que no puede. Dices que es imposible que te acuestes más temprano por la noche; hacerlo alteraría a toda la casa. No creo que sea del todo imposible acostarse más temprano por la noche. Creo que si persiste en levantarse más temprano, y la consecuencia es la insuficiencia de sueño, pronto encontrará la manera de acostarse más temprano. Pero mi impresión es que las consecuencias de levantarse más temprano no serán una insuficiencia de sueño. Mi impresión, cada vez más fuerte, es que el sueño es en parte una cuestión de hábito, y de dejadez. Estoy convencido de que la mayoría de la gente duerme tanto como lo hace porque no tiene ninguna otra diversión. ¿Cuántas horas de sueño cree usted que obtiene diariamente el poderoso y saludable hombre que a diario recorre su calle al mando de la furgoneta de Carter Patterson? He consultado a un médico sobre este punto. Es un médico que durante veinticuatro años ha tenido una gran consulta general en un gran y floreciente suburbio de Londres, habitado exactamente por personas como usted y yo. Es un hombre cortante, y su respuesta fue cortante:

"La mayoría de la gente duerme de forma estúpida".

Continuó dando su opinión de que nueve de cada diez hombres tendrían mejor salud y se divertirían más en la vida si pasaran menos tiempo en la cama.

Otros médicos han confirmado este juicio, que, por supuesto, no se aplica a los jóvenes en crecimiento.

Levántese una hora, una hora y media, o incluso dos horas antes; y -si debe hacerlo- retírese antes cuando pueda. En cuanto a la superación de los programas, lograrás tanto en una hora de la mañana como en dos horas de la tarde. "Pero", dice usted, "no podría empezar sin algo de comida, y sin sirvientes". Seguramente,

mi querido señor, en una época en que una excelente lámpara de alcohol (incluyendo una cacerola) puede comprarse por menos de un chelín, no va a permitir que su mayor bienestar dependa de la precaria cooperación inmediata de una criatura. Instruya a la compañera, sea quien sea, por la noche. Dígale que ponga una bandeja en un lugar adecuado durante la noche. Sobre esa bandeja, dos galletas, una taza y un platillo, una caja de cerillas y una lámpara de alcohol; sobre la lámpara, la cacerola; sobre la cacerola, la tapa, pero girada al revés; sobre la tapa invertida, la pequeña tetera, que contiene una diminuta cantidad de hojas de té. A continuación, tendrás que encender una cerilla, eso es todo. En tres minutos el agua hierve y se vierte en la tetera (que ya está caliente). En tres minutos más el té está infusionado. Puedes empezar el día mientras lo bebes. Estos detalles pueden parecer triviales para el necio, pero para el reflexivo no lo serán. El equilibrio adecuado y sabio de toda la vida puede depender de la viabilidad de una taza de té a una hora inusual.

A. B.



# I

## EL MILAGRO COTIDIANO

"Sí, es uno de esos hombres que no saben manejarse. Buena situación. Ingresos regulares. Bastante para los lujos y las necesidades. No es realmente extravagante. Y sin embargo, el tipo siempre está en dificultades. De alguna manera no saca nada de su dinero. Un piso excelente, medio vacío. Siempre parece como si hubiera hecho entrar a los agentes de bolsa. Traje nuevo, sombrero viejo. Magnífica corbata, pantalones anchos. Te invita a cenar: cristal cortado-cordero malo, o café turco-taza rota. No puede entenderlo. La explicación es simplemente que él frustra sus ingresos. ¡Desearía tener la mitad de eso! Le enseñaría..."

Así que la mayoría de nosotros hemos criticado, en un momento u otro, a nuestra manera superior.

Casi todos somos cancilleres del erario: es el orgullo del momento. Los periódicos están llenos de artículos que explican

cómo vivir con tal o cual suma, y estos artículos provocan una correspondencia cuya violencia demuestra el interés que suscitan. Recientemente, en un órgano diario, se libró una batalla en torno a la cuestión de si una mujer puede vivir bien en el campo con 85 libras al año. He visto un ensayo, "Cómo vivir con ocho chelines a la semana". Pero nunca he visto un ensayo, "Cómo vivir con veinticuatro horas al día". Sin embargo, se ha dicho que el tiempo es dinero. Ese proverbio subestima el caso. El tiempo es mucho más que el dinero. Si se tiene tiempo se puede obtener dinero, por lo general. Pero aunque tengas la riqueza de un guardarropa del Hotel Carlton, no puedes comprarte ni un minuto más de tiempo del que tengo yo, o del que tiene el gato junto al fuego.

Los filósofos han explicado el espacio. No han explicado el tiempo. Es la materia prima inexplicable de todo. Con él, todo es posible; sin él, nada. El suministro de tiempo es realmente un milagro cotidiano, un asunto realmente asombroso cuando uno lo examina. Te levantas por la mañana, y ¡he aquí que tu cartera está mágicamente llena de veinticuatro horas del tejido no fabricado del universo de tu vida! Es tuyo. Es la más preciosa de las posesiones. Un bien muy singular, que te llega de una manera tan singular como el propio bien.

¡Para nota! Nadie puede quitártelo. No se puede robar. Y nadie recibe más o menos de lo que tú recibes.

¡Hablando de una democracia ideal! En el reino del tiempo no hay aristocracia de la riqueza, ni aristocracia del intelecto. El genio nunca es recompensado ni siquiera con una hora más al día. Y no hay castigo. Desperdicia tu bien infinitamente precioso tanto como quieras, y el suministro nunca te será negado. Ningún poder

misterioso dirá: "Este hombre es un tonto, si no un bribón. No merece el tiempo; será cortado en el contador". Es más seguro que los consuelos, y el pago de la renta no se ve afectado por los domingos. Además, no se puede recurrir al futuro. Imposible endeudarse. Sólo puedes malgastar el momento que pasa. No puedes malgastar el día de mañana; está guardado para ti. No puedes desperdiciar la hora siguiente; está guardada para ti.

Dije que el asunto era un milagro. ¿No lo es?

Tienes que vivir con estas veinticuatro horas de tiempo diario. De él tienes que hilar salud, placer, dinero, contenido, respeto, y la evolución de tu alma inmortal. Su uso correcto, su uso más eficaz, es una cuestión de la más alta urgencia y de la más emocionante actualidad. Todo depende de ello. Vuestra felicidad -el esquivo premio al que todos os aferráis, amigos míos- depende de ello. Es extraño que los periódicos, tan emprendedores y actualizados como son, no estén llenos de "Cómo vivir con una determinada renta de tiempo", en lugar de "Cómo vivir con una determinada renta de dinero". El dinero es mucho más común que el tiempo. Cuando uno reflexiona, percibe que el dinero es lo más común que existe. Encarna la tierra en montones.

Si uno no puede ingeniárselas para vivir con una determinada renta de dinero, gana un poco más, o lo roba, o lo anuncia. Uno no se complica necesariamente la vida porque no pueda arreglárselas con mil libras al año; uno refuerza los músculos y hace guineos, y equilibra el presupuesto. Pero si uno no puede arreglárselas para que un ingreso de veinticuatro horas al día cubra exactamente todas las partidas de gasto apropiadas, uno sí se complica la vida

definitivamente. El suministro de tiempo, aunque gloriosamente regular, es cruelmente restringido.

¿Quién de nosotros vive con veinticuatro horas al día? Y cuando digo "vive", no quiero decir que exista, ni que "se enturbie". ¿Quién de nosotros está libre de esa sensación de inquietud de que los "grandes departamentos de gasto" de su vida diaria no se gestionan como deberían? ¿Quién de nosotros está seguro de que su buen traje no está superado por un sombrero vergonzoso, o que al atender la vajilla ha olvidado la calidad de la comida? ¿Quién de nosotros no se dice a sí mismo, quién no se ha dicho a sí mismo toda su vida: "Cambiaré eso cuando tenga un poco más de tiempo"?

Nunca tendremos más tiempo. Tenemos, y siempre hemos tenido, todo el tiempo que hay. Es la constatación de esta profunda y olvidada verdad (que, por cierto, no he descubierto) lo que me ha llevado a realizar un minucioso examen práctico del gasto diario de tiempo.

## II

# EL DESEO DE SUPERAR EL PROGRAMA PROPIO

"Pero", puede comentar alguien, con la indiferencia inglesa hacia todo lo que no sea el punto, "¿a qué quiere llegar con sus veinticuatro horas diarias? Yo no tengo ninguna dificultad para vivir con veinticuatro horas al día. Hago todo lo que quiero hacer, y todavía encuentro tiempo para ir a los concursos del periódico. Seguramente es un asunto sencillo, sabiendo que uno tiene sólo veinticuatro horas al día, contentarse con veinticuatro horas al día".

A usted, mi querido señor, le presento mis excusas y mis disculpas. Usted es precisamente el hombre que deseaba conocer desde hace unos cuarenta años. ¿Tendrá usted la bondad de enviarme su nombre y dirección, y de indicarme su cargo para decirme cómo lo hace? En lugar de que yo hable con usted, usted debería hablar conmigo. Por favor, preséntese. Que usted existe, estoy convencido, y que aún no lo he encontrado es mi pérdida. Mientras tanto, hasta que usted aparezca, seguiré charlando con mis compañeros de infortunio: ese innumerable grupo de almas que

son perseguidas, más o menos dolorosamente, por la sensación de que los años pasan, y pasan, y pasan, y que todavía no han podido poner sus vidas en orden.

Si analizamos ese sentimiento, percibiremos que es, principalmente, de desasosiego, de expectativa, de mirar hacia adelante, de aspiración. Es una fuente de malestar constante, pues se comporta como un esqueleto en la fiesta de todos nuestros disfrutes. Vamos al teatro y nos reímos, pero entre los actos nos levanta un dedo flaco. Nos apresuramos violentamente a coger el último tren, y mientras nos enfriamos una larga temporada en el andén esperando el último tren, pasea sus huesos arriba y abajo a nuestro lado y pregunta: "Oh hombre, ¿qué has hecho con tu juventud? ¿Qué haces con tu edad?". Se puede insistir en que este sentimiento de continua mirada hacia adelante, de aspiración, forma parte de la vida misma, y es inseparable de la vida misma. Es cierto.

Pero hay grados. Un hombre puede desear ir a la Meca. Su conciencia le dice que debe ir a la Meca. Se pone en marcha, ya sea con la ayuda de Cook, o sin ayuda; probablemente nunca llegue a La Meca; puede ahogarse antes de llegar a Port Said; puede perecer sin gloria en la costa del Mar Rojo; su deseo puede quedar eternamente frustrado. La aspiración insatisfecha siempre le molestará. Pero no será atormentado de la misma manera que el hombre que, deseando llegar a la Meca, y acosado por el deseo de llegar a la Meca, nunca sale de Brixton.

Algo es haber dejado Brixton. La mayoría de nosotros no ha salido de Brixton. Ni siquiera hemos cogido un taxi para ir a Ludgate Circus y preguntar en Cook's el precio de una visita guiada. Y

nuestra excusa para nosotros mismos es que sólo hay veinticuatro horas en el día.

Si analizamos más a fondo nuestra vaga e incómoda aspiración, creo que veremos que surge de una idea fija de que debemos hacer algo además de las cosas que estamos leal y moralmente obligados a hacer. Estamos obligados, por diversos códigos escritos y no escritos, a mantenernos a nosotros mismos y a nuestras familias (si las hay) con salud y comodidad, a pagar nuestras deudas, a ahorrar, a aumentar nuestra prosperidad incrementando nuestra eficiencia. ¡Una tarea suficientemente difícil! Una tarea que muy pocos consiguen. Una tarea que a menudo está más allá de nuestra capacidad. Sin embargo, si lo logramos, como a veces sucede, no estamos satisfechos; el esqueleto sigue con nosotros.

E incluso cuando nos damos cuenta de que la tarea está más allá de nuestra habilidad, de que nuestras facultades no pueden hacer frente a ella, sentimos que deberíamos estar menos descontentos si le diéramos a nuestras facultades, ya sobrecargadas, algo más que hacer.

Y así es, de hecho, el hecho. El deseo de realizar algo fuera de su programa formal es común a todos los hombres que en el curso de la evolución se han elevado más allá de cierto nivel.

Hasta que no se haga un esfuerzo para satisfacer ese deseo, la sensación de espera incómoda de que comience algo que no ha comenzado seguirá perturbando la paz del alma. Ese deseo ha recibido muchos nombres. Es una forma del deseo universal de

conocimiento. Y es tan fuerte que hombres que han dedicado toda su vida a la adquisición sistemática de conocimientos se han visto impulsados por él a sobrepasar los límites de su programa en busca de más conocimientos. Incluso Herbert Spencer, en mi opinión la mente más grande que jamás haya existido, se vio a menudo obligado por ella a entrar en agradables remansos de investigación.

Me imagino que en la mayoría de las personas que son conscientes del deseo de vivir -es decir, las personas que tienen curiosidad intelectual- la aspiración de superar los programas formales toma una forma literaria. Les gustaría embarcarse en un curso de lectura. Es evidente que el pueblo británico es cada vez más literario. Pero me gustaría señalar que la literatura no abarca en absoluto todo el campo del conocimiento, y que la inquietante sed de mejorar uno mismo -de aumentar los conocimientos- puede saciarse muy bien al margen de la literatura. De las distintas formas de saciarlas me ocuparé más adelante. Aquí me limito a señalar a quienes no tienen una simpatía natural por la literatura que ésta no es el único pozo.



### III

## PRECAUCIONES ANTES DE EMPEZAR

Ahora que he conseguido (si es que lo he conseguido) persuadirte de que te persigue constantemente una insatisfacción reprimida con tu propia organización de la vida cotidiana; y que la causa primordial de esa insatisfacción inconveniente es la sensación de que cada día dejas sin hacer algo que te gustaría hacer, y que, de hecho, siempre esperas hacer cuando tengas "más tiempo"; Y ahora que he llamado su atención sobre la evidente y deslumbrante verdad de que nunca tendrá "más tiempo", puesto que ya tiene todo el tiempo que hay, espera que le revele algún secreto maravilloso por el que pueda acercarse al ideal de una organización perfecta del día, y por el que, por lo tanto, se deshaga de esa inquietante y desagradable decepción diaria de las cosas que se quedan sin hacer.

No he encontrado ese maravilloso secreto. Ni espero encontrarlo, ni espero que nadie lo encuentre nunca. Está sin descubrir. Cuando comenzaste a recoger mi deriva, tal vez hubo un resurgimiento de la esperanza en tu pecho. Tal vez se dijo a sí mismo: "Este hombre me mostrará una manera fácil y poco fatigosa de hacer lo que tanto

tiempo he deseado en vano". ¡Ay, no! El hecho es que no hay un camino fácil, ni un camino real. El camino a la Meca es extremadamente duro y pedregoso, y lo peor de todo es que nunca se llega a él.

El paso previo más importante a la tarea de organizar la vida de uno para poder vivir plena y cómodamente dentro de su presupuesto diario de veinticuatro horas es la serena comprensión de la extrema dificultad de la tarea, de los sacrificios y del interminable esfuerzo que exige. No puedo insistir demasiado en esto.

Si usted se imagina que podrá alcanzar su ideal planificando ingeniosamente un horario con un bolígrafo en un papel, será mejor que abandone la esperanza de inmediato. Si no estás preparado para los desalientos y las desilusiones; si no te conformas con un pequeño resultado para un gran esfuerzo, entonces no empieces. Acuéstate de nuevo y retoma el sueño intranquilo que llamas tu existencia.

Es muy triste, ¿verdad? Muy deprimente y sombrío. Y, sin embargo, creo que es bastante bueno, también, esta necesidad de la tensión de la voluntad antes de que se pueda hacer algo que valga la pena. A mí me gusta bastante. Siento que es lo principal que me diferencia del gato junto al fuego.

"Bien", dice usted, "suponga que estoy preparado para la batalla. Asuma que he sopesado y comprendido cuidadosamente sus pesados comentarios; ¿cómo empiezo?" Estimado señor,

simplemente se empieza. No hay un método mágico para empezar. Si un hombre que está en el borde de un baño y quiere saltar al agua fría le preguntara: "¿Cómo empiezo a saltar?", usted simplemente respondería: "Simplemente salta. Agarra tus nervios y salta".

Como he dicho anteriormente, la principal belleza del suministro constante de tiempo es que no puedes desperdiciarlo por adelantado. El próximo año, el próximo día, la próxima hora, están listos para ti, tan perfectos, tan intactos, como si nunca hubieras desperdiciado o aplicado mal un solo momento en toda tu carrera. Este hecho es muy gratificante y tranquilizador. Puedes pasar una hoja nueva cada hora si lo deseas. Por lo tanto, no sirve de nada esperar hasta la próxima semana, o incluso hasta mañana. Puedes pensar que el agua estará más caliente la próxima semana. No lo estará. Estará más fría.

Pero antes de empezar, permítame murmurar unas palabras de advertencia en su oído privado.

Permítanme principalmente advertirles contra su propio ardor. El ardor en el bien hacer es algo engañoso y traicionero. Pide a gritos un empleo; no puedes satisfacerlo al principio; quiere más y más; está ansioso por mover montañas y desviar el curso de los ríos. No se contenta hasta que transpira. Y entonces, con demasiada frecuencia, cuando siente el sudor en su frente, se cansa de repente y se muere, sin siquiera tomarse la molestia de decir: "Ya he tenido bastante".

Cuidado con emprender demasiado al principio. Confórmate con poco. Permita que haya accidentes. Permita la naturaleza humana, especialmente la suya.

Un fracaso más o menos, en sí mismo, no tendría importancia, si no supusiera una pérdida de autoestima y de confianza en uno mismo. Pero así como nada triunfa como el éxito, nada fracasa como el fracaso. La mayoría de las personas que se arruinan lo hacen por intentar demasiado. Por lo tanto, al emprender la inmensa empresa de vivir plena y cómodamente dentro de los estrechos límites de las veinticuatro horas del día, evitemos a toda costa el riesgo de un fracaso prematuro. No estoy de acuerdo en que, en este negocio en todo caso, un glorioso fracaso sea mejor que un pequeño éxito. Estoy a favor del pequeño éxito. Un fracaso glorioso no conduce a nada; un éxito insignificante puede conducir a un éxito que no es insignificante.

Así que empecemos a examinar el presupuesto del tiempo del día. Dices que tu día ya está lleno a rebosar. ¿Cómo? ¿Cuánto gasta realmente en ganarse la vida? ¿Siete horas, en promedio? ¿Y en el sueño real, siete? Añadiré dos horas, y seré generoso. Y te desafío a que me des cuenta de las ocho horas restantes.

## IV

### LA CAUSA DE LOS PROBLEMAS

Para abordar de una vez la cuestión del gasto de tiempo en toda su actualidad, debo elegir un caso individual para examinarlo. Sólo puedo tratar un caso, y ese caso no puede ser el caso medio, porque no existe el caso medio, como no existe el hombre medio. Cada hombre y cada caso de hombre es especial.

Pero si tomo el caso de un londinense que trabaja en una oficina, cuyo horario de oficina es de diez a seis, y que pasa cincuenta minutos por la mañana y por la noche viajando entre la puerta de su casa y la de su oficina, me habré acercado a la media tanto como los hechos lo permitan. Hay hombres que tienen que trabajar más tiempo para vivir, pero hay otros que no tienen que trabajar tanto.

Afortunadamente, el aspecto financiero de la existencia no nos interesa aquí; para nuestro propósito actual, el empleado con una

libra a la semana está exactamente tan bien como el millonario de Carlton House-terrace.

Ahora bien, el gran y profundo error que mi hombre típico comete con respecto a su día es un error de actitud general, un error que vicia y debilita dos tercios de sus energías e intereses. En la mayoría de los casos no siente precisamente pasión por su negocio; en el mejor de los casos no le disgusta. Comienza sus funciones empresariales con desgana, tan tarde como puede, y las termina con alegría, tan pronto como puede. Y sus motores, mientras se dedica a sus negocios, rara vez están a su máximo "h.p.". (Sé que seré acusado por los lectores enfadados de difamar al trabajador de la ciudad; pero conozco bastante bien la ciudad, y me atengo a lo que digo).

Sin embargo, a pesar de todo esto, persiste en considerar esas horas que van de las diez a las seis como "el día", para el cual las diez horas que lo preceden y las seis que lo siguen no son más que un prólogo y un epílogo. Tal actitud, por inconsciente que sea, mata por supuesto su interés por las dieciséis horas impares, con el resultado de que, aunque no las desperdicie, no las cuenta; las considera simplemente como un margen.

Esta actitud general es totalmente ilógica y malsana, ya que da formalmente el protagonismo a un trozo de tiempo y a un montón de actividades que la única idea del hombre es "pasar" y haber "terminado". Si un hombre supedita dos tercios de su existencia a un tercio, por el que, ciertamente, no tiene un entusiasmo absolutamente febril, ¿cómo puede esperar vivir plena y completamente? No puede.

Si mi hombre típico desea vivir plena y completamente debe, en su mente, organizar un día dentro de un día. Y este día interior, una caja china en una caja china más grande, debe comenzar a las 6 de la tarde y terminar a las 10 de la mañana. Es un día de dieciséis horas; y durante todas estas dieciséis horas no tiene nada que hacer sino cultivar su cuerpo y su alma y a sus semejantes. Durante esas dieciséis horas es libre; no es un asalariado; no está preocupado por las preocupaciones monetarias; es tan bueno como un hombre con un ingreso privado. Esta debe ser su actitud. Y su actitud es lo más importante. Su éxito en la vida (mucho más importante que la cantidad de bienes sobre los que sus albaceas tendrán que pagar el impuesto de sucesiones) depende de ella.

¿Qué? ¿Dice usted que la energía completa dada a esas dieciséis horas disminuirá el valor de las ocho horas del negocio? No es así. Por el contrario, seguramente aumentará el valor de las ocho horas de trabajo. Una de las principales cosas que tiene que aprender mi hombre típico es que las facultades mentales son capaces de una actividad dura y continua; no se cansan como un brazo o una pierna. Todo lo que quieren es el cambio, no el descanso, excepto en el sueño.

Examinaré ahora el método actual del hombre típico para emplear las dieciséis horas que son enteramente suyas, comenzando por su levantamiento. Me limitaré a indicar las cosas que hace y que creo que no debería hacer, posponiendo mis sugerencias para "plantar" las horas que habré despejado, como un colono despeja espacios en un bosque.

En honor a él debo decir que pierde muy poco tiempo antes de salir de casa por la mañana a las 9.10. En demasiadas casas se levanta a las nueve, desayuna entre las 9.7 y las 9.9 y media, y luego sale corriendo. Pero en cuanto golpea la puerta de entrada sus facultades mentales, que son incansables, se vuelven ociosas. Se dirige a la estación en un estado de coma mental. Al llegar allí, normalmente tiene que esperar al tren. En cientos de estaciones de cercanías se ve cada mañana a hombres que suben y bajan tranquilamente los andenes mientras las compañías ferroviarias les roban sin rubor el tiempo, que es más que el dinero. Cientos de miles de horas se pierden así cada día simplemente porque el hombre típico piensa tan poco en el tiempo que nunca se le ha ocurrido tomar precauciones bastante fáciles contra el riesgo de su pérdida.

Tiene una moneda sólida de tiempo para gastar cada día, llámese soberano. Debe obtener cambio por ella, y al obtenerlo se contenta con perder mucho.

Suponiendo que al venderle un billete la compañía le dijera: "Le cambiaremos un soberano, pero le cobraremos tres medios peniques por hacerlo", ¿qué exclamaría mi hombre típico? Sin embargo, eso es el equivalente a lo que hace la compañía cuando le roba cinco minutos dos veces al día.

Usted dice que estoy tratando con minucias. Lo hago. Y más adelante me justificaré.



Ahora, ¿tiene la amabilidad de comprar su periódico y subir al tren?

## V

# EL TENIS Y EL ALMA INMORTAL

Subes al tren de la mañana con tu periódico, y te entregas tranquila y majestuosamente a tu periódico. No tiene prisa. Sabes que tienes al menos media hora de seguridad por delante. Mientras tu mirada se detiene ociosamente en los anuncios de barcos y de canciones que aparecen en las páginas exteriores, tu aire es el aire de un hombre ocioso, rico en tiempo, de un hombre de algún planeta donde hay ciento veinticuatro horas al día en lugar de veinticuatro. Soy un lector apasionado de periódicos. Leo regularmente cinco diarios ingleses y dos franceses, y sólo los agentes de noticias saben cuántos semanarios. Me veo obligado a mencionar este hecho personal para que no se me acuse de prejuicio contra los periódicos cuando digo que me opongo a la lectura de periódicos en el tren de la mañana. Los periódicos se producen con rapidez, para ser leídos con rapidez. En mi programa diario no hay lugar para los periódicos. Los leo como puedo en momentos puntuales. Pero los leo. La idea de dedicarles treinta o cuarenta minutos consecutivos de maravillosa soledad (pues en ningún lugar puede uno sumergirse más perfectamente en sí mismo que en un compartimento lleno de varones silenciosos, retraídos y fumadores) me resulta repugnante. No puedo permitir que

desperdicias perlas de tiempo de valor incalculable con semejante derroche oriental. Usted no es el Sha del tiempo. Permítame recordarle respetuosamente que usted no tiene más tiempo que yo. Nada de leer el periódico en los trenes. Ya he "dejado pasar" unos tres cuartos de hora para usarlos.

Ahora llega a su oficina. Y te abandono allí hasta las seis. Soy consciente de que tienes nominalmente una hora (a menudo, en realidad, una hora y media) en medio de la jornada, de la que menos de la mitad se dedica a comer. Pero le dejaré todo eso para que lo emplee como quiera. Pueden leer sus periódicos entonces.

Me encuentro de nuevo con usted cuando sale de su despacho. Está pálido y cansado. En todo caso, su esposa dice que está pálido, y usted le da a entender que está cansado. Durante el viaje de vuelta a casa ha ido acumulando poco a poco esa sensación de cansancio. La sensación de cansancio se cierne sobre los poderosos suburbios de Londres como una nube virtuosa y melancólica, especialmente en invierno. No comes inmediatamente al llegar a casa. Pero al cabo de una hora, más o menos, te sientes como si pudieras sentarte y tomar un poco de alimento. Y lo haces. Luego fumas, en serio; ves a los amigos; haces macetas; juegas a las cartas; coqueteas con un libro; notas que la vejez se arrastra; das un paseo; acaricias el piano.... Por Dios, las once y cuarto. Luego dedicas unos cuarenta minutos a pensar en irte a la cama; y es posible que conozcas un whisky realmente bueno. Por fin te acuestas, agotado por el trabajo del día. Han pasado seis horas, probablemente más, desde que saliste de la oficina; han pasado como un sueño, han pasado como por arte de magia, han pasado inexplicablemente.

Este es un buen ejemplo. Pero usted dice: "Está muy bien que hables. Un hombre está cansado. Un hombre debe ver a sus amigos. No puede estar siempre en la recta final". Así es. Pero cuando te organizas para ir al teatro (especialmente con una mujer bonita) ¿qué pasa? Te apresuras a ir a las afueras; no escatimas esfuerzos para ponerte glorioso con un buen atuendo; te apresuras a volver a la ciudad en otro tren; te mantienes en la recta final durante cuatro horas, si no cinco; la llevas a casa; te llevas a ti mismo a casa. No pasas tres cuartos de hora "pensando" en irte a la cama. Te vas. Los amigos y el cansancio se han olvidado igualmente, y la noche ha parecido tan exquisitamente larga (¡o quizás demasiado corta!). ¿Y recuerdas aquella vez que te convencieron para cantar en el coro de la sociedad operística de aficionados, y te esclavizaste dos horas cada dos noches durante tres meses? ¿Pueden negar que cuando tienen algo definido que esperar al atardecer, algo que va a emplear toda su energía, el pensamiento de ese algo da un brillo y una vitalidad más intensa a todo el día?

Lo que sugiero es que a las seis de la tarde mires a los hechos a la cara y admitas que no estás cansado (porque no lo estás, lo sabes), y que organices tu velada de manera que no se vea interrumpida por una comida. De este modo, dispondrás de un espacio libre de al menos tres horas. No sugiero que emplees tres horas cada noche de tu vida en gastar tu energía mental. Pero sí sugiero que, para empezar, emplees una hora y media cada dos noches en algún cultivo importante y consecutivo de la mente. Todavía le quedarán tres tardes para los amigos, el bridge, el tenis, las escenas domésticas, las lecturas extrañas, las pipas, la jardinería, los cacharros y los concursos de premios. Seguirás teniendo la tremenda riqueza de cuarenta y cinco horas entre las dos de la tarde del sábado y las diez de la mañana del lunes. Si perseveras, pronto querrás pasar cuatro tardes, y tal vez cinco, en algún esfuerzo sostenido por estar genuinamente vivo. Y dejarás ese hábito de murmurar para ti mismo a las 11.15 p.m., "Es hora de

pensar en ir a la cama". El hombre que empieza a acostarse cuarenta minutos antes de abrir la puerta de su habitación se aburre; es decir, no está viviendo.

Pero recuerda, al principio, que esos noventa minutos nocturnos tres veces por semana deben ser los más importantes de los diez mil ochenta. Deben ser sagrados, tan sagrados como un ensayo dramático o un partido de tenis. En lugar de decir: "Siento no poder verte, amigo, pero tengo que ir corriendo al club de tenis", debes decir: "...pero tengo que trabajar". Esto, lo admito, es intensamente difícil de decir. El tenis es mucho más urgente que el alma inmortal.

## VI

### RECORDAR LA NATURALEZA HUMANA

He mencionado incidentalmente la vasta extensión de cuarenta y cuatro horas entre la salida del negocio a las dos de la tarde del sábado y la vuelta al negocio a las diez de la mañana del lunes. Y aquí debo tocar el punto de si la semana debe consistir en seis días o en siete. Durante muchos años -de hecho, hasta que me acerqué a los cuarenta- mi propia semana constaba de siete días. La gente mayor y más sabia me informaba constantemente de que en seis días se podía hacer más trabajo, más vida genuina, que en siete.

Y es cierto que ahora, con un día de cada siete en el que no sigo ningún programa y no hago ningún esfuerzo salvo el que me dicta el capricho del momento, aprecio intensamente el valor moral de un descanso semanal. Sin embargo, si tuviera que rehacer mi vida, volvería a hacer lo que he hecho. Sólo los que han vivido a tope los siete días de la semana durante mucho tiempo pueden apreciar toda la belleza de una ociosidad regular y recurrente. Además, estoy envejeciendo. Y es una cuestión de edad. En casos de abundante

juventud y excepcional energía y deseo de esfuerzo debería decir sin vacilar: Sigue adelante, día tras día.

Pero en el caso medio debería decir: Limita tu programa formal (superprograma, quiero decir) a seis días a la semana. Si se encuentra deseando extenderlo, extiéndalo, pero sólo en proporción a su deseo; y cuente el tiempo extra como una ganancia inesperada, no como un ingreso regular, para que pueda volver a un programa de seis días sin la sensación de ser más pobre, de ser un reincidente.

Veamos ahora en qué punto nos encontramos. Hasta ahora hemos marcado para ahorrar del despilfarro de días, media hora al menos en seis mañanas a la semana, y una hora y media en tres tardes a la semana. En total, siete horas y media a la semana.

Propongo conformarme con esas siete horas y media por el momento. "¿Qué?", gritas. "¡Pretendes enseñarnos a vivir y sólo te ocupas de siete horas y media de ciento sesenta y ocho! ¿Vas a hacer un milagro con tus siete horas y media?" Pues bien, para no andarse con rodeos, lo voy a hacer, si usted tiene la amabilidad de permitírmelo. Es decir, voy a pedirle que intente una experiencia que, aunque es perfectamente natural y explicable, tiene todo el aire de un milagro. Mi argumento es que el uso completo de esas siete horas y media acelerará toda la vida de la semana, le añadirá entusiasmo y aumentará el interés que usted siente incluso en las ocupaciones más banales. Practicáis ejercicios físicos durante sólo diez minutos por la mañana y por la tarde, y sin embargo no os sorprendéis cuando vuestra salud y fuerza física se ven afectadas beneficiosamente cada hora del día, y toda vuestra perspectiva física cambia. ¿Por qué habríais de asombraros de que un promedio

de más de una hora al día dedicado a la mente pueda animar permanente y completamente toda la actividad de la mente?

Seguramente se podría dedicar más tiempo al cultivo de uno mismo. Y en la medida en que el tiempo fuera más largo, los resultados serían mayores. Pero prefiero comenzar con lo que parece un esfuerzo insignificante.

No es realmente un esfuerzo insignificante, como descubrirán aquellos que aún no lo han ensayado. "Despejar" incluso siete horas y media de la selva es pasablemente difícil. Porque hay que hacer algún sacrificio. Uno puede haber gastado el tiempo mal, pero lo ha gastado; ha hecho algo con él, por muy desacertado que haya sido ese algo. Hacer otra cosa significa un cambio de hábitos.

Y los hábitos son una mierda que hay que cambiar. Además, cualquier cambio, aunque sea a mejor, siempre va acompañado de inconvenientes y molestias. Si te imaginas que podrás dedicar siete horas y media a la semana a un esfuerzo serio y continuo, y seguir viviendo tu antigua vida, te equivocas. Repito que será necesario algún sacrificio y una inmensa dosis de voluntad. Y es porque conozco la dificultad, es porque conozco el efecto casi desastroso del fracaso en tal empresa, que aconsejo seriamente un comienzo muy humilde. Debes salvaguardar tu autoestima. El respeto a sí mismo está en la raíz de todo propósito, y un fracaso en una empresa deliberadamente planeada causa una herida desesperada en el respeto a sí mismo. Por eso repito y reitero: Empieza tranquilamente, sin ostentación.



Cuando hayas dedicado concienzudamente siete horas y media a la semana al cultivo de tu vitalidad durante tres meses, entonces podrás empezar a cantar más fuerte y a decirte a ti mismo las cosas maravillosas que eres capaz de hacer.

Antes de pasar al método de utilización de las horas indicadas, tengo que hacer una última sugerencia. Se trata de que, en lo que se refiere a las noches, se permita mucho más que una hora y media para hacer el trabajo de una hora y media. Recuerden la posibilidad de accidentes. Recuerde la naturaleza humana. Y dense, digamos, de 9 a 11.30 para su tarea de noventa minutos.

## VII

# CONTROL DE LA MENTE

La gente dice: "Uno no puede evitar sus pensamientos". Pero uno puede. El control de la máquina de pensar es perfectamente posible. Y puesto que nada nos sucede fuera de nuestro propio cerebro; puesto que nada nos hace daño ni nos da placer sino dentro del cerebro, la importancia suprema de poder controlar lo que sucede en ese misterioso cerebro es patente. Esta idea es uno de los tópicos más antiguos, pero es un tópico cuya profunda verdad y urgencia la mayoría de la gente vive y muere sin darse cuenta. Las personas se quejan de la falta de poder de concentración, sin saber que pueden adquirir ese poder, si así lo deciden.

Y sin el poder de concentrarse -es decir, sin el poder de dictar al cerebro su tarea y asegurar su obediencia- la vida verdadera es imposible. El control mental es el primer elemento de una existencia plena.

Por lo tanto, me parece que el primer asunto del día debería ser poner la mente a prueba. Cuidas tu cuerpo, por dentro y por fuera; corres un grave peligro al arrancarte los pelos de la piel; empleas a todo un ejército de individuos, desde el lechero hasta el matador de cerdos, para permitirte sobornar a tu estómago para que se comporte decentemente. ¿Por qué no dedicar un poco de atención a la maquinaria mucho más delicada de la mente, especialmente porque no necesitarás ninguna ayuda externa? Es para esta parte del arte y el oficio de vivir que he reservado el tiempo desde el momento de salir de tu puerta hasta el momento de llegar a tu oficina.

"¿Qué? ¿Debo cultivar mi mente en la calle, en el andén, en el tren y en la calle atestada de nuevo?" Precisamente. ¡Nada más sencillo! ¡No se necesitan herramientas! Ni siquiera un libro. Sin embargo, el asunto no es fácil.

Cuando salga de su casa, concentre su mente en un tema (no importa cuál, para empezar). No habrá recorrido ni diez metros antes de que tu mente se haya escapado bajo tus propios ojos y esté divirtiéndose con otro tema.

Tráelo de vuelta por el cuello. Antes de llegar a la estación, la habrás devuelto unas cuarenta veces. No desespere. Continúe. Siga así. Tendrá éxito. No puedes fracasar si perseveras. Es ocioso pretender que su mente es incapaz de concentrarse. ¿No recuerdas aquella mañana en que recibiste una carta inquietante que exigía una respuesta muy cuidadosa? ¿Cómo mantuviste tu mente constantemente en el tema de la respuesta, sin un segundo de interrupción, hasta que llegaste a tu oficina; entonces te sentaste instantáneamente y escribiste la respuesta? Ese fue un caso en el

que las circunstancias te despertaron a tal grado de vitalidad que fuiste capaz de dominar tu mente como un tirano. Usted no quiso hacer ninguna tontería. Insististe en que su trabajo debía hacerse, y su trabajo se hizo.

Mediante la práctica regular de la concentración (para la cual no hay ningún secreto -salvo el secreto de la perseverancia-) puedes tiranizar tu mente (que no es la parte más elevada de ti) cada hora del día, y en cualquier lugar. El ejercicio es muy conveniente. Si subieras a tu tren matutino con un par de mancuernas para tus músculos o una enciclopedia en diez volúmenes para tu aprendizaje, probablemente excitarías las observaciones. Pero mientras caminas por la calle, o te sientas en un rincón del compartimento detrás de una pipa, o "cuelgas la correa" en el subterráneo, ¿quién va a saber que estás realizando el más importante de los actos cotidianos? ¿Qué asnal puede reírse de ti?

No me importa en qué te concentres, siempre que te concentres. Lo que cuenta es la mera disciplina de la máquina de pensar. Pero aun así, puedes matar dos pájaros de un tiro y concentrarte en algo útil. Sugiero -es sólo una sugerencia- un pequeño capítulo de Marco Aurelio o Epicteto.

No se avergüence de sus nombres, se lo ruego. En lo que a mí respecta, no conozco nada más "actual", más repleto de sentido común, aplicable a la vida diaria de personas sencillas como tú y yo (que odian los aires, las poses y las tonterías) que Marco Aurelio o Epicteto. Lee un capítulo -y son tan cortos los capítulos- por la noche y concéntrate en él a la mañana siguiente. Ya lo verás.

Sí, amigo mío, es inútil que intentes disimular el hecho. Puedo oír tu cerebro como un teléfono al oído. Te estás diciendo a ti mismo: "Este tipo lo estaba haciendo bastante bien hasta su séptimo capítulo. Había empezado a interesarme ligeramente. Pero lo que dice sobre el pensamiento en trenes, y la concentración, y demás, no es para mí. Puede estar bien para algunas personas, pero no está en mi línea".

Es para usted, repito apasionadamente; es para usted. De hecho, usted es el hombre al que me dirijo.

Si desecha la sugerencia, desechará la sugerencia más valiosa que jamás se le haya ofrecido. No es mi sugerencia. Es la sugerencia de los hombres más sensatos, prácticos y duros que han pisado la tierra. Sólo te la doy de segunda mano. Pruébala. Tened la mente en la mano. Y vea cómo el proceso cura la mitad de los males de la vida, especialmente la preocupación, esa miserable, evitable y vergonzosa enfermedad: la preocupación.

## VIII

### EL ESTADO DE ÁNIMO REFLEXIVO

El ejercicio de concentración de la mente (al que debería dedicarse al menos media hora al día) es un mero preliminar, como las escalas en el piano. Una vez adquirido el poder sobre ese miembro tan rebelde del complejo organismo de uno, hay que someterlo naturalmente al yugo. Es inútil poseer una mente obediente a menos que uno se beneficie en el mayor grado posible de su obediencia. Se indica un curso de estudio primario prolongado.

Ahora bien, en cuanto a cuál debe ser este curso de estudio, no puede haber ninguna duda; nunca la ha habido. Todas las personas sensatas de todas las épocas están de acuerdo en ello. Y no se trata de literatura, ni de ningún otro arte, ni de historia, ni de ninguna ciencia. Es el estudio de uno mismo. Hombre, conócete a ti mismo. Estas palabras están tan trilladas que, en verdad, me ruboriza escribirlas. Sin embargo, deben ser escritas, porque necesitan ser escritas. (Me retracto del rubor, avergonzado por ello). Hombre, conócete a ti mismo. Lo digo en voz alta. La frase es una de esas

frases con las que todo el mundo está familiarizado, de las que todo el mundo reconoce su valor, y que sólo los más sagaces ponen en práctica. No sé por qué. Estoy totalmente convencido de que lo que más falta en la vida del hombre medio bien intencionado de hoy en día es el ánimo reflexivo.

No reflexionamos. Quiero decir que no reflexionamos sobre cosas verdaderamente importantes; sobre el problema de nuestra felicidad, sobre la dirección principal en la que vamos, sobre lo que la vida nos da, sobre la parte que la razón tiene (o no tiene) en la determinación de nuestras acciones, y sobre la relación entre nuestros principios y nuestra conducta.

Y, sin embargo, usted está en busca de la felicidad, ¿no es así? ¿La has descubierto?

Lo más probable es que no. Lo más probable es que ya hayas llegado a creer que la felicidad es inalcanzable. Pero los hombres la han alcanzado. Y la han alcanzado al darse cuenta de que la felicidad no surge de la obtención de placeres físicos o mentales, sino del desarrollo de la razón y del ajuste de la conducta a los principios.

Supongo que no tendrás la audacia de negar esto. Y si lo admite, y aún así no dedica ninguna parte de su día a la consideración deliberada de su razón, sus principios y su conducta, admite también que, mientras se esfuerza por conseguir una cosa determinada, deja regularmente sin hacer el único acto que es necesario para conseguirla.

Ahora, ¿me sonrojaré yo o lo harás tú?

No temáis que pretenda imponer ciertos principios a vuestra atención. No me importa (en este lugar) cuáles son sus principios. Tus principios pueden inducirte a creer en la rectitud del robo. No me importa. Todo lo que insisto es que una vida en la que la conducta no concuerda bastante bien con los principios es una vida tonta; y que la conducta sólo puede hacerse concordar con los principios por medio del examen, la reflexión y la resolución diarios. Lo que lleva a la tristeza permanente de los ladrones es que sus principios son contrarios al robo. Si creyeran de verdad en la excelencia moral del robo, la servidumbre penal les supondría simplemente muchos años felices; todos los mártires son felices, porque su conducta y sus principios concuerdan.

En cuanto a la razón (que hace la conducta, y no es ajena a la elaboración de los principios), desempeña un papel mucho menor en nuestras vidas de lo que creemos. Se supone que somos razonables, pero somos mucho más instintivos que razonables. Y cuanto menos reflexionemos, menos razonables seremos. La próxima vez que te enfades con el camarero porque tu filete está demasiado hecho, pídele a la razón que entre en el gabinete de tu mente y consúltale. Probablemente le dirá que el camarero no cocinó el bistec, y que no tenía ningún control sobre la cocción del bistec; y que incluso si él fuera el único culpable, usted no logró nada bueno al enfadarse; simplemente perdió su dignidad, quedó como un tonto a los ojos de los hombres sensatos, y enfureció al camarero, mientras que no produjo ningún efecto en el bistec.



El resultado de esta consulta con la razón (por la que ella no cobra) será que cuando una vez más su filete esté demasiado cocido, tratará al camarero como a un compañero, permanecerá tranquilo con un espíritu amable, e insistirá cortésmente en tener un nuevo filete. La ganancia será evidente y sólida.

En la formación o modificación de los principios, y en la práctica de la conducta, se puede obtener mucha ayuda de los libros impresos (publicados a partir de seis peniques cada uno). En mi último capítulo mencioné a Marco Aurelio y a Epicteto. Algunas obras aún más conocidas vendrán enseguida a la memoria. También puedo mencionar a Pascal, La Bruyere y Emerson. En cuanto a mí, no me pillan de viaje sin mi Marco Aurelio. Sí, los libros son valiosos. Pero la lectura de libros no sustituirá a un examen diario, sincero y honesto de lo que uno ha hecho recientemente y de lo que va a hacer, de una mirada firme a uno mismo en la cara (por muy desconcertante que sea la visión).

¿Cuándo se llevará a cabo este importante asunto? La soledad del viaje nocturno a casa me parece adecuada para ello. Un estado de ánimo reflexivo sigue naturalmente al esfuerzo de haberse ganado la vida del día. Por supuesto, si en lugar de ocuparse de un deber elemental y profundamente importante, prefiere leer el periódico (que podría leer igualmente mientras espera la cena), no tengo nada que decir. Pero debe atenderlo en algún momento del día. Ahora llego a las horas de la noche.



## IX

### EL INTERÉS POR LAS ARTES

Muchas personas siguen un curso regular e ininterrumpido de ociosidad por las tardes porque piensan que no hay otra alternativa a la ociosidad que el estudio de la literatura; y no tienen por casualidad un gusto por la literatura. Esto es un gran error.

Por supuesto que es imposible, o en todo caso muy difícil, estudiar adecuadamente cualquier cosa sin la ayuda de libros impresos. Pero si uno desea comprender las profundidades del bridge o de la navegación a vela, no debería dejar de leer los mejores libros sobre bridge o navegación a vela por su falta de interés en la literatura. Por lo tanto, debemos distinguir entre la literatura y los libros que tratan temas no literarios. Ya hablaré de la literatura a su debido tiempo.

Permítanme ahora señalar a aquellos que nunca han leído a Meredith, y que son capaces de permanecer impasibles ante una

discusión sobre si el Sr. Stephen Phillips es o no un verdadero poeta, que están perfectamente en su derecho. No es un crimen no amar la literatura. No es un signo de imbecilidad. Los mandarines de la literatura ordenarán la ejecución instantánea del desafortunado individuo que no comprenda, por ejemplo, la influencia de Wordsworth en Tennyson. Pero eso no es más que su desfachatez. ¿Dónde estarían, me pregunto, si se les pidiera que explicaran las influencias que contribuyeron a la "Sinfonía Patética" de Tschaikowsky?

Existen enormes campos de conocimiento, al margen de la literatura, que darán magníficos resultados a los cultivadores. Por ejemplo (ya que acabo de mencionar la pieza más popular de la música de clase alta en Inglaterra hoy en día), me recuerdan que los Conciertos de Promenade comienzan en agosto. Usted va a ellos. Fuma su cigarro o su cigarrillo (y lamento decir que enciende sus cerillas durante los suaves compases de la obertura de "Lohengrin"), y disfruta de la música. Pero dices que no sabes tocar el piano o el violín, ni siquiera el banjo; que no sabes nada de música.

¿Qué importa eso? Que usted tiene un verdadero gusto por la música lo demuestra el hecho de que, para llenar su sala con usted y sus compañeros, el director se ve obligado a proporcionar programas de los que se excluye casi por completo la mala música (¡un cambio con respecto a los viejos tiempos del Covent Garden!).

Ahora bien, tu incapacidad para interpretar "La oración de la doncella" en un piano no tiene por qué impedirte familiarizarte con la construcción de la orquesta que escuchas un par de noches a la semana durante un par de meses. Tal y como están las cosas, probablemente piense en la orquesta como una masa heterogénea

de instrumentos que producen una masa sonora confusa y agradable. No escucha los detalles porque nunca ha entrenado sus oídos para escuchar los detalles.

Si le pidieran que nombrara los instrumentos que tocan el gran tema del principio de la sinfonía en do menor, no podría nombrarlos ni por asomo. Sin embargo, admiras la sinfonía en do menor. Te ha emocionado. Te volverá a emocionar. Incluso has hablado de ella, en un estado de ánimo expansivo, con esa señora, ya sabes a quién me refiero. Y todo lo que puede afirmar sobre la sinfonía en do menor es que Beethoven la compuso y que es una "cosa muy buena".

Ahora bien, si usted ha leído, por ejemplo, el libro del señor Krehbiel "Cómo escuchar música" (que puede conseguirse en cualquier librería por menos del precio de un puesto en la Alhambra, y que contiene fotografías de todos los instrumentos orquestales y planos de la disposición de las orquestas), a continuación asistiría a un concierto de paseo con una asombrosa intensificación del interés por el mismo. En lugar de una masa confusa, la orquesta se le presentaría como lo que es: un organismo maravillosamente equilibrado cuyos diversos grupos de miembros tienen cada uno una función diferente e indispensable. Se espiarían los instrumentos y se escucharían sus respectivos sonidos. Conocerías el abismo que separa un corno francés de un corno inglés, y percibirías por qué un intérprete de hautboy recibe salarios más altos que un violinista, aunque el violín sea el instrumento más difícil. Vivirías en un concierto de paseo, mientras que antes te limitabas a existir allí en un estado de coma beatífico, como un bebé que contempla un objeto brillante.

Se podrían sentar las bases de un conocimiento genuino y sistemático de la música. Podrías especializar tus investigaciones en una forma particular de música (como la sinfonía), o en las obras de un compositor en particular. Al final de un año de cuarenta y ocho semanas de tres breves veladas cada una, combinadas con el estudio de los programas y la asistencia a conciertos elegidos a partir de tus crecientes conocimientos, sabrías realmente algo de música, aunque estuvieras tan lejos como siempre de hacer sonar la "Oración de la doncella" en el piano.

"¡Pero yo odio la música!", dices. Mi querido señor, le respeto.

Lo que se aplica a la música se aplica a las otras artes. Podría mencionar "Cómo mirar los cuadros" del Sr. Clermont Witt, o "Cómo juzgar la arquitectura" del Sr. Russell Sturgis, como comienzos (sólo comienzos) de un conocimiento sistemático vitalizante en otras artes, cuyos materiales de estudio abundan en Londres.

"¡Odio todas las artes!", dice usted. Mi querido señor, le respeto cada vez más.

Trataré su caso a continuación, antes de pasar a la literatura.

# X

## NADA EN LA VIDA ES MONÓTONO

El arte es algo grande. Pero no es lo más grande. La más importante de todas las percepciones es la percepción continua de la causa y el efecto, es decir, la percepción del desarrollo continuo del universo, es decir, la percepción del curso de la evolución. Cuando uno se ha metido en la cabeza la verdad principal de que nada ocurre sin una causa, uno se vuelve no sólo de mente grande, sino de corazón grande.

Es duro que a uno le roben el reloj, pero uno reflexiona que el ladrón del reloj se convirtió en un ladrón por causas de la herencia y el ambiente que son tan interesantes como científicamente comprensibles; y uno compra otro reloj, si no con alegría, en todo caso con una filosofía que hace imposible la amargura. Se pierde, en el estudio de la causa y el efecto, ese aire absurdo que tiene tanta gente de estar siempre escandalizada y dolida por lo curioso de la vida. Tales personas viven en medio de la naturaleza humana como si ésta fuera un país extranjero lleno de horribles costumbres

extranjeras. Pero, habiendo llegado a la madurez, uno debería avergonzarse de ser un extraño en una tierra extraña.

El estudio de la causa y el efecto, a la vez que disminuye el dolor de la vida, añade pintoresquismo a la misma. El hombre para el que la evolución no es más que un nombre ve el mar como un espectáculo grandioso y monótono, que puede presenciar en agosto por tres chelines de ida y vuelta en tercera clase. El hombre que está imbuido de la idea de desarrollo, de causa y efecto continuos, percibe en el mar un elemento que en el antes de ayer de la geología era vapor, que ayer estaba hirviendo y que mañana será inevitablemente hielo.

Percibe que un líquido no es más que algo que está en camino de ser sólido, y le penetra un sentido de la tremenda y cambiante pintoresquidad de la vida. Nada proporcionará una satisfacción más duradera que la apreciación constantemente cultivada de esto. Es el fin de toda ciencia.

La causa y el efecto se encuentran en todas partes. Los alquileres subieron en Shepherd's Bush. Fue doloroso y chocante que los alquileres subieran en Shepherd's Bush. Pero hasta cierto punto todos somos estudiantes científicos de causa y efecto, y no había un empleado que almorzara en un Restaurante Lyons que no sumara científicamente dos y dos y viera en el (otrora) Two-penny Tube la causa de una excesiva demanda de wigwams en Shepherd's Bush, y en la excesiva demanda de wigwams la causa del aumento del precio de los wigwams.



"¡Simple!", dices, con desdén. Todo, todo el complejo movimiento del universo, es tan simple como eso, cuando puedes sumar dos y dos. Y, mi querido señor, tal vez usted es un empleado de una agencia inmobiliaria, y odia las artes, y quiere fomentar su alma inmortal, y no puede interesarse en su negocio porque es muy monótono.

Nada es aburrido.

El tremendo y cambiante pintoresquismo de la vida se muestra maravillosamente en la oficina de un agente inmobiliario. ¿Qué? Hubo un bloqueo de tráfico en Oxford Street; para evitar el bloqueo la gente empezó a viajar por debajo de los sótanos y desagües, y el resultado fue un aumento de los alquileres en Shepherd's Bush. ¡Y tú dices que eso no es pintoresco! Supongamos que usted estudiara, con este espíritu, la cuestión inmobiliaria en Londres durante una hora y media cada dos tardes. ¿No le daría un nuevo impulso a su negocio y transformaría toda su vida?

Usted llegaría a problemas más difíciles. Y podría decirnos por qué, como resultado natural de la causa y el efecto, la calle recta más larga de Londres tiene una longitud de un metro y medio, mientras que la calle absolutamente recta más larga de París se extiende por kilómetros. Creo que admitirás que en un empleado de una agencia inmobiliaria no he elegido un ejemplo que favorezca especialmente mis teorías.

¿Es usted empleado de banca y no ha leído ese romance sin aliento (disfrazado de estudio científico), "Lombard Street" de Walter

Bagehot? Ah, mi querido señor, si usted hubiera comenzado con eso, y lo hubiera seguido durante noventa minutos cada dos noches, cuán cautivante sería para usted su negocio, y cuánto más claramente entendería la naturaleza humana.

Usted está "encerrado en la ciudad", pero le encantan las excursiones al campo y la observación de la vida silvestre; sin duda, una diversión que enriquece el corazón. ¿Por qué no sale de la puerta de su casa, en zapatillas, hasta la lámpara de gas más cercana de una noche con una red para mariposas, y observa la vida silvestre de polillas comunes y raras que late en ella, y coordina los conocimientos así obtenidos y construye una superestructura sobre ellos, y por fin llega a saber algo sobre algo?

No es necesario dedicarse a las artes, ni a la literatura, para vivir plenamente.

Todo el campo del hábito y de la escena cotidiana está esperando para satisfacer esa curiosidad que significa la vida, y cuya satisfacción significa un corazón comprensivo.

Prometí tratar tu caso, oh hombre que odia el arte y la literatura, y lo he tratado. Paso ahora al caso de la persona, felizmente muy común, que sí "gusta de la lectura".



# XI

## LA LECTURA SERIA

Las novelas están excluidas de la "lectura seria", de modo que el hombre que, empeñado en superarse, ha decidido dedicar noventa minutos tres veces por semana a un estudio completo de las obras de Charles Dickens, hará bien en modificar sus planes. La razón no es que las novelas no sean serias -algunas de las grandes literaturas del mundo se presentan en forma de prosa-, sino que las malas novelas no deberían leerse, y que las buenas novelas nunca exigen ninguna aplicación mental apreciable por parte del lector. Sólo las partes malas de las novelas de Meredith son difíciles. Una buena novela te hace avanzar como un bote por un arroyo, y llegas al final, quizás sin aliento, pero sin agotamiento. Las mejores novelas implican el menor esfuerzo. Ahora bien, en el cultivo de la mente uno de los factores más importantes es precisamente la sensación de esfuerzo, de dificultad, de una tarea que una parte de ti está ansiosa por realizar y otra parte de ti está ansiosa por eludir; y esa sensación no se puede conseguir al enfrentarse a una novela. No se ponen los dientes para leer "Anna Karenina". Por lo tanto, aunque debes leer novelas, no debes leerlas en esos noventa minutos.

La poesía imaginativa produce una tensión mental mucho mayor que las novelas. Produce probablemente la tensión más severa de cualquier forma de literatura. Es la forma más elevada de literatura. Produce la forma más elevada de placer y enseña la forma más elevada de sabiduría. En una palabra, no hay nada que se le pueda comparar. Digo esto con la triste conciencia de que la mayoría de la gente no lee poesía.

Estoy convencido de que muchas personas excelentes, si se enfrentaran a las alternativas de leer "El Paraíso Perdido" y dar la vuelta a Trafalgar Square al mediodía, de rodillas y vestidos de saco, elegirían la prueba del ridículo público. Aun así, nunca dejaré de aconsejar a mis amigos y enemigos que lean poesía antes que nada.

Si la poesía es lo que se llama "un libro sellado" para usted, comience por leer el famoso ensayo de Hazlitt sobre la naturaleza de la "poesía en general". Es lo mejor de su género en inglés, y nadie que lo haya leído puede tener la idea errónea de que la poesía es una tortura medieval, o un elefante loco, o un arma que se dispara sola y mata a cuarenta pasos. De hecho, es difícil imaginar el estado mental del hombre que, después de leer el ensayo de Hazlitt, no desee urgentemente leer algo de poesía antes de su próxima comida. Si el ensayo le inspira así, le sugiero que empiece con la poesía puramente narrativa.

Hay una novela inglesa infinitamente mejor, escrita por una mujer, que cualquier otra de George Eliot o de las Brontes, o incluso de Jane Austen, que quizás no haya leído. Su título es "Aurora Leigh",

y su autor E.B. Browning. Está escrito en verso y contiene una cantidad considerable de poesía realmente buena. Decidan leer ese libro hasta el final, aunque se mueran por él. Olvídate de que se trata de buena poesía. Léelo simplemente por la historia y las ideas sociales. Y cuando lo haya hecho, pregúntese honestamente si todavía le disgusta la poesía. He conocido a más de una persona a la que "Aurora Leigh" le ha servido para demostrar que al suponer que odiaba la poesía estaba totalmente equivocada.

Por supuesto, si después de Hazlitt, y de un experimento de este tipo hecho a la luz de Hazlitt, finalmente se asegura que hay algo en usted que es antagónico a la poesía, debe contentarse con la historia o la filosofía. Lo lamentaré, pero no inconsolablemente. "La decadencia y la caída" no debe ser nombrada en el mismo día que "El paraíso perdido", pero es una cosa enormemente bonita; y los "Primeros principios" de Herbert Spencer simplemente se ríen de las pretensiones de la poesía y se niegan a ser aceptados como algo más que el producto más majestuoso de cualquier mente humana. No sugiero que ninguna de estas obras sea adecuada para un principiante en las tensiones mentales. Pero no veo ninguna razón por la que cualquier hombre de inteligencia media no pueda, tras un año de lectura continuada, estar en condiciones de asaltar las obras maestras supremas de la historia o la filosofía. La gran conveniencia de las obras maestras es que son tan asombrosamente lúcidas.

No sugiero ninguna obra en particular como comienzo. El intento sería inútil en el espacio de mi mando. Pero tengo dos sugerencias generales de cierta importancia. La primera es definir la dirección y el alcance de sus esfuerzos. Elija un período limitado, o un tema limitado, o un solo autor. Dígase a sí mismo: "Voy a saber algo sobre la Revolución Francesa, o el auge del ferrocarril, o las obras de John Keats". Y durante un periodo determinado, que debe

establecerse de antemano, límitese a su elección. El placer de ser un especialista es muy grande.

La segunda sugerencia es pensar además de leer. Conozco a personas que leen y leen, y por todo el bien que les hace, podrían también cortar el pan y la mantequilla. Se aficionan a la lectura como los mejores hombres se aficionan a la bebida. Atraviesan las tierras de la literatura en un coche de motor, con el único objetivo de moverse. Te dirán cuántos libros han leído en un año.

A menos que dediques al menos cuarenta y cinco minutos a una reflexión cuidadosa y fatigosa (al principio es un terrible aburrimiento) sobre lo que estás leyendo, tus noventa minutos de una noche son principalmente desperdiciados. Esto significa que tu ritmo será lento.

No te preocupes.

Olvídate de la meta; piensa sólo en el país que te rodea; y después de un tiempo, tal vez cuando menos lo esperes, te encontrarás de repente en una encantadora ciudad sobre una colina.

## XII

### PELIGROS A EVITAR

No puedo terminar estos consejos, a menudo, me temo, demasiado didácticos y bruscos, sobre el pleno aprovechamiento del tiempo para el gran fin de vivir (a diferencia de vegetar) sin referirme brevemente a ciertos peligros que acechan al sincero aspirante a la vida. El primero es el terrible peligro de convertirse en la persona más odiosa y menos soportable: un mojigato. Ahora bien, un mojigato es un tipo pertinaz que se da aires de sabiduría superior. Un mojigato es un tonto pomposo que ha salido a dar un paseo ceremonial, y sin saberlo ha perdido una parte importante de su atuendo, a saber, su sentido del humor. Un mojigato es un individuo tedioso que, habiendo hecho un descubrimiento, está tan impresionado por su descubrimiento que es capaz de disgustarse gravemente porque el mundo entero no está también impresionado por él. Convertirse inconscientemente en un mojigato es algo fácil y fatal.

Por lo tanto, cuando uno se lanza a la empresa de utilizar todo su tiempo, es bueno recordar que el tiempo propio, y no el de los



demás, es el material con el que uno tiene que tratar; que la tierra rodaba con bastante comodidad antes de que uno empezara a hacer un balance de las horas, y que seguirá rodando con bastante comodidad tanto si uno tiene éxito como si no en su nuevo papel de canciller del tesoro del tiempo. Es mejor no hablar demasiado de lo que uno está haciendo, y no traicionar una tristeza demasiado apenada ante el espectáculo de un mundo entero que deliberadamente desperdicia tantas horas de cada día, y por lo tanto nunca vive realmente. Al final se descubrirá que al ocuparse de uno mismo se ha hecho todo lo que se podía hacer.

Otro peligro es el de estar atado a un programa como un esclavo a una carroza. No hay que dejar que el programa se escape con uno. Hay que respetarlo, pero no hay que adorarlo como un fetiche. Un programa de empleo diario no es una religión.

Esto parece obvio. Sin embargo, conozco a hombres cuyas vidas son una carga para ellos mismos y una carga angustiosa para sus familiares y amigos simplemente porque no han sabido apreciar lo obvio. "Oh, no", he oído exclamar a la esposa martirizada, "Arthur siempre saca al perro a hacer ejercicio a las ocho y siempre empieza a leer a las nueve menos cuarto. Así que es imposible que...", etc., etc. Y la nota de absoluta finalidad en esa voz quejumbrosa revela la insospechada y ridícula tragedia de una carrera.

Por otra parte, un programa es un programa. Y si no se le trata con deferencia, deja de ser algo más que una pobre broma. Tratar el programa de uno con la cantidad exacta de deferencia, vivir sin demasiada ni poca elasticidad, es apenas el asunto simple que puede parecer a los inexpertos.

Y otro peligro más es el de desarrollar una política de prisas, de obsesionarse poco a poco con lo que hay que hacer a continuación. De este modo, uno puede llegar a existir como en una prisión, y su vida puede dejar de ser propia. Uno puede sacar al perro a pasear a las ocho, y meditar todo el tiempo sobre el hecho de que uno debe comenzar a leer a las nueve menos cuarto, y que no debe llegar tarde.

Y la ruptura ocasional y deliberada del programa no ayudará a arreglar las cosas. El mal surge no de persistir sin elasticidad en lo que uno ha intentado, sino de intentar originalmente demasiado, de llenar el programa hasta que se agota. El único remedio es reconstituir el programa e intentar menos.

Pero el apetito por el conocimiento crece por lo que se alimenta, y hay hombres que llegan a gustar de una constante prisa sin aliento del esfuerzo. De ellos puede decirse que una prisa constante y sin aliento es mejor que un sueño eterno.

En cualquier caso, si el programa muestra una tendencia a ser agobiante y, sin embargo, se desea no modificarlo, un excelente paliativo es pasar con exagerada deliberación de una parte a otra del mismo; por ejemplo, pasar cinco minutos en perfecta quietud mental entre el encadenamiento del San Bernardo y la apertura del libro; en otras palabras, perder cinco minutos con la entera conciencia de estarlos perdiendo.

El último y principal peligro que quiero señalar es uno al que ya me he referido: el riesgo de un fracaso al comienzo de la empresa.

Debo insistir en ello.

Un fracaso al comienzo puede fácilmente matar el impulso recién nacido hacia una vitalidad completa, y por lo tanto se deben observar todas las precauciones para evitarlo. El impulso no debe ser sobrecargado. Que el ritmo de la primera vuelta sea incluso absurdamente lento, pero que sea lo más regular posible.

Y, una vez decidido a realizar una determinada tarea, lograrla a toda costa de tedio y disgusto. La ganancia de confianza en sí mismo por haber realizado una labor fastidiosa es inmensa.

Por último, a la hora de elegir las primeras ocupaciones de esas horas nocturnas, no te guíes más que por tu gusto e inclinación natural.

Está muy bien ser una enciclopedia andante de filosofía, pero si no te gusta la filosofía y te gusta la historia natural de los gritos de la calle, mejor deja la filosofía y dedícate a los gritos de la calle.