



knowsquare .

PREPARADO POR: CONSEJO EDITORIAL

27 DE DICIEMBRE DE 2008

¡BASTA!

---

RESUMEN DEL LIBRO DE  
JOHN NAISH

knowsquare .

Privado y Confidencial

Prohibida su Distribución sin Autorización Expresa del Autor

---

## INTRODUCCIÓN

---

Excelente libro, de título intrigante, escrito por *John Naish* y editado por Temas de Hoy, en el que se trata de desarrollar nuestra capacidad de decir “basta”. Vivimos una cultura que tiene un mensaje principal: todavía no tenemos todo lo necesario para estar satisfechos. Nos dicen que la respuesta es tener, ver, ser y hacer aún más. Siempre más. Sin embargo esta estrategia está dando frutos amargos. En siete recomendaciones que resumimos a continuación, el libro trata de invitarnos a pensar, a considerar que quizás ya hemos llegado a nuestra meta, a preguntarnos si hay que correr tanto para asfixiarnos con nuestros propios tubos de escape. El libro incorpora numerosas contradicciones, pero globalmente nos parece un libro recomendable.

---

## PRIMERA RECOMENDACIÓN – BASTA DE INFORMACIÓN

---

Dondequiera que miremos, en cada cosa que escuchemos, siempre hay alguien tratando de atraer nuestra atención. Estamos transformándonos en una sociedad de acumuladores de información: el 70% nosotros cree que se pierde muchas cosas, que necesita obtener más fuentes; sin embargo, el 50% también piensa que no tiene suficiente tiempo o energía para procesar la información que recibe. Desde 1996 existe una nueva enfermedad, la “*infomanía*”, el síndrome de fatiga por exceso de información: cuanta más información obtenemos, menos comprendemos.

En general, y en Know Square ya comenzamos a saber algo de esto, llega un momento en que lo que aporta valor es el análisis, el resumen, el zumo de lo que sabemos o conocemos en este momento. No por esperar a tener más información vamos a aprender más. El enfoque del editor es una herramienta de gran utilidad ante este tipo de síndromes, por cuanto la edición destierra la irrelevancia y reduce la información hasta dejar lo justo, y poder decir “*Es suficiente... Ésta es la cantidad máxima de información que puedo absorber*”.

¿Verdad que no dejamos todas las luces encendidas de la casa simplemente porque tenemos electricidad en todas las habitaciones? Igualmente, la dieta de información trae grandes ventajas. Disminuir el volumen de correo electrónico en el trabajo, por ejemplo, puede mejorar el nivel de confianza entre los empleados. Basta con darse un paseo para hablar con el destinatario, cara a cara, o llamarle por teléfono si se encuentra en otra ciudad, para estar seguros de que lo que vamos a enviar no se va a malinterpretar... Podemos también plantearnos la reducción del uso del teléfono móvil: a menos que estemos realizando una llamada o esperando una, podemos mantener el teléfono apagado. También hay una mención al uso de la *Blackberry* o “*Crackberry*”... ¿Se trata de una adicción o de una presión social causada por la búsqueda de más información?

Algunos predicen que ser capaz de liberarse de las redes de comunicación será señal de estatus en el futuro. La única alternativa sensata a ahogarnos en un mar de información será crear nuestra propia política de suficiencia, imponiendo un umbral de calidad, aplicando la regla del “*no veo porqué*”... Aplicar el mismo enfoque que si fuera un exceso de alcohol, cuyos efectos todos conocemos. Reduciendo nuestras comunicaciones al mínimo, podremos escapar del ciclo de ansiedad que el exceso de comunicación promueve.

---

## SEGUNDA RECOMENDACIÓN – BASTA DE COMIDA

---

Cada vez que probamos un nuevo sabor, nuestro apetito aumenta. Éste siempre nos dirá que el alimento es temiblemente escaso. No tenemos una respuesta natural que nos diga cuándo parar de comer. Hay que tener cuidado con lo que se desea, ya que sabemos cuándo empezar, pero no cuándo parar. Nuestra especie no ha evolucionado gracias a la actitud reflexiva: lo que nos caracteriza es nuestra capacidad de querer, anhelar, desear, codiciar y ambicionar. Somos el *“homo expetens”*, es decir, el hombre que desea.

Saborear la comida constituye el factor crucial del arte de la suficiencia. Hacen falta veinte minutos para que el cerebro se dé cuenta de que el estomago está lleno. Es mejor evitar las comidas variadas y copiosas, mejor comer en sitios pequeños que muy grandes, mejor en buena compañía que solos, mejor en horarios regulares que a deshoras, mejor bajo la exposición a la luz natural que en una cueva, mejor dormir liviano que reciben cenado, y por último, disfrutar de las bebidas saludables en vasos grandes y anchos, y de las alcohólicas en estrechos y altos.

---

## TERCERA RECOMENDACIÓN – BASTA DE COSAS

---

Oscar Wilde decía que *“sólo hay dos tragedias en la vida: una es no obtener lo que se quiere; la otra es obtenerlo”*... Estamos inmersos en un proceso de adaptación hedónica, que consiste en descubrir que las cosas que deseábamos no cumplen con su promesa de una vida mejor. El filósofo griego Epicuro advirtió que si bien el placer es la base de la felicidad, el gasto excesivo difícilmente nos aportará alegría. Vivimos en la cultura de la obsesión por poseer objetos nuevos y que estén de moda, en lugar de objetos sólidamente contruidos y que duren muchos años.

Pero los objetos que compramos no vienen envueltos de tiempo libre para poder utilizarlos, y más pronto que tarde van al trastero. Quizás los 4x4 ofrezcan una elevación psicológica, al mismo tiempo que la física y financiera. Ir de compras se convierte en una terapia al por menor... Y ante estos síntomas, la única solución es el autocontrol, que ya recomendaba Solzhenitsyn.

El problema es que nos deshacemos cada siete semanas de la basura equivalente a nuestro peso, y que los depósitos de almacenamiento de todo tipo de objetos se está multiplicando. Ni siquiera los puntos verdes son tan ecológicos como dicen, ya que normalmente la basura se exporta a terceros países. ¿Qué pasará cuando ya nadie la quiera? Por lo tanto, antes de comprar, el autor recomienda que nos hagamos algunas preguntas:

- ¿Lo necesito o sólo lo deseo temporalmente?
- ¿Ha influido el marketing en mi decisión?
- ¿Podrá hacer milagros este objeto, del tipo adelgazamiento, psicológico, etc.?
- ¿Existe algún sustitutivo que no necesite comprar? ¿Algo que ya tenga?
- ¿Cuántas horas deberé trabajar para pagarlo? ¿Qué otra cosa puedo hacer con ese tiempo?
- ¿He pensado en el tiempo que me llevará su mantenimiento?
- ¿Cuántas horas invertiré en saber cómo funciona y en usarlo?

Algunas recomendaciones pasan por hacerlo uno mismo, valorar más lo que tenemos, escapar del crédito, ni pensar en la tarjeta, cuidado con las compras en la red, evitar ofertas especiales...

---

#### CUARTA RECOMENDACIÓN – BASTA DE TRABAJO

---

“No es pobre quien poco tiene, sino el que desea más” decía Séneca. Es extraño que un ciudadano del mundo occidental rechace la perspectiva de trabajar muchas horas, si como recompensa tiene la posibilidad de ganar mucho dinero. Y de hecho se ha creado una nueva palabra para referirse a un tipo de existencia zombi como consecuencia del trabajo en exceso: “presenteeism”. Estar o parecer sobre ocupado está de moda todavía en algunos círculos. La adicción al trabajo crece, como cualquier otra forma de consumismo: se detecta fácilmente, por ejemplo, cuando alguien estima sistemáticamente para la ejecución de un proyecto menos tiempo de lo que le lleva en realidad.

Parece que los adictos al trabajo en realidad están huyendo de sus propias vidas. Y esto es algo que muchos hemos visto, especialmente en multinacionales. Huyen de su relación de parejas, de sus hijos: hemos escuchado insultar a sus propios hijos porque se ponían enfermos en momentos “poco oportunos” para la carrera profesional del “padre” de familia...Las empresas tratan por otra parte de poner todas las comodidades para que no te marches, se ocupan de tus gestiones personales, ponen futbolines en las salas de reuniones, te dejan elegir el color de las paredes...También se refiere el autor a directivos con problemas de relaciones sexuales que buscan su cobijo en el trabajo, normalmente machacando de forma irresponsable a las personas que se suponen que van a la oficina a trabajar y crear valor... De psiquiatra, o de ingreso directo, la verdad.

Un consejo: la cantidad de dinero que se necesita para tener una vida satisfactoria en un determinado país ronda el ingreso medio de todas las personas que viven en ese país. Más allá de ese punto, es como “azotar a una caballo muerto”... De hecho, la gente suele quejarse más cuanto más alto es su salario. En tanto no sepamos definir qué significa “suficiente” en términos monetarios, nunca seremos libres de verdad, libres para definir cuál es la verdadera razón de nuestra vida. Nadie dice que sea fácil: el solo hecho de decirle a tu jefe que no eres ambicioso, se considera un tipo de delito corporativo...

Otro consejo: tomarse días libres entre semana para hacer “miniescapadas”: no más de una hora de viaje en coche, estancia máxima de dos noches, sólo equipaje de mano, cuanto más extraño sea el sitio, mejor, y nunca – pero nunca – en días festivos.

---

#### QUINTA RECOMENDACIÓN – BASTA DE OPCIONES

---

Los avances tecnológicos deberían haber simplificado la mayoría de nuestros aparatos electrónicos. Sin embargo, cada vez nos enfrentamos a más opciones, productos especializados y conceptos sobre estilos de vida. Sobre todo en Internet, cada vez más gente se da cuenta de que no se acuerda qué era lo que estaba buscando: al fenómeno lo llaman “*wilfing*”...Todas estas opciones han creado una nueva sensibilidad humana: la idea de que somos lo que escogemos. Me visto, luego existo. Pero al final, si lo miras con perspectiva, vestimos todos igual, actuamos, y hablamos de forma idéntica.

Uno de los consejos que nos ofrece el autor es bloquear la información que proviene de las opciones en oferta. De hecho, el exceso de posibilidades tiene resultados negativos en la toma de decisiones. Se trata de intentar negarse a elegir (si bien en el fondo sí que estamos eligiendo algo...). Echarlo a cara o cruz, evitar caprichos u ofertas éticamente responsables, esperar seis meses a ver qué pasa o separar el ego de las decisiones de compra, son evasivas para evitar decisiones sobre opciones.

---

## SEXTA RECOMENDACIÓN – BASTA DE FELICIDAD

---

En muy poco tiempo ha surgido un nuevo género literario basado en la felicidad. Su industria nos presiona para que nos reinventemos, un desafío que implica perseguir más y más objetivos, además de la carrera fantástica, las posesiones perfectas, la casa ideal, las vacaciones de primera y todas las demás opciones del mejor estilo de vida.

Realmente, lo único que estamos haciendo es añadir niveles a la pirámide que Abraham Harold Maslow ya inventó en los años cincuenta: a los cinco conocidos les hemos sumado las necesidades cognitivas y las estéticas. Y más adelante, el nivel de la transcendencia... Sin embargo, las líneas que hemos añadido se cruzan y siguen su camino, creando una figura de reloj de arena en la que cuanto más alto se vaya por encima de los niveles razonables y saludables de deseo, mayor será el número de necesidades excesivas...y de esfuerzos que se multiplican a un coste excesivamente elevado.

Matemáticamente es imposible que todos seamos más felices que la media. Mientras tratamos de encontrar nuevas maneras de demostrar que somos más felices y estamos más realizados que los de al lado, recorreremos una ruta que lleva a menos felicidad e insatisfacción. No es de extrañar que el número de terapeutas esté creciendo vertiginosamente, a un ritmo del 10% anual. Y no es de extrañar, decimos, porque ya parece que ya casi te sientes una especie de perdedor si tu hijo no recibe clases de violín o no sabe leer en inglés antes del jardín de infancia. La paternidad se ha vuelto muy competitiva y agresiva. Los materiales tradicionales están dejando lugar a disfraces listos para usar para que los niños estén guapísimos frente a cientos de amigos, familiares y padres “rivalés”... También acabamos con la infancia despreocupada de otrora, gracias a la ansiedad de estos padres sedientos de estatus por hacer que todo sea perfecto para sus hijos... La verdad es que estas ideas dan que pensar...Por cierto: ¿Han visto la cara de satisfacción del padre de Hamilton mientras su hijo se juega la vida a 300 Km/hora? ¿Qué mensajes está enviando esta imagen?

Si las madres empiezan a rebelarse contra la presión de atosigar a sus niños con más y más, entonces tal vez estemos en los albores de un cambio positivo hacia la suficiencia, un estado en el que la gente cambie el ideal de más y más felicidad por la sanidad mundanal de la satisfacción. El reto es que estamos preparados para buscar la felicidad duradera, pero no para encontrarla; nuestro estilo se apoya en la duda y en la insatisfacción.

---

## SÉPTIMA RECOMENDACIÓN – BASTA DE CRECIMIENTO

---

La frase *“Nada es suficiente para el hombre al que lo suficiente le parece poco,”* se le atribuye a Epicuro. El autor recomienda releer a Keynes, al que se le otorga parte de mérito en la recuperación de Gran Bretaña de la crisis de la década de los años treinta, y que a la vista de algunas de las actitudes y acciones que se han llevado a cabo a lo largo de estos últimos años, quizás deberíamos analizar a fondo.

Decía ya Keynes por entonces que la avaricia era un vicio, que practicar la usura era un delito y que el amor por el dinero era detestable, que deberíamos de volver a valorar los fines sobre los medios y a preferir lo bueno antes que lo útil, honrar a aquellos que pueden enseñarnos cómo pasar las horas... ¿Les suena?

Si consumimos menos propaganda consumista, si nos sentimos menos apurados y preocupados, deberíamos quizás creer que materialmente ya tenemos lo suficiente, y en consecuencia deberíamos gastar menos, por lo que no sería necesario ganar más. Entonces tendríamos tiempo y energía para emplear en tareas más satisfactorias.

Nos recomienda *Naiish* que abandonemos el comportamiento eco-ilógico, como el absurdo de comprar un tercer coche por el hecho de que es híbrido (motor eléctrico y de gasolina)... Nuestro énfasis debe cambiar de la simple cantidad y marca de las cosas, a la calidad de nuestra experiencia vital. Resulta tentador pensar que dentro de unas décadas podríamos disfrutar de un ambiente sostenible en el que los alumnos universitarios estudien nuestros hábitos actuales de consumo como una muestra más de nuestra hedonista búsqueda del más y más, sorprendiéndose de qué ciegos estábamos... Como cuando nosotros observamos ahora imágenes de la Segunda Guerra Mundial, por ejemplo.

Recuperar el verdadero valor de las amistades, analizar si realmente necesitamos más potencia o tamaño en el último artefacto tecnológico que nos echamos a la cara, si realmente es más eficiente que el modelo anterior o merece la pena exprimir nuestras inversiones, si no nos están ofreciendo ya bastante, si se puede reparar, si está fabricado para que dure, si entendemos que el tiempo es dinero pero que a la inversa también es cierto (el dinero es tiempo que necesitaremos invertir en aprender a utilizar y mantener nuestra última adquisición), si no es hora de valorar lo barato.

Quizás es momento de empezar a dar las gracias por lo que tenemos, de reconocer adonde hemos llegado, en lugar de seguir aspirando a más. Es hora de decirle al mundo “muchas gracias” por traernos hasta aquí, y seguir adelante con el progreso general de nuestra especie. A mayores niveles de gratitud, menores niveles de materialismo. Quizás ésa sea la mejor terapia contra las prisas, contra hacer múltiples tareas al mismo tiempo y alimentar nuestras ambiciones desmedidas. Quizás sólo parándonos a pensar veinte minutos al día, analizar lo que estamos haciendo de nuestras vidas – y de las de nuestros hijos – pueda ayudarnos.

El pasado 29 de septiembre, Rafael Guijarro escribía en *La Gaceta de los Negocios* que “*la sobreproducción nos estaba matando*”, y hablaba de pisos construidos y de películas estrenadas... Tom Burns en *Expansión*, el día 22 de diciembre, hablaba del “*Back to Basics*”, definida como una nueva etapa, algo más que una hipótesis de que quizás el cambio ya se esté produciendo y que nada volverá a ser como antes... Como contraste, Maureen Manubens, de Microsoft, comentaba en el transcurso de una entrevista en este mismo periódico que “*Se puede tener todo, pero no a la vez*”...

En fin, que nos ha parecido un buen libro (con evidentes contradicciones, porque la editorial no regala el libro, sino que lo vende a 18€...). En todo caso, echamos de menos quizás alguna reflexión sobre si este estilo de vida está influyendo en nosotros en algo más que en temas más o menos materiales, que son los que el libro trata. Queda por analizar si es esta misma corriente la que ha disparado el número de separaciones, de mujeres maltratadas, de asesinatos por ajuste de cuentas o terrorismo, abortos, etc. Quizás la declaración ¡Basta! debería aplicarse a más conceptos...