

Manual antiautoayuda

El psicólogo Brinkmann nos ve estresados y quemados y cree que nos faltan unas gotas de estoicismo

Justo Barranco

Hoy en día dormimos media hora menos de media que en 1970 y hasta dos horas menos que en el siglo XIX. El ritmo de la vida se ha acelerado, señala el psicólogo danés Svend Brinkmann, y hoy tenemos comida rápida, *speed dating* y *power naps* (siestas cortas revitalizadoras). Apenas te acostumbras al sistema informático de tu trabajo, te instalan otro. Un mes hay que comer según el tipo sanguíneo y al siguiente según la dieta paleolítica. De lo único que podemos estar seguros, dice, es de que lo que aprendimos ayer mañana estará obsoleto: el aprendizaje continuo y el desarrollo de competencias se han convertido en palabras clave en la educación, las empresas y las instituciones. Es la modernidad líquida, con perpetuo cambio de ideas, tecnologías y personas y con pocos asideros. Un mundo en el que quedar te donde estás, dice Brinkmann en *Sé tú mismo*, representa retroceder.

Un mundo en el que la tecnología debería proporcionarnos libertad, pero parece haber una sensación de alienación de nuestras actividades y de falta de tiempo. Dedicamos el tiempo que ganamos a nuevos proyectos embutidos en una agenda ya apretada. No hay paraíso, y hay que hacerlo todo ahora. Y para mantener el ritmo en la aceleración constante, recuerda, hay que adaptarse constantemente. Y si alguien no puede aguantar el ritmo, se le prescriben *coaching*, *mindfulness* y pensamiento positivo. Y aprovechar el momento: aferrarse a valores esta-



VINCENT JANNINK / EFE



SÉ TÚ MISMO
Svend Brinkmann
Ned Ediciones, 2020
174 p. | Papel, 14,90 € |
E-book, 9,99 €

bles, a ideales a largo plazo, es ser reticente al cambio. Echar raíces en muchos casos se percibe como haberse estancado en un mundo en el que en todo momento hemos de dar la mejor versión de nosotros mismos. Como dice el eslogan de un popular antidepressivo americano, "haz más, siéntete mejor, vive más tiempo", da igual el contenido o significado de lo mucho que hagamos.

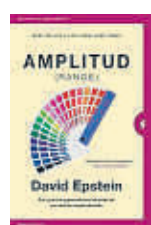
La modernidad líquida nos ha liberado hasta cierto punto, reconoce el autor, de raíces como la familia, la clase social o el sexo, aunque

siguen presentes en las posibilidades de prosperar. Pero Brinkmann, especializado en temas tan cotidianos hoy como el estrés, la adicción al trabajo y el afán de autosuperación, cree que también parecemos pollos sin cabeza buscando la última receta para la felicidad a través de libros de autoayuda. Por eso, irónicamente, ha escrito este libro como una guía de siete pasos, un libro de antiautoayuda para aprender a ser nosotros mismos. Pero no inventando la rueda sino volviendo a la filosofía estoica griega y su énfasis en el autocontrol, la paz mental, la dignidad, el sentido del deber y la reflexión sobre la naturaleza finita de la vida.

¿Los siete pasos? Deja de mirarte el ombligo, céntrate en lo negativo de tu vida, aprende a decir no, reprime tus sentimientos, despide a tu *coach*, lee novelas, ni libros de autoayuda ni biografías, y vive en el pasado. El estoicismo no es ninguna panacea, reconoce, pero puede inspirar nuevos modos de vida centrados en mantenerse firme en lo que uno tiene y es. Los capaces de mantenerse firmes, cree, son quienes mejor pueden afrontar el futuro y cumplir con su cometido. ●

AMPLITUD
David Epstein

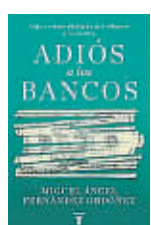
Empresa Activa
Barcelona, 2020
350 p. | Papel, 22 € | E-book, 12,80 €



¿Es mejor especializarse en una disciplina e intentar ser un experto reconocido o apostar por una amplia gama de saberes con el riesgo de caer en la insignificancia? El científico y periodista David Epstein cree que no es la especialización temprana sino la amplitud de conocimientos y la experimentación en áreas muy distintas la clave para destacar. Con ejemplos como Roger Federer, que probó varios deportes, razona que en la mayoría de los campos, sobre todo los más impredecibles, los generalistas están preparados para sobresalir.

ADIÓS A LOS BANCOS
Miguel Ángel Fernández Ordóñez

Taurus
Barcelona, 2020
318 p. | Papel, 19,90 € | E-book, 9,99 €



El sistema actual de dinero privado, creado y gestionado por la banca tradicional, es muy frágil, como demostró la crisis del 2008, afirma el que fuera el gobernador del Banco de España, Miguel Ángel Fernández Ordóñez. Y los problemas no se van a subsanar con más regulaciones. Fernández Ordóñez se apunta a la línea de pensamiento de numerosos expertos que piden sustituir este dinero frágil por uno seguro que ya existe, los depósitos en los bancos centrales, que ahora sólo están disponibles para la banca privada.

HABLAR CON EXTRAÑOS
Malcolm Gladwell

Taurus
Barcelona, 2020
366 p. | Papel, 20,90 € | E-book, 9,99 €



El autor de *El punto clave* cuestiona de nuevo nuestras creencias. Ahora se pregunta por qué nos cuesta tanto adivinar las intenciones de los desconocidos con los que interactuamos, por qué nos engañan pese a que la evolución debería habernos preparado contra ello. Tenemos sesgos que lo provocan: creemos que la gente con la que tratamos es sincera, creemos que la cara es el espejo del corazón y nos equivocamos con la comunicación gestual y, sobre todo, no tenemos en cuenta el contexto social del que proviene el interlocutor.

Luis Torras

Analista financiero

El consuelo de la filosofía



Puede parecer extraño que en un análisis financiero hablemos del libro *Consuelo de la filosofía* (Acanalado), de Boecio.

O quizás no tanto. En estas últimas semanas de gran volatilidad seguro que más de uno ha sentido algo de vértigo al consultar el saldo de su cuenta de valores. El coronavirus y su impacto en la economía, del que hoy solamente podemos especular, ha disparado la volatilidad y está poniendo a prueba la buena gestión del riesgo y el *asset allocation* de gestores y asesores financieros, así como la entereza emocional del conjunto de los mercados financieros. Respecto a este autocontrol emocional, imprescindible para obtener buenos rendimientos en bolsa en el largo plazo, la lectura de este estoico tardío puede resultar enormemente reconfortante.

Boecio nos advierte sobre el mal hábito de angustiarnos por aquello que escapa a nuestro control, típicamente la fama o la fortuna, lo que él denomina falsos bienes, pero también sobre pretender grandes cosas de manera rápida y fácil. El libro es un elegante compendio de la sabiduría clásica que gira en torno a las bondades de saber mantener la serenidad interior en todo tipo de circunstancias, algo que no depende de elementos externos (como el coronavirus), sino de nuestra propia fuerza interior (y nuestra buena gestión del riesgo). Es en esta fuerza interior donde reside la verdadera felicidad, apuntilla Boecio, que escribe su lúcido diálogo en condiciones verdaderamente aciajas tras haber caído él mismo en desgracia.

Al margen de estas sabias lecciones de vida, la lectura de Boecio arroja interesantes reflexiones en clave inversora. Por ejemplo, la de

La lección
Boecio nos advierte sobre angustiarnos por aquello que escapa a nuestro control, pero también sobre pretender la impaciencia

mantener siempre una gestión racional del riesgo y a partir de nuestros control, evitando especular tontamente sobre elementos que se nos escapan, como cuando tomamos decisiones únicamente buscando de forma desesperada el retorno. El buen inversor, pese a todo, no se deja arrastrar por comportamientos de manada,

mantiene la templanza en todo tipo de circunstancias y no tiene prisa a la hora de cosechar resultados, no pretende grandes cosas en poco tiempo, como recuerda la sabiduría clásica.

Esta forma de invertir es también la mejor manera de practicar la virtud a la que hace referencia Boecio en el ámbito de las finanzas. Invertir es decidir de qué manera queremos poner a trabajar nuestros ahorros, que éstos sirvan para crear riqueza, lo que para quien les escribe pasa por invertir en negocios rentables minimizando los riesgos con responsabilidad y ética. Reflexión que comparto en un momento en el que una parte muy importante y creciente del capitalismo va en piloto automático, controlado por algoritmos, al albur de los vaivenes pasajeros de la vida. En cualquier caso, pase lo que pase con el coronavirus y lo que esté por llegar, siempre nos quedará el consuelo de la filosofía. |

Un patinador en un campeonato de speed skating

Si alguien no puede aguantar el ritmo, denuncia, se le prescribe 'coaching' o 'mindfulness'