

De la paciencia

Las seis pāramitās · III

De la paciencia

Las seis pāramitās · III

2026.
Este libro está enteramente generado por inteligencia artificial.
Las citas se han cotejado con sus fuentes; las traducciones sin traductor indicado son propias, y en las notas finales se indica desde qué lengua se ha traducido. El texto puede copiarse y compartirse libremente con fines no comerciales.

Compuesto en EB Garamond con LuaLaTeX y la clase memoir.
Formato 155 × 230 mm.

Para el beneficio de todos los seres.

Índice general

1 Prólogo **1**
Lo que este libro no va a hacer 2
Lo que sí hace 2
Cómo leerlo 3

I Libro Primero — La escala **5**

2 El cajón **7**
El catálogo de Séneca 7
Lo que Séneca vio 8
Lo que Séneca no vio 9
La prueba de los dos días 10
Por qué duele algo que no ha hecho nada 11
Por dónde no se arregla 12

3 Lo que significa la palabra **13**
Cuatro palabras 13
Lo que se ve cuando se ordenan por lo que prometen 14
Lo que todas dicen y lo que ninguna dice 15
Lo que esconde una palabra mal elegida 15
Lo que este libro va a llamar paciencia 16
Una objeción inmediata 17

4 Las tres paciencias **19**

Las tres, aplicadas a la lista 20
Lo que dice el tratado 21
La frase famosa, y por qué es tramposa 22
Y la frase que nadie cita 22
Lo que hay que quitarle 23
La tercera paciencia 24

5 El inventario de un día 25
Lo que se sabe, y de dónde sale 25
El estudio del hambre 26
Lo que se sigue de ahí 27
Los límites de estos datos 28
Las tres columnas 29

6 La ofensa que no fue emitida 31
La formulación antigua 31
Lo que hay que quitarle 32
Lo que sí queda en pie 33
La regla de la base 34
La broma 34

7 El que hace las cosas mal y el que te relega 37
Las dos familias 37
Lo que tienen en común 38
La objeción de Marco Aurelio 38
Lo que hay que quitarle 39
Lo que este libro va a hacer con ellas 40
Lo que se saca 40

8 Quién paga el mal humor 43
Lo que se ve desde fuera 43
La cuenta 44
El argumento de Platón 45
La solución de Sócrates 46

Lo utilizable 46

9 La ira fría 49
La lista de Séneca 49
La distinción de Butler 50
Cómo es la ira fría 51
Por qué hace más daño 51
Lo que Séneca no pudo decir y Butler sí 52
Lo utilizable 52

10 La paciencia no es pasividad, y esto ya lo sabe todo el mundo 55
La objeción seria 56
La respuesta, que es de Butler 56
Dónde la objeción sigue teniendo razón 57

11 Lo que este libro va a hacer con todo esto 59
Lo que ha quedado establecido 59
Lo que ha quedado abierto 60
El orden, y por qué 61
Lo único que se pide 61

Mindírides de Síbaris 62

II Libro Segundo — La ira 65

12 La definición de Séneca 67
Lo que es, según él 67
Los tres movimientos 68
Lo que este esquema permite 69
Lo que hay que quitarle 70

13 El primer movimiento 71
Lo que hay dentro del medio segundo 71
Lo que no se puede hacer 72

Lo que sí se puede hacer, y cuándo 73
El primer movimiento no informa de nada 73
Y sin embargo, es información 74

14 El desacople **75**
Lo que la fórmula permite 76
Donde la fórmula es una trampa 76
La expectativa que no se sabía tener 77
Lo utilizable 78

15 El caso a favor de la ira **79**
La versión de Butler 79
Lo que el argumento tiene de verdad 80
Lo que el argumento no ve 81
La distinción que salva a Butler 81
Lo que queda 82

16 La ira justa **83**
El término medio 83
Lo que la fórmula tiene de bueno 84
Donde la fórmula se rinde 85
Lo que este libro hace con eso 86

17 La ira del que tiene razón **87**
Tener razón como amplificador 87
El juez en causa propia 88
Lo que la razón no compra 89
La posición de este libro 89

18 La catarsis no existe **91**
Lo que dicen los datos, y por dónde llegan aquí 91
Por qué la olla es una mala imagen 92
Lo que sí queda en pie 92
Lo que no se sabe 93

19 La rumiación **95**
Lo que se mide 95
Rumiar y pensar 96
Por qué se hace, si sale tan mal 97
Lo que se puede hacer 97

20 La atribución hostil **99**
Lo que se mide 99
Por qué es el capítulo que cierra el circuito 100
La pregunta de Epicteto, con datos 100
Lo que no hay que hacer con esto 101
Lo utilizable 101

21 La ira contra las cosas **103**
Lo que falta cuando no hay nadie 103
El sujeto inventado 104
Lo que se mide cuando no hay agravio 104
Por qué merece un libro entero 105

22 La ira contra los ausentes **107**
En qué se parece al cajón 107
Por qué es tan barata 108
Lo que cuesta, aunque no se vea 108
La prueba del presente 109

23 La ira en la pantalla **111**
Lo que la pantalla quita 111
Lo que la pantalla añade 112
Del lado de quien recibe 112
Las tres reglas de la pantalla 113

24 La ira que dura años **115**
El retrato de Aristóteles 115
El rendimiento que nadie confiesa 116

Lo que no se puede pedir 117
Dónde se paga 117
Lo utilizable 117

25 Qué es entonces la ira 119
Lo que queda de Séneca 119
Lo que no sirve 120
La definición que este libro va a usar 120
Lo que la definición permite 121
Lo que sigue sin resolverse 121

Antonino 122

III Libro Tercero — Las cosas 125

26 La pestaña que no carga 127
Lo que hay que explicar 128
La peor espera posible 128
La expectativa de cero 129
Lo que esto no es 130
Lo utilizable 130

27 Lo que no funciona 133
Lo que Séneca vio 133
Las tres fases 134
Por qué las fases importan 135
Lo que la cosa no puede hacer 135
Lo utilizable 136

28 La máquina 137
Lo que vieron 137
Lo que esto explica del cajón 138
Por qué más cuanto más se parece 139
Lo que no se puede pedir y lo que sí 139

29 El plan que no sale **141**
Lo que Séneca dice 141
La excusa más vergonzosa 142
Lo que sí se puede tomar 143
La diferencia con rendirse 143
Lo utilizable 144

30 Lo que se pierde **145**
La ira contra uno mismo 145
La búsqueda 146
Lo que se pierde de verdad 147
El tren 147
Lo utilizable 148

31 Lo que se rompe **149**
El argumento 149
Por qué funciona 150
Donde este libro no sigue 150
Lo que se rompe por ira 151
Lo utilizable 151

32 El ruido **153**
El inventario 153
Las tres observaciones 154
Lo que Séneca no consiguió 155
Lo utilizable 155

33 El tiempo que hace **157**
Lo que hace especial al tiempo 157
La higuera 158
Lo que el tiempo enseña sobre el resto 159
Lo utilizable 159

34 El cuerpo **161**

Las moscas de Śāntideva 161
Los cuernos 162
Dónde el cuerpo se diferencia 162
Antonino y los dolores de cabeza 163
Lo utilizable 164

35 El dinero que no llega 165
Lo que se ha medido 165
Por qué no aparece como motivo 166
Lo que este libro no va a decir 167
Lo que sí puede decir 167

36 El trámite 169
Lo que se ha medido 169
Por qué irrita más que una desgracia mayor 170
El que está en la ventanilla 171
Lo utilizable 171

37 El sitio 173
Dos cosas que no son la misma 173
El vecino 174
Lo que el sitio hace con el tiempo 174
Lo utilizable 175

38 Lo que se esperaba de la vida 177
La forma del desacople 177
Funcionamiento o trato 178
El rendimiento 179
Lo que este libro no dice 179
Lo utilizable 179

39 Lo que no cambia nunca 181
La distinción de Epicteto 181
Aceptar y resignarse 182

La posada 183
Lo que no cambia y sí molesta 183
Lo utilizable 184

40 Lo que sí se puede arreglar, y no se arregla por estar irritado 185
El inventario 185
Por qué no se ve 186
La prueba del que sabe 187
Lo utilizable 187

41 La realidad no es un adversario 189
Lo que se ha encontrado 189
Lo que se propone 190
Lo que queda sin resolver 191
La puerta 191

La lámpara de Epicteto 193

IV Libro Cuarto — Las personas 195

42 El aprendiz 197
Lo que hay dentro del episodio 197
Lo que Epicteto sabía de los esclavos 198
Lo que le llega al aprendiz 199
Lo que este libro no dice 199
Lo utilizable 200

43 La curva 201
El estudio y su réplica 201
Lo que dice la primera 202
Lo que dice la segunda 203
Lo que este libro no puede decir 203
Lo que la curva hace con el que enseña 203
Lo utilizable 204

44 La pregunta repetida 205
Lo que la repetición es 205
Por qué irrita tanto 206
Lo que le llega al que pregunta 206
El caso en que sí 207
Lo utilizable 207

45 El que explica mal lo que sabe 209
Lo que pasa dentro del que explica mal 209
Por qué irrita de otra manera 210
Lo que le llega al que explica 210
Lo que este libro no dice 211
Lo utilizable 211

46 El desengaño en serie 213
El mecanismo 213
Por qué ocurre 214
Lo que le llega al maestro 214
Lo que este libro no dice 215
Lo utilizable 215

47 El que va lento 217
Lo que hay dentro 217
Plutarco y las nodrizas 218
El que enseña 219
La velocidad no es una virtud 219
Lo utilizable 220

48 La impaciencia del que sabe 221
La maldición 221
Lo que el estudio hizo 222
Lo que esto explica 223
Lo que este libro no dice 223
Lo utilizable 224

49 Corregir y no corregir **225**
Lo que Plutarco aprendió tarde 225
La niebla 226
Cuándo corregir 227
Cuándo no 227
Lo que este libro no dice 228
Lo utilizable 228

50 Aguantar que te corrijan **229**
Lo que hay dentro 229
Séneca y los amigos 230
Lo que la corrección no es 231
Lo utilizable 231

51 El desaire **233**
Lo que Plutarco encontró en el fondo 233
Por qué casi nunca fue emitido 234
El que no puede ser burlado 235
Lo que este libro no dice 235
Lo utilizable 236

52 No ser tenido en cuenta **237**
Lo que hay dentro 237
Lo que Plutarco vio de los cercanos 238
El rango 239
Lo que este libro no dice 239
Lo utilizable 239

53 La interrupción y el que no contesta **241**
La interrupción 241
El que no contesta 242
Lo que los dos tienen en común 242
Lo que este libro no dice 243
Lo utilizable 243

54 La condescendencia 245
Lo que hay dentro 245
Por qué casi nunca fue emitido 246
Lo que le llega al condescendiente 246
El caso en que sí 247
Lo que este libro no dice 247
Lo utilizable 247

55 La ofensa de estatus 249
Lo que Smith vio 249
El rango 250
Lo que Smith da y lo que no 251
El estatus no se defiende con ira 251
Lo utilizable 252

56 Pedir que le dejen a uno en paz 253
Lo que hay dentro 253
Por qué es una disputa de rango 254
Lo que Plutarco dice de la curiosidad 255
Lo que este libro no dice 255
Lo utilizable 256

57 El que no va a aprender 257
Lo que Plutarco decidió 257
Lo que cambia y lo que no 258
La frontera de Epicteto 258
Por qué la paciencia vale igual 259
Lo que esta parte deja abierto 260
La puerta 260

Los días sin ira de Fundano 261

V Libro Quinto — El agravio 265

58 Cuando sí hubo daño 267
Lo que cambia . . . 267
Lo que Smith concede a la ira . . . 268
La deuda . . . 269
Lo que esta parte va a hacer . . . 269
Lo utilizable . . . 270

59 El insulto 271
El brahmán . . . 271
Śāntideva y el palo . . . 272
Lo que el insulto es . . . 273
Lo que este libro no dice . . . 273
Lo utilizable . . . 274

60 La calumnia y la traición 275
Lo que quitan . . . 275
Por qué la traición duele más que su cantidad . . . 276
Lo que se puede hacer con el nombre . . . 277
Lo que se puede hacer con la puerta . . . 277
Lo que este libro no dice . . . 278
Lo utilizable . . . 278

61 El perdón 279
Lo que se ha medido . . . 279
Lo que Butler dijo antes . . . 280
Lo que el perdón no es . . . 281
Lo que el perdón es, entonces . . . 282
Lo que este libro no dice . . . 282
Lo utilizable . . . 282

62 La venganza y la justicia 285
Lo que Butler vio de la venganza . . . 285

Séneca y el padre asesinado 286
Lo que la justicia es, medida 287
Nunca castigar en la ira 287
Lo que este libro no dice 288
Lo utilizable 288

63 La paz del tirano 289
Lo que la objeción tiene de verdad 289
Dónde está la línea 290
Cuándo aguantar es complicidad 290
Lo que sí es paciencia frente al tirano 291
Lo que este libro no dice 291
Lo utilizable 292

64 Aguantar lo que no tiene arreglo 293
Lo que Plutarco dijo de la ira 293
Lo que Śāntideva propone y este libro toma a medias 294
Aguantar sin que sea aguantar 295
Lo que este libro no dice 295
Lo utilizable 296

65 Lo que queda de un agravio 297
Lo que se ha encontrado 297
Lo que queda 298
Lo que sigue sin resolverse 299
La puerta 299

El médico Filipo 301

VI Libro Sexto — El tiempo 303

66 La cola 305
Lo que Maister vio y lo que se ha comprobado 305
Lo que la cola tiene de particular 306

El desacople de la cola 307
Lo utilizable 307

67 El plazo que no se cumple 309
Lo que hay dentro 309
Funcionamiento o trato 310
Por qué se estima mal 310
Lo que le llega al que dio el plazo 311
Lo que este libro no dice 311
Lo utilizable 311

68 Lo que tarda en verse 313
El problema 313
Por qué la paciencia aquí es al revés 314
El surco, otra vez 315
Lo que este libro no dice 315
Lo utilizable 316

69 El descuento temporal 317
La definición 317
Lo que se sabe de quién descuenta más 318
Lo que no se sabe 319
Lo que la curva hace con la paciencia 319
Lo utilizable 320

70 La paciencia con lo disponible 321
Lo que Maister vio en 1985 321
Lo que Séneca vio en el siglo I 322
El coste 323
Lo que este libro no dice 323
Lo utilizable 324

71 La obra larga 325
El problema de la obra larga 325

Lo que Séneca dijo del tiempo 326
Lo que la obra larga pide 327
Lo que este libro no dice 327
Lo utilizable 328

72 Esperar a alguien 329
Lo que hay dentro 329
Lo que el retraso del otro es 330
Lo que le llega al que llega tarde 330
El que no viene 331
Lo utilizable 331

73 La prisa 333
Lo que Séneca vio 333
Lo que la prisa tiene de impaciencia 334
Lo que le llega a los demás 335
Lo que este libro no dice 335
Lo utilizable 335

74 Envejecer 337
Lo que Séneca vio de los viejos 337
Lo que Marco Aurelio vio del presente 338
Lo que envejecer tiene de paciencia 339
Lo que este libro no dice 340
Lo utilizable 340

75 Lo que la espera enseña y lo que no 341
Lo que se ha encontrado 341
Lo que la espera enseña 342
Lo que la espera no enseña 343
Lo que sigue sin resolverse 343
La puerta 344

Augusto y el descanso 345

VIILibro Séptimo — Lo que no se resuelve 347

76 Lo que no se entiende todavía 349
Lo que hay dentro 349
La frase de Śāntideva, en su sitio 350
Lo que Butler vio del conocimiento 351
La paciencia con lo que se resiste 351
Lo que este libro no dice 352
Lo utilizable 352

77 Lo que no se va a saber 355
Lo que Butler admitió 355
Lo que el Buda no contestó 356
Lo que este libro toma de ahí 357
Lo que este libro no dice 358
Lo utilizable 358

78 La impermanencia como molestia 361
Por qué lo que se acaba irrita antes de que duela 361
Epicteto y la vasija 362
El ensayo 363
Lo que este libro no dice 364
Lo utilizable 364

79 La enfermedad 365
Lo que no va a hacer 365
Lo que hay dentro 366
Epicteto y el impedimento 367
Lo que le llega a los demás 367
Antonino, otra vez 368
Lo que este libro no dice 368
Lo utilizable 368

80 La muerte de los otros 371

Lo que este libro no va a hacer 371
Lo que se ha medido 372
Lo que Śāntideva vio 373
Lo que el duelo tiene de esta materia 373
Lo que el Corán dice, y lo que este libro puede decir de ello . . 374
Lo utilizable 375

81 La propia 377
Lo que hace la certeza 377
Lo que Marco Aurelio hizo con ella 378
Lo que el sutta hace con ella 379
Lo que este libro no dice 380
Lo utilizable 381

82 La paciencia con no tener sentido 383
Lo que hay dentro 383
Lo que Butler leyó en Salomón 384
La paciencia que esto pide 385
Lo que este libro no dice 386
Lo utilizable 386

83 Lo que las tradiciones prometen y lo que este libro no puede prometer 387
Lo que prometen 387
Lo que este libro puede decir de las promesas 388
Lo que este libro no puede prometer 389
Por qué esto no es poco 389
Lo que este libro no dice 390
Lo utilizable 390

84 Aguantar sin consuelo 391
Lo que no hay 391
Lo que Marco Aurelio tenía 392
Lo que Séneca tenía 392

Lo que este libro tiene 393
Lo que aguantar sin consuelo tiene de más difícil 393
Lo que este libro no dice 394
Lo utilizable 394

85 La verdad última 395
Lo que se ha encontrado 395
Lo que se puede decir con honradez de la verdad última 396
Lo que se queda fuera 397
La puerta 397

El rey y las montañas 398

VIII Libro Octavo — La mano que no devuelve el golpe 401

86 Consigo mismo 403
Por qué es la misma 403
La curva, aplicada a uno 404
El pasado 404
La pregunta de Platón 405
Lo que este libro no dice 406
Lo utilizable 406

87 El intervalo 407
Dónde está 407
Cuánto dura 408
Qué cabe dentro 408
Lo que el intervalo no hace 409
Lo que este libro no dice 410
Lo utilizable 410

88 No contestar en la misma hora 411
Con las cosas 411
Con las personas 412

Con la corrección 412
Con el daño 413
Con el tiempo 413
Con lo que no se resuelve 413
Con uno mismo 414
La regla que las contiene 414

89 La discontinuidad 415
Lo que es 415
Por qué es alcanzable 416
Lo que la discontinuidad no es 416
Lo que produce 417
Lo que este libro no dice 417
Lo utilizable 418

90 La mano que no devuelve el golpe 419
Lo que la mano recibe 419
Lo que la mano no hace 419
Las manos de este libro 420
Por qué la mano 421
Lo que la imagen no cubre 421
Lo utilizable 421

91 Aguantar no es avanzar 423
Lo que este libro ha hecho 423
Lo que este libro no ha hecho 424
Lo que el rey dijo 424
Lo que queda abierto, en una lista 425
La última frase 425

92 Epílogo 427

Apéndice: las cifras 429
1. El hambre y la irritabilidad 429

2. Cuánto se tarda en aprender 429
3. La espera en urgencias 430
4. El descuento temporal 430
5. El duelo prolongado 430
6. Otras cifras del texto 431
7. Lo que no se ha podido comprobar 431

Notas **433**

Bibliografía **447**

Colofón **451**

Capítulo 1

Prólogo

Son las nueve y media de la noche y un cajón se atasca al cerrarlo. No es la primera vez; es un cajón que se atasca. Lo que ocurre a continuación dura menos de tres segundos: un calor que sube, una orientación de todo el cuerpo hacia el cajón, el principio de una frase que no llega a decirse, y un golpe con la palma que lo cierra de mala manera. Nadie lo ve. Nadie sale perjudicado, salvo el cajón, que ya lo estaba. Y sin embargo la persona que lo ha cerrado así está, durante los minutos siguientes, un poco peor de lo que estaba, y la siguiente cosa que le digan la va a recibir con ese poco peor puesto.

Este libro trata de esos tres segundos, y sostiene que en ellos está casi toda la paciencia de una persona corriente.

La tesis, dicha entera, es ésta: **la paciencia no es una virtud que se tenga sino una facultad que se entrena, y consiste en una sola cosa: que lo que sale no esté determinado por lo que entra.** No en no sentir el calor, que no está en manos de nadie. No en ser otra clase de persona, que es lo que fallan todos los tratados del género. En que entre el calor y la mano haya algo —un intervalo, una frase— y en que ese algo se ponga en la escala más pequeña que exista, porque ahí es donde se practica y donde la mayoría de la vida ocurre.

Lo que este libro no va a hacer

No va a pedir serenidad. La literatura de la paciencia es casi toda una exhortación a no sentir lo que se siente, y este libro la ha leído entera para poder decir que no funciona: pedirle a alguien que no se irrite es pedirle que sea otro, y ser otro es exactamente lo que falla los días en que hace falta.

No va a reprochar nada. Quien abre un libro de paciencia llega por haberse reconocido en el cajón, y ya sabe. No hay en estas páginas, si el autor ha hecho bien su trabajo, una sola frase que se pueda leer como un reproche a un irritable, porque el irritable es cualquiera, y porque la irritación no es un defecto sino la materia.

No va a hablar sobre todo del agravio. La tradición entera —Séneca, Aristóteles, los sermones, los tratados budistas— está escrita sobre la ofensa grave, la injuria, el enemigo. Este libro ha hecho el inventario de dos días de una vida ordinaria y ha encontrado que el agravio es una parte de ocho: la mayoría de lo que irrita no tiene a nadie enfrente, o tiene a alguien que no sabe, y a eso van las partes más largas.

Y no va a prometer lo que las tradiciones prometen. Este libro usa el Corán, los suttas, a Śāntideva, a un obispo del siglo XVIII y a dos emperadores; toma de ellos lo que se sostiene sin fe, y declara sus promesas como promesas. Lo que puede prometer es más pequeño, y está en la última parte.

Lo que sí hace

Empieza por las cosas. Una pestaña que no carga, un cajón, la lluvia, un trámite, el cuerpo a las cinco de la tarde. Es la parte central del libro, y se trata con la seriedad que el volumen anterior de esta serie dio a una camiseta, porque es donde ocurre la mayor parte de la impaciencia de cualquiera y donde nadie la ha mirado.

Sigue por las personas, que no saben, que van lentas, que explican mal, que asignan a uno un sitio que no quiere; y sostiene que ninguna de

esas cosas es un daño, sino un juicio, y que el juicio se puede no emitir.

Trata el daño en su tamaño, que es pequeño en frecuencia y grande en peso, con una imagen —la deuda— que ordena lo que las tradiciones dijeron del perdón, la justicia y la venganza.

Trata el tiempo, que es donde la paciencia recupera su nombre viejo, y dice contra la tradición que aguantar no es avanzar.

Y trata lo que no se resuelve: lo que no se entiende, lo que no se va a saber, lo que se acaba, la enfermedad, la muerte de los otros y la propia, y la verdad última; con la honradez de decir, en cada capítulo, lo que no puede hacer.

Pone datos donde los hay. Hay partes de este asunto —la rumiación, la atribución hostil, cuánto se tarda en aprender, cómo se descuenta el futuro, cuánta gente no atraviesa un duelo— donde existen mediciones, y se usan, con su fuente y su límite. Y hay partes donde no las hay, y se dice.

Y mide del otro lado. El criterio que recorre estas páginas es que lo que sale de uno se juzga por lo que le llega a otro, y no por lo que uno sintió. Al cajón no le llega nada; al que está en la cocina, todo.

Cómo leerlo

De corrido, si se puede; es largo porque la materia es larga, y las partes se apoyan unas en otras. Pero cada capítulo cierra en sí mismo y termina con tres cosas que se pueden hacer, de modo que quien abra por el capítulo que le corresponde esta noche —la pestaña, el aprendiz, el plazo, el vecino— encontrará lo que hay sin necesidad de lo anterior.

Al final hay una parte breve con lo que queda utilizable, incluida una lista de cuarenta cosas que se hacen con la mano o con una frase. No es un decálogo, porque ninguna dice cómo hay que ser; todas dicen qué se puede hacer, en el intervalo, con la irritación dentro.

Y hay, a lo largo del libro, siete interludios con siete personas que hicieron esto antes: un sibarita que se quejaba de un pétalo doblado, un emperador con dolores de cabeza, un filósofo al que le robaron la lámpara, un hombre que se prohibió la ira unos días como se prohíbe el vino, un rey

que curaba a sus calumniadores, otro que esperó cuarenta años el descanso, y un tercero al que le anunciaron cuatro montañas. Ninguno era sereno. Todos recibieron el golpe. Ninguno lo devolvió.

Empieza donde empieza todo esto: en un cajón.

Parte I

Libro Primero — La escala

Capítulo 2

El cajón

> *Es pura locura perder los estribos porque un esclavo no sea rápido, porque el agua que vamos a beber esté tibia, o porque nuestro diván esté descolocado o la mesa mal puesta.*
>
> *Séneca*

Un cajón no cierra. Hay algo dentro que se ha atravesado, una cuchara o un mango de madera, y el cajón entra tres cuartos y vuelve a salir. Se empuja otra vez, con más fuerza. Vuelve a salir.

Lo que ocurre entonces —y ocurre en menos de dos segundos— no tiene nombre exacto en ninguna lengua. Es una subida de calor en el pecho, la mandíbula que se aprieta, y un impulso perfectamente absurdo de hacerle daño a un mueble. A veces se ejecuta: el cajón recibe un golpe que no va a arreglar nada y que puede romper lo que había dentro.

Después, casi siempre, viene una pequeña vergüenza, que dura menos que el episodio y que no deja rastro.

Este libro trata de eso.

El catálogo de Séneca

No es un asunto moderno. Hace dos mil años, un hombre riquísimo y muy ocupado escribió tres libros sobre la ira, y en el tercero hizo una lista

de lo que la desencadena:

> Otra consecuencia de esto será que no nos exasperaremos por las nimiedades más pequeñas y despreciables. Es pura locura perder los estribos porque un esclavo no sea rápido, porque el agua que vamos a beber esté tibia, o porque nuestro diván esté descolocado o la mesa mal puesta. — Séneca, *Sobre la ira*, III

Cámbiense los sustantivos y la lista es la de hoy: porque la aplicación no carga, porque el agua de la ducha tarda, porque alguien ha colocado mal los platos en el lavavajillas, porque el que va delante no arranca cuando el semáforo se pone verde.

Y en otro lugar del mismo tratado hace el inventario completo, que merece leerse porque tiene un final inesperado:

> Son la comida, la bebida y el vistoso aparato que las rodea; las palabras, los insultos, los movimientos irrespetuosos del cuerpo, las sospechas, el ganado terco, los criados perezosos y la interpretación malintencionada de las palabras ajenas, de modo que hasta el don del lenguaje acaba contándose entre los agravios de la naturaleza. Créeme: las cosas que nos producen tanto acaloramiento son nimiedades, de esas por las que los niños se pelean y riñen; no hay nada serio, nada importante en todo lo que hacemos con caras tan sombrías. — Séneca, *Sobre la ira*, III

Y cuenta, para ilustrarlo, el caso de un tal Mindírides, ciudadano de Síbaris, que al ver un día a un hombre cavando y manejando con vigor un azadón se quejó de que verlo le daba cansancio, y le prohibió trabajar donde él pudiera verlo.

Conviene reírse, que es lo que Séneca quería, y después notar que todo el mundo ha sido Mindírides alguna vez.

Lo que Séneca vio

Hay un pasaje anterior, en el primer libro, donde se acerca mucho más al fondo del asunto:

> Todo esto no es ira, sino apariencia de ira, como la de los niños que quieren pegarle al suelo cuando se han caído en él, y que muchas veces ni siquiera saben por qué están enfadados, sino que se enfadan sin más, sin razón alguna y sin haber recibido ningún daño; pero no sin cierta apariencia de daño recibido, ni sin cierto deseo de cobrarse una pena por él. Así, los engaña la semejanza de los golpes, y se apaciguan con las lágrimas fingidas de quienes les piden perdón; y de este modo un dolor irreal se cura con una venganza irreal. — Séneca, *Sobre la ira*, I

Hay que detenerse en la precisión de eso, porque describe el episodio del cajón mejor que cualquier psicología moderna.

No hay daño. El suelo no le ha hecho nada al niño; el cajón no le ha hecho nada a nadie. Pero hay *apariencia* de daño: algo ha ocurrido que se parece a un golpe recibido.

No hay agente. Y sin embargo aparece el deseo de cobrar una pena, que sólo tiene sentido contra alguien.

Y la operación se cierra. El niño se apacigua cuando el suelo, por medio de un adulto, finge pedirle perdón. *Un dolor irreal se cura con una venganza irreal*: ésa es una frase de una exactitud que da un poco de miedo, y describe lo que hace un hombre de cuarenta años cuando le da un golpe al cajón y se queda tranquilo.

Lo que Séneca no vio

Y aquí está el problema que hace falta un libro entero para resolver.

Después de describirlo así de bien, lo despacha: *todo esto no es ira, sino apariencia de ira*. Lo clasifica como un caso impuro, menor, no del todo real, y pasa a lo que le interesa, que es la ira grande: la del rey que manda crucificar, la del pueblo que se vuelve contra los gladiadores, la de los ejércitos.

Es decir: **excluye de su tratado exactamente lo que le pasa a la gente.**

Hágase la cuenta, que es la que ordena este libro entero. Un agravio grave —una traición, una calumnia, una injusticia que de verdad le cueste

a uno algo— le ocurre a una persona corriente unas cuantas veces en la vida. Llamémoslas tres. Una molestia de las de esta lista le ocurre, en un día normal, entre veinte y cuarenta veces: el semáforo, la cola, la pregunta repetida, el objeto que no encaja, el mensaje que no llega, la frase que se interpreta mal.

En cuarenta años de vida adulta eso da del orden de **medio millón de episodios pequeños frente a tres grandes**. Y toda la literatura de esta materia —estoica, budista, cristiana, la de los manuales modernos— está escrita para los tres.

La prueba de los dos días

Antes de seguir conviene proponer la única comprobación que este capítulo necesita, porque todo lo anterior se puede leer y no creer.

Consiste en pasar dos días llevando la cuenta. No corregir nada, no proponerse nada, no juzgar ningún episodio: sólo contar las veces en que sube el calor. Valen las mínimas —el segundo que se tarda en encontrar la llave correcta, el mensaje que tarda en enviarse, la persona que se para en mitad de la acera—.

Quien lo haga se encontrará con tres cosas.

La cifra es mucho mayor de lo que esperaba. En dos días normales salen decenas, y la inmensa mayoría no se recordaba ni una hora después.

Casi ninguna tiene un responsable. Es la observación que hace este capítulo y que se comprueba en la propia lista: la mayor parte de los episodios no van dirigidos a nadie, porque no hay nadie. Un objeto, una máquina, un retraso, una cola. Y los que sí van dirigidos a alguien, casi siempre no reaccionan a un daño, sino a que esa persona haya hecho algo mal o despacio.

Y los que dejaron algo en el mundo son poquísimos. De cuarenta episodios, uno o dos acabaron en un tono, en una frase, en una cara. Sólo esos le llegaron a alguien. Los otros treinta y ocho ocurrieron enteros dentro de una persona y se disolvieron.

Esa proporción —de cada cuarenta, dos salen— es la que gobierna

todo el libro. Porque quiere decir dos cosas a la vez, y las dos son buenas noticias. La primera es que la mayor parte de esto ya se está conteniendo sin ningún esfuerzo, todos los días, por todo el mundo. Y la segunda es que **el problema no es sentir menos veces: es que se caigan uno o dos de los que salen.**

Por qué duele algo que no ha hecho nada

Queda la pregunta que el capítulo tiene que dejar planteada y no puede contestar todavía: si el cajón no ha hecho nada, ¿por qué sube el calor?

Hay tres explicaciones en circulación y conviene presentarlas como lo que son, que son hipótesis.

La primera: no es el cajón, es el vigésimo. El episodio no reacciona a su propio contenido sino a una serie; el cajón es el último de una lista que empezó a las siete de la mañana, y recibe el saldo acumulado. Tiene a su favor que explica la desproporción y que cualquiera ha notado que las mismas cosas irritan más algunos días.

La segunda: no es el cajón, es lo que significa. Un obstáculo trivial es, si se mira de cierta manera, un mensaje sobre el control que uno tiene sobre el mundo; y la irritación no mide la importancia del obstáculo sino la de ese mensaje. Tiene a su favor que explica por qué irritan especialmente las cosas que *deberían* funcionar.

Y la tercera: porque no hay adónde ir. Con una persona, el episodio tiene salida: se le puede decir algo, se le puede pedir que lo haga de otro modo, se puede uno enfadar y hacer las paces. Con un cajón no hay ninguna operación disponible, y la energía que se ha levantado se queda dentro sin destinatario. El golpe al mueble es un intento de darle uno.

Las tres pueden ser verdaderas a la vez y ninguna está demostrada. Lo que sí se puede afirmar, y es lo único que este capítulo necesita, es que **el fenómeno existe, es masivamente el más frecuente, y no está tratado.**

Por dónde no se arregla

Séneca, además de excluirlo, propone un remedio, y el remedio es el que este libro no va a seguir.

Su diagnóstico es de carácter: *un hombre tiene que estar en un estado de salud lamentable si le molesta una brisa suave; sus ojos tienen que estar enfermos si le afligen unas ropas blancas*. Lo que propone, en consecuencia, es endurecerse: volverse la clase de persona a la que esas cosas no le llegan.

Eso tiene dos problemas. El primero es que no funciona: proponerse ser otro es exactamente el mecanismo que falla, y falla precisamente los días malos, que son los días en que el cajón se atraviesa. Y el segundo es que, llevado hasta el final, produce una figura antipática —el hombre al que nada le afecta— que además no es más fácil de convivir, sino a veces bastante peor.

Este libro va a intentar otra cosa, y conviene anunciarlo desde el primer capítulo para que nadie espere lo que no hay: **no se va a pedir serenidad.** No porque la serenidad sea mala, sino porque no está en manos de nadie a las nueve y media de la noche delante de un cajón. Lo que sí está en manos de casi cualquiera es algo más estrecho, y es todo lo que este libro promete: **que entre lo que llega y lo que sale no haya continuidad.**

Sentir el calor y no dar el golpe no es una versión menor de la virtud. Es, en la práctica, la única que existe.

Queda una rareza por señalar, y es que ni siquiera tenemos un nombre limpio para esto. La palabra que se usa —paciencia— significa, en su origen, padecer; y las palabras que otras lenguas emplean para lo mismo dicen aguantar, contener, alargar el ánimo. Ninguna dice lo que aquí hace falta. Conviene mirar de dónde vienen, porque una palabra que se escogió mal ha estado durante siglos escondiendo el problema.

Capítulo 3

Lo que significa la palabra

En vuestra paciencia poseeréis vuestras almas.
Evangelio de Lucas

Hay un indicio de que este asunto está mal planteado desde hace mucho, y está en el diccionario.

Cuatro palabras

Del latín viene la nuestra. *Patientia* sale de *patior*, que significa padecer, soportar, sufrir algo que otro hace. De la misma raíz vienen *pasión* —que originalmente no era un sentimiento intenso sino un padecimiento— y **paciente**, que es como se llama a la persona a la que un médico le hace cosas. En latín, por tanto, la palabra no nombra una capacidad: nombra **estar en el lado receptor**.

Del griego vienen dos, y el Nuevo Testamento usa las dos. Una es *hypomoné*, que es literalmente permanecer debajo, quedarse bajo un peso sin apartarse; es la que aparece en el versículo que encabeza este capítulo. La otra es *makrothymía*, que es tener el ánimo largo, tardar en encenderse. El castellano calcó la segunda con exactitud y produjo **longanimidad**, una palabra que nadie usa y que significa, letra por letra, ánimo largo.

Del árabe viene *ṣabr*, y lo interesante no es su raíz sino lo que le ocurre al traducirla. Un mismo traductor inglés, en un mismo libro, vierte

la misma palabra de tres maneras distintas según el sitio:

> Oh, vosotros que creéis: buscad ayuda en la **firmeza** y en la oración. Ciertamente, Dios está con los firmes. — Corán, 2

> Buscad ayuda en la **paciencia** y en la oración; y en verdad es duro, salvo para los humildes de ánimo. — Corán, 2

> ...salvo aquellos que creen y hacen buenas obras, y se exhortan unos a otros a la verdad y se exhortan unos a otros a la **perseverancia**. — Corán, 103

Tres palabras castellanas —firmeza, paciencia, perseverancia— para una sola árabe, en tres pasajes del mismo libro y del mismo traductor. No es un descuido: es que no hay equivalencia.

Y del sánscrito viene *kṣānti*, que es la que da título a este libro. Sale de una raíz que significa soportar, aguantar, perdonar. Y su traductor inglés más leído, en 1909, no encontró en su lengua nada mejor que **long-suffering**, es decir, «largo padecer», que es una palabra cristiana construida sobre el griego *makrothymía*.

De modo que la cadena queda así: una palabra sánscrita traducida con una inglesa que calca una griega que a su vez se traduce al castellano con una latina que significa padecer. Cuatro tradiciones, cuatro vocabularios, y todos apuntando al mismo sitio.

Lo que se ve cuando se ordenan por lo que prometen

Hay una manera más útil de mirar esas cuatro palabras que por su raíz, y es por lo que cada una da por supuesto sobre la situación.

La griega *hypomoné* supone un peso. Hay algo encima y la operación consiste en no salir de debajo. Es la palabra de quien está siendo aplastado por algo que no va a cesar: una enfermedad, una persecución, un trabajo. Su virtud es la duración.

La griega *makrothymía* supone un fuego. No hay peso: hay algo que puede encenderse, y la operación consiste en tardar. Es la palabra de quien está con otras personas y podría estallar. Su virtud es el retardo.

La árabe *ṣabr* supone una prueba, y el pasaje citado lo dice explícitamente: se os probará con algo de miedo y de hambre, y de pérdida de bienes, de vidas y de cosechas. Su virtud es la firmeza, y va unida a una fórmula que se dice ante la desgracia.

Y la sánscrita *kṣānti* supone un ofensor. Es la palabra de quien tiene delante a alguien que le está haciendo algo, y la operación consiste en no devolverlo. Su virtud es la no devolución.

Puestas así, se ve que no son sinónimos ni aproximaciones de una misma cosa: son **cuatro situaciones distintas** que han terminado bajo una sola palabra castellana. Aguantar un peso, tardar en encenderse, resistir una prueba y no devolver un golpe son cuatro operaciones diferentes, con ocasiones diferentes y con dificultades diferentes.

Y de las cuatro, la que este libro necesita es la última, que es además la única que tiene a otra persona dentro de la definición.

Lo que todas dicen y lo que ninguna dice

Todas dicen **soportar**. Sufrir, quedarse debajo, aguantar, tardar en encenderse, permanecer firme. El acento cae siempre en la duración y en la resistencia.

Y ninguna dice lo que de verdad hace falta, que no es una propiedad de lo que se aguanta sino de **lo que sale**.

Porque cualquiera puede comprobar, en una mesa, que dos personas igualmente irritadas se comportan de manera completamente distinta; y que la diferencia no está en cuánto aguantan —una de las dos puede estar sufriendo el doble— sino en si lo que ha entrado sale otra vez, y cómo.

A eso no hay palabra. Y la consecuencia de no tenerla es más grave de lo que parece.

Lo que esconde una palabra mal elegida

Tres cosas, y las tres explican por qué la literatura del género produce tan poco efecto.

La primera: convierte la virtud en una cantidad. Si paciencia significa padecer, entonces el que padece más es más paciente, y el ideal es el que aguanta indefinidamente. De ahí salen los ejemplos que la tradición admira: el mártir, el que soporta sin quejarse, el que lo encaja todo. Ninguno de esos ejemplos le sirve a una persona delante de un cajón, y además la mayoría son ejemplos de otra cosa —de valor, de fidelidad, de aguante físico— que sólo se parecen a lo que aquí hace falta en el nombre.

La segunda: le pone una carga de pasividad que después hay que estar quitando todo el rato. Todo el que escribe sobre esto tiene que aclarar, tarde o temprano, que la paciencia no es pasividad. Y esa aclaración es necesaria única y exclusivamente por la palabra: si el término significa padecer, es normal que el lector entienda que se le está pidiendo que no haga nada. La aclaración no corrige un malentendido del lector; corrige un defecto del vocabulario.

Y la tercera, que es la peor: le da un valor moral a aguantar. En cuanto soportar es la virtud, soportar mucho es mucha virtud, y aparece una figura que este libro considera un error: el que colecciona lo que ha aguantado. Esa figura no es más pacífica que nadie; es, de hecho, la que peor lleva la siguiente molestia, porque tiene un saldo que cobrar.

Lo que este libro va a llamar paciencia

Hace falta, entonces, decir qué se va a entender aquí por la palabra, ya que no hay otra y no se va a inventar ninguna.

Paciencia, en este libro, es la propiedad de que lo que sale no esté determinado por lo que entra.

Conviene notar lo que esa definición deja fuera, que es mucho y a propósito.

No exige no sentir. La irritación puede subir entera, con su calor y su mandíbula apretada, y la definición se cumple igual siempre que el golpe no salga.

No exige aguantar. Se puede decir que algo molesta, se puede pedir que pare, se puede levantar uno de la mesa. Nada de eso viola la definición; lo

que la viola es devolver el golpe.

No exige estar de acuerdo. Se puede tener toda la razón, y tenerla en voz alta, y la definición se cumple.

Y no exige que dure. No es un estado que se alcanza y se mantiene, sino una propiedad de un episodio concreto, que puede darse a las diez de la mañana y no a las diez de la noche.

Lo que sí exige es lo único que parece alcanzable para una persona corriente: que entre el momento en que algo llega y el momento en que algo sale **haya una junta**, un sitio donde la transmisión se interrumpa. No un carácter distinto. Una junta.

Una objeción inmediata

Alguien dirá, con razón, que esto es rebajar el listón: que la paciencia de la tradición era una virtud del alma y aquí ha quedado en una precaución de fontanería.

Es exactamente eso, y conviene decir por qué.

La versión alta de esta virtud —el que ya no siente irritación, el que ha desarraigado la ira— existe, la describen textos serios, y hay gente que sostiene haberla alcanzado. Este libro no niega que exista. Lo que sostiene es que **no está disponible**: no hay ninguna instrucción que se pueda dar a un lector cualquiera que produzca eso en un plazo razonable, y la prueba es que dos mil años de instrucciones no lo han producido en casi nadie.

La versión baja, en cambio, está disponible. Se puede fallar y volver, se puede conseguir a los cuarenta años sin haberla tenido a los veinte, no requiere creer nada y se comprueba desde fuera, que es la condición que este libro le pide a cualquier cosa.

Y hay una razón más, que no es de posibilidad sino de justicia. Medida en lo que le llega a los demás, **la versión baja vale exactamente igual que la alta.** A la persona que tiene uno delante no le llega la serenidad de nadie: le llega, o no le llega, una frase. Si no le llega, el asunto está resuelto para ella, y lo que estuviera pasando dentro del otro es una cuestión privada del otro.

Queda por ver si el aguante tiene alguna forma de la que merezca la pena hablar, y resulta que la tradición distinguió tres y sólo se ocupó a fondo de una.

Capítulo 4

Las tres paciencias

> *No hay nada que la práctica no vuelva fácil; así, practicando en los sufrimientos leves, aprendemos a soportar los grandes dolores.*
>
> *Śāntideva*

La tradición que más ha trabajado esta materia la dividió en tres, y conviene conocer la división porque la tercera parte casi nadie la trata y es la que más falta hace.

La primera es aguantar el daño que otro hace. Es la que todo el mundo tiene en la cabeza cuando oye la palabra: alguien ofende, agrede, calumnia, y uno no devuelve.

La segunda es aguantar la dificultad. No hay ofensor: hay frío, cansancio, enfermedad, una tarea larga. Es soportar lo que cuesta.

Y la tercera es aguantar lo que todavía no se entiende. Es la paciencia ante una cosa que a uno se le resiste intelectualmente: un texto difícil, una idea que no encaja, una explicación que no acaba de entrar. La tradición la formula en términos doctrinales —soportar la profundidad de una enseñanza— y aquí interesa por su forma general, que es la de no exigirle a lo que se estudia que se deje entender enseguida.

Esa clasificación se describe aquí sin citarla, porque procede de comentarios posteriores que no se han manejado en copias citables. Lo que sí se puede citar es el tratado del siglo VIII que dedicó al asunto un capítulo

entero.

Las tres, aplicadas a la lista

La clasificación se vuelve útil en cuanto se aplica a la cuenta de dos días que se propuso al principio de este libro. Quien la haya hecho tiene delante cuarenta o cincuenta episodios, y puede repartirlos.

En la primera clase —el daño que otro hace— casi no cae nada. En dos días normales, el número de veces en que alguien le ha hecho a uno algo con intención de hacérselo es, con suerte, cero. Lo que parecía caer aquí resulta, mirado de cerca, ser de la tercera clase: alguien hizo algo mal, o despacio, o no entendió, y eso se recibió como si fuera un daño.

En la segunda —la dificultad— cae bastante: el cansancio, la cola, el calor, el trayecto, la tarea que se alarga. Son episodios sin nadie enfrente, y son los que la tradición trató mejor, porque son los que más se parecen al frío y a la enfermedad de sus ejemplos.

Y en la tercera cae casi todo lo demás, y es donde está la sorpresa. El que pregunta lo que ya se explicó. El que hace la tarea de otra manera. El que no entiende un mensaje claro. El manual que no explica bien. La aplicación cuya lógica no se ve. Todos son casos de una misma cosa: algo o alguien que no está a la altura de la comprensión que uno esperaba, en una dirección o en la otra.

De modo que la clase de la que trata toda la literatura es la vacía, y la clase de la que no trata casi nadie es la llena. No es una paradoja: es la consecuencia natural de que los tratados se escribieran para monjes y para héroes, que tenían adversarios de verdad, y de que se lean hoy en casas donde el adversario es un cajón.

Esa proporción decide el reparto de este libro, y conviene dejarlo dicho. La parte más larga va a ser para lo que no tiene a nadie enfrente —la realidad que no va como se esperaba, que es donde cae la mayoría de los episodios de cualquier lista—; después vienen las personas, que no saben o que le asignan a uno un sitio que no quiere; la primera clase, la del daño verdadero, tendrá su parte, más corta, porque es rara y porque cuando

llega no se parece a nada de lo anterior; y la tercera clase, la de lo que no se entiende, llegará hasta donde ningún tratado la lleva, que es a lo que no se va a entender nunca.

Lo que dice el tratado

Empieza por una tasación:

> Toda la rectitud, toda la caridad, todo el culto a los Bienaventurados que se hayan obrado en miles de eones quedan destruidos por la malquerencia. No hay culpa igual al odio ni mortificación igual al largo padecer; por eso conviene practicar la paciencia diligentemente de diversas maneras. Mientras la flecha del odio está en el corazón, nadie puede tener una mente en paz y en equilibrio, ni sentir la alegría de la benevolencia, ni conciliar el sueño, ni la calma. — Śāntideva

Esa primera frase es una exageración retórica y hay que decirlo: un rato de mal humor no destruye milenios de nada. Pero la segunda mitad es una observación y es exacta: mientras hay una flecha clavada, no hay sueño. Cualquiera que haya pasado una noche repasando una conversación sabe que eso no es una metáfora.

Después viene lo interesante, que es que identifica un combustible:

> Alimentado por el descontento, el odio se hincha y me destruye; y el descontento nace de hacer trabajos que desagradan o de que el deseo quede frustrado. Cortaré, entonces, el alimento de mi enemigo. — Śāntideva

Léase despacio, porque contiene un análisis que no está en Séneca. La ira no aparece de la nada: se alimenta de un estado previo, el descontento, y el descontento tiene a su vez dos fuentes nombradas —**tener que hacer lo que no se quiere, y querer lo que no se tiene**—.

Eso explica una cosa que cualquiera ha observado y que ninguna teoría de la ira explica bien: que las mismas molestias irritan mucho más algunos días. No es que el cajón se atraviese más; es que la reserva de descontento estaba llena.

Y de ahí sale la única estrategia verdaderamente preventiva de todo este libro, que no es trabajar sobre la ira sino sobre su combustible: **la mayor parte de lo que parece falta de paciencia es falta de otra cosa.**

La frase famosa, y por qué es tramposa

Viene entonces el verso más citado del capítulo, que aparece en camisetas y en carteles:

> ¿De qué sirve el descontento si hay remedio? ¿Y de qué sirve si no lo hay? — Śāntideva

Es elegante y es una trampa, y conviene desmontarla porque este libro no puede permitirse repetirla sin examen.

El argumento supone que las situaciones se dividen en dos: con remedio y sin remedio. Y la inmensa mayoría no son ninguna de las dos cosas. Son **parcialmente remediables**, con esfuerzo incierto, con un resultado que depende de otros y en un plazo que no se conoce. Ahí el descontento sí sirve para algo, porque es lo que mantiene a alguien empujando una situación que no se va a arreglar sola.

Además, el verso tiene una segunda trampa, más fina: incluso en el caso realmente irremediable, decir que el descontento no sirve no lo hace desaparecer. Es un argumento sobre la utilidad de un sentimiento dirigido a quien ya lo está sintiendo, y los sentimientos no se retiran porque se les demuestre que son inútiles. Si funcionara así, este libro sobraría.

Lo que sí queda en pie del verso es más modesto: **conviene saber en cuál de los tres casos está uno**, porque los tres piden cosas distintas. Y esa clasificación sí se puede hacer, y se hace en diez segundos.

Y la frase que nadie cita

Unas líneas más abajo, sin ningún énfasis, está lo que este libro considera lo mejor de todo el capítulo:

> No hay nada que la práctica no vuelva fácil; así, practicando en los sufrimientos leves, aprendemos a soportar los grandes dolores. Las moscas, los bichos que pican, los mosquitos, el hambre, la sed y otros dolores semejantes, la picazón fuerte y otras miserias parecidas: ¿los miras como cosas sin provecho? — Śāntideva

Ahí está, en el siglo VIII, la tesis de este libro entero: **la escala pequeña no es un caso menor del asunto, es su terreno de entrenamiento.** Y la lista es exactamente la del capítulo anterior, con los sustantivos de su tiempo: moscas, mosquitos, picores.

Y sin embargo, inmediatamente después, el texto vuelve a lo grande —el frío, la enfermedad, las cadenas, los golpes— y no regresa. La observación queda ahí, suelta, en un párrafo, y catorce siglos de comentaristas han citado el verso del remedio y no éste.

Lo que hay que quitarle

Hay que hacerle al pasaje la objeción que este libro le hizo a Séneca, porque incurre en lo mismo:

> Ante el frío, el calor, la lluvia, el viento, el viaje, la enfermedad, la prisión y los golpes, no seas tierno ni delicado, o tu angustia aumentará. — Śāntideva

No seas tierno ni delicado es una instrucción sobre el carácter, y es de la clase que no se puede ejecutar. Nadie ha conseguido nunca dejar de ser sensible al frío porque se lo hayan mandado.

Lo que sí se puede ejecutar es lo que dice la frase anterior, que es de otra naturaleza: **practicar en lo leve.** Eso no pide un carácter distinto, pide repeticiones; y una repetición está al alcance de cualquiera esta tarde.

La diferencia entre las dos frases es la misma que separa todo lo que funciona de todo lo que no en esta materia, y merece la pena dejarla enunciada: **una pide ser de otra manera y la otra pide hacer una cosa más veces.**

La tercera paciencia

Queda la que se anunció al principio y que este libro va a tratar con más espacio del que nadie le ha dado: la de aguantar lo que todavía no se entiende.

Es la que hace falta ante un libro que se resiste, ante una demostración que no entra, ante una tradición entera que a uno le parece absurda antes de haberla leído. Y es, sobre todo, la que hace falta en la dirección contraria: **ante una persona que no entiende algo que uno sí entiende.**

Esa segunda dirección no figura en ningún tratado clásico, por una razón sociológica sencilla: los tratados los escribían maestros, y un maestro que se irrita con su discípulo no lo pone por escrito.

Es, sin embargo, la forma de impaciencia más frecuente en cualquier vida que incluya explicar algo a alguien —un oficio, una asignatura, un trámite, una aplicación a un padre—, y tendrá su sitio en este libro.

Y hay una tercera dirección de esta misma paciencia que la tradición sí vio y que este libro va a llevar más lejos que ella: la de aguantar **lo que no se va a entender nunca**. No un texto difícil, que con tiempo se entiende, sino las preguntas que no tienen respuesta disponible, lo que se acaba sin explicación, y la muerte, que es el caso límite de todas. Ésa será la penúltima parte del libro, y es a la que apuntan todas las demás.

Antes hay que mirar de frente lo que se ha estado rodeando durante tres capítulos: qué es exactamente la ira, si es un error, y qué pasa con los casos en que tiene razón.

Capítulo 5

El inventario de un día

> *El hambre explicó el 56 % de la varianza de la irritabilidad.*
>
> *Estudio de muestreo de experiencia, 2022*

Antes de teorizar conviene saber qué se ha medido, porque en esta materia se ha medido poco y casi todo lo que se cree saber procede de la introspección, que es justamente el instrumento que este libro va a poner en duda.

Lo que se sabe, y de dónde sale

Hay dos tradiciones de medida y conviene distinguirlas.

La primera hizo diarios de ira. A partir de los años ochenta se pidió a personas corrientes que anotaran, durante semanas, cada episodio en que se habían enfadado: con quién, por qué, cuánto duró, qué hicieron. Los resultados de esa literatura se describen aquí sin citarlos, porque los trabajos originales no se han manejado en copias citables, y son de una regularidad que sorprende: la mayoría de los episodios ocurren con personas queridas o conocidas, no con desconocidos; la mayoría son por asuntos que el propio interesado califica después de menores; y la mayoría duran poco y no producen ningún acto. Quien haya hecho la cuenta de dos días propuesta al principio de este libro reconocerá las tres cosas.

La segunda tradición no midió la ira sino la molestia, y la llamó, con una expresión que ha hecho fortuna, *daily hassles*: fastidios cotidianos.

> Los investigadores consideraron por primera vez los factores de estrés menores y cotidianos cuando estudiaban el estrés y la salud en los años ochenta. Un amplio espectro de fastidios cotidianos puede ocurrir a diario: conflictos con la pareja o con la familia, problemas económicos, atascos, tratar con clientes molestos, y así sucesivamente. Por tanto, los fastidios cotidianos son por definición bastante recurrentes y pueden ser específicos de un contexto. — Revisión sobre la escala LIVES de fastidios cotidianos (2023)

El hallazgo que dio origen a esa tradición, y que conviene retener aunque aquí sólo se describa, fue que la acumulación de fastidios pequeños predecía el estado de salud de una persona mejor que los grandes acontecimientos de su vida. Es decir: lo que desgasta no es el divorcio ni el despido, que ocurren pocas veces; es el atasco, que ocurre todos los días.

Y ahí aparece por primera vez, con datos, la tesis de la escala que este libro sostiene desde su primer capítulo.

El estudio del hambre

Hay un trabajo reciente que merece contarse entero porque mide, con una precisión poco habitual, una de las dos fuentes del descontento que Śāntideva nombró en el siglo VIII.

> Sesenta y cuatro participantes de Europa central completaron una fase de muestreo de experiencia de veintiún días en la que informaron de su hambre, su ira, su irritabilidad, su placer y su activación en cinco momentos de cada día (total: 9.142 respuestas). Los resultados indicaron que mayores niveles de hambre declarada se asociaban con mayores sentimientos de ira e irritabilidad, y con menor placer. Estos hallazgos siguieron siendo significativos tras tener en cuenta el sexo, la edad, el índice de masa corporal, las conductas dietéticas y la ira como rasgo de los participantes. — Estudio de muestreo de experiencia sobre hambre y emociones negativas (2022)

Y en su discusión los autores añaden la cifra que da a este capítulo su epígrafe:

> Los efectos fueron de un tamaño sustancial. Por ejemplo, el hambre explicó el 56 % de la varianza de la irritabilidad. — Estudio de muestreo de experiencia sobre hambre y emociones negativas (2022)

Léase lo que eso significa con la cautela debida. No dice que el hambre cause la ira; dice que, en esas sesenta y cuatro personas, más de la mitad de las variaciones de su irritabilidad a lo largo de tres semanas iban acompasadas con las variaciones de su hambre. Es una asociación, en una muestra pequeña, mayoritariamente femenina y de tres países alemanes, y los propios autores lo advierten.

Con esas cautelas puestas, el resultado sigue siendo notable por una razón: **es la primera medición seria de algo que cualquiera sabe y que ningún tratado moral incorporó jamás.** Ni Séneca, ni los estoicos, ni la tradición cristiana de la ira consideraron que la mitad de la irritación de un día pudiera explicarse por la hora a la que se ha comido. La única excepción es un verso del siglo VIII que ponía el hambre y la sed en la lista de las cosas en que practicar, y que nadie leyó como una observación fisiológica.

Lo que se sigue de ahí

Tres cosas, y la primera es la más barata de todo el libro.

La primera: la reserva de descontento es, en parte, un estado del cuerpo. No una disposición del alma ni un rasgo del carácter: un nivel de glucosa, una noche mal dormida, un dolor de cabeza que no se ha registrado. De donde se sigue una instrucción que parece indigna de un libro sobre la paciencia y es probablemente la más eficaz que contiene: **antes de considerar que uno tiene un problema de carácter, mirar a qué hora ha comido.** Una parte apreciable de lo que se atribuye a la impaciencia es hambre con explicaciones.

La segunda: lo que se recuerda no es lo que ocurre. Si alguien repasa

el último mes buscando sus episodios de impaciencia, recordará los dos o tres que acabaron en algo —una discusión, una frase que se dijo— y no los doscientos que se disolvieron. Su imagen de sí mismo como persona paciente o impaciente se forma sobre el dos por ciento de la muestra. La cuenta de dos días existe precisamente para corregir eso: no para juzgar, sino para ver la distribución entera.

Y la tercera: la distribución por frecuencia no se parece en nada a la distribución por gravedad. Los episodios graves están todos en la memoria y casi ninguno en la vida diaria; los leves están todos en la vida diaria y casi ninguno en la memoria. Cualquier libro que trabaje sobre lo que se recuerda estará trabajando sobre el caso raro, que es lo que ha hecho el género durante dos mil años.

Los límites de estos datos

Sería impropio de este libro presentar dos estudios como si zanjaran algo, y no lo hacen.

Casi todo lo que se sabe de la irritación cotidiana procede de autoinformes: gente diciendo cuánto se ha irritado, en escalas de cero a cien, en el momento en que suena un aviso en su teléfono. Nadie ha medido la irritación; se ha medido lo que la gente dice de ella cuando se le pregunta. Las muestras son pequeñas, jóvenes, universitarias y europeas o norteamericanas. Y la palabra misma —*irritabilidad*— cubre desde un cansancio ligero hasta un estado en que uno no puede oír a nadie, sin que la escala distinga.

Lo que sí resiste, porque no depende de ningún estudio, es la observación de estructura: lo frecuente es lo leve, lo leve tiene combustible en parte fisiológico, y lo que se recuerda es lo raro. Con eso basta para lo que sigue.

Las tres columnas

De todo lo anterior sale un instrumento, y es el único que este capítulo propone.

Quien haya hecho la cuenta de dos días tiene una lista. Conviene pasarla a tres columnas, y no hace falta más de un cuarto de hora.

En la primera columna, el estado. Qué hora era, cuánto hacía que se había comido, cuánto se había dormido, si había algo que ya venía doliendo. Es la columna que nadie rellena y la que más explica.

En la segunda, el objeto. Si el episodio tenía algo enfrente —un cajón, una máquina, una cola, un plan que no salió— o a alguien.

Y en la tercera, lo que salió. Si el episodio se quedó dentro o si produjo algo que le llegó a otra persona: un tono, una frase, una cara, un portazo.

Hecho esto, aparecen dos cosas. La primera columna explica una proporción de la lista que a casi todo el mundo le sorprende. Y la tercera columna está casi vacía, lo cual quiere decir que el trabajo pendiente es mucho más pequeño de lo que la lista sugería: no se trata de reducir cuarenta episodios, sino de que uno o dos de ellos no salgan.

Queda examinar la segunda columna con más cuidado, porque en ella hay un fenómeno que ningún estudio de fastidios recoge y que decide media impaciencia humana: que una parte grande de lo que se recibe como ofensa no fue emitido como tal.

Capítulo 6

La ofensa que no fue emitida

Le pareció así a él.

Epicteto

Alguien contesta corto. Alguien no contesta. Alguien hace una broma que cae en un sitio donde no debía caer. Alguien se sienta en el asiento que uno esperaba, cambia de tema, no pregunta.

Entre lo que esa persona hizo y lo que uno ha recibido hay una distancia, y en esa distancia vive la mitad de la impaciencia de cualquiera. Porque lo que llegó fue una ofensa —pequeña, pero ofensa— y lo que salió del otro fue, casi siempre, otra cosa: cansancio, prisa, distracción, una torpeza, una vida propia que estaba ocupando su atención en ese momento.

Este capítulo trata de esa distancia, y de por qué es tan difícil verla desde dentro.

La formulación antigua

Hay un manual del siglo II, escrito para llevar encima, que lo dice en cuatro líneas:

> Recuerda que no es el que te injuria o te golpea quien te insulta, sino tu opinión sobre esas cosas como insultantes. Cuando, pues, un hombre te irrita, has de saber que es tu propia opinión la que te ha

> irritado. Por eso, intenta sobre todo no dejarte arrastrar por la apariencia. Porque si ganas tiempo y demora, te dominarás más fácilmente. — Epicteto, *Manual*, XX

Conviene detenerse en la última frase antes que en la primera, porque es la que casi nadie cita y es la que este libro va a usar: *si ganas tiempo y demora, te dominarás más fácilmente*. Un manual estoico del siglo II, del que se suele recordar la doctrina de que todo es opinión, termina ese párrafo con una instrucción de fontanería: ganar tiempo. Es el intervalo, y ahí está desde hace mil novecientos años.

Y unas páginas más adelante, el mismo manual da la razón de fondo:

> Cuando alguien te trata mal o habla mal de ti, recuerda que hace esto o dice esto porque cree que es su deber. No le es posible, entonces, seguir lo que a ti te parece correcto, sino lo que le parece correcto a él. [...] Si partes de estas opiniones, serás manso de temple con quien te injuria; porque dirás en cada ocasión: le pareció así a él. — Epicteto, *Manual*, XLII

Le pareció así a él. Es, formulada por un esclavo liberto del siglo II, la misma regla que ha organizado los dos libros anteriores de esta serie —la medida se toma del otro lado— pero aplicada en la dirección contraria: no a lo que uno hace, sino a lo que uno recibe. Y lo que descubre es que la mayor parte de lo recibido no fue emitido como tal.

Lo que hay que quitarle

Sería fácil quedarse ahí y este libro no puede, porque la formulación tiene tres defectos y los tres son de los que estropean una vida.

El primero: lo convierte todo en opinión. Si nada insulta salvo mi opinión de que insulta, entonces no hay ofensas: hay gente que se ofende. Eso es falso y es peligroso. Hay cosas que se emiten como ofensa, con destinatario y con intención, y una doctrina que las disuelve en el receptor le quita a éste la posibilidad de decir *esto estuvo mal*. La quinta parte de este libro se ocupa de esos casos, y no van a tratarse como opiniones.

El segundo: el consuelo lleva dentro un desprecio. Léase entera la frase de Epicteto: si el otro se equivoca en su opinión, *él es el que sale dañado, porque él es el que ha sido engañado*. Es decir, la mansedumbre se compra al precio de considerar al otro un engañado. Es una superioridad discreta, pero es una superioridad, y este libro ya vio en su volumen anterior adónde lleva mirar a alguien desde arriba con buenos modales.

Y el tercero es de método: es una instrucción sobre el interior. Pide cambiar la opinión, y las opiniones que se forman en medio segundo no se cambian por decreto, como no se cambian los hábitos ni las reacciones. Lo que se puede hacer es otra cosa, y el propio Epicteto la dice de pasada: ganar tiempo.

Lo que sí queda en pie

Dos cosas, y las dos son operativas.

La pregunta. No *¿me ha ofendido?*, que ya está contestada en el momento en que se formula, sino *¿sabía?* ¿Sabía esa persona que esto me iba a llegar así? En la inmensa mayoría de los episodios de una lista de dos días, la respuesta honrada es que no: no sabía, no estaba pensando en uno, tenía su propio cajón atravesado. Y cuando la respuesta es que no sabía, lo que ha llegado no es una ofensa; es un choque.

Y el asa. El mismo manual tiene una imagen que vale más que toda su doctrina:

> Todo tiene dos asas: una por la que puede llevarse, otra por la que no. Si tu hermano obra injustamente, no lo agarres por el lado de que obra injustamente, porque ésa es el asa por la que no puede llevarse; agárralo por el otro lado: que es tu hermano, que os criasteis juntos. — Epicteto, *Manual*, XLIII

Eso no es negar el hecho. El hermano ha obrado injustamente y la imagen lo concede. Lo que dice es que el hecho tiene más de una cara y que uno elige por cuál lo coge, y que hay una por la que no se puede cargar con él sin hacerse daño. Es una instrucción sobre la selección, no sobre la verdad,

y por eso se puede cumplir.

La regla de la base

Hay una manera de fundamentar la pregunta de Epicteto que no depende de ninguna filosofía, y es de aritmética elemental.

La mayor parte de la gente, la mayor parte del tiempo, no está pensando en uno. Está pensando en sus asuntos, que son tan urgentes para ella como los propios lo son para uno. De modo que, ante cualquier episodio ambiguo, la hipótesis de partida más probable —con mucha diferencia— es que **no fue emitido**: que lo que llegó como dirigido a uno salió del otro sin dirección ninguna.

Eso no significa que la hipótesis contraria sea imposible; significa que hay que tener motivos para adoptarla, y que la sensación de haber sido ofendido no es un motivo, porque es exactamente lo que habría en los dos casos.

Y hay una razón más para tomar «no fue emitido» como punto de partida: es la única hipótesis que se puede comprobar sin coste. Preguntar —*¿lo has dicho por algo?*— cuesta una frase, y en nueve de cada diez ocasiones la respuesta es un *¿el qué?* que cierra el asunto. La otra hipótesis sólo se comprueba montando una discusión.

La broma

Conviene terminar con el pasaje más ligero del mismo manual, porque este libro ha prometido no ponerse solemne:

> Si alguien te ha contado que cierta persona habla mal de ti, no te defiendas de lo que te han contado; responde: «Ese hombre no conocía el resto de mis defectos, porque si no, no habría mencionado sólo ésos.»
> — Epicteto, *Manual*, XXXIII

Es una broma, y es también una técnica completa. Hace tres cosas: no discute el hecho, no devuelve el golpe, y desmonta el mecanismo del que

habla mal —que necesita que a uno le importe— con el único instrumento que el que habla mal no puede usar, que es reírse de uno mismo antes de que lo haga él.

Con eso quedan descritos los dos rasgos que comparten casi todos los episodios de cualquier inventario: que lo recibido no fue emitido, y que hay un asa por la que se puede llevar. Queda por ver qué ocurre con los que sí tienen a alguien enfrente, porque el archivo de cualquier persona los reparte en dos familias muy distintas, y ninguna de las dos es un daño.

Capítulo 7

El que hace las cosas mal y el que te relega

> *¿Es entonces posible que no haya hombres impertinentes en el mundo? Ciertamente no es posible.*
>
> *Marco Aurelio*

Cuando en la lista de dos días hay alguien enfrente —y no siempre lo hay—, los episodios se reparten en dos familias, y conviene separarlas desde ahora porque el resto del libro las tratará por separado.

Las dos familias

La primera es la del que hace las cosas mal. El que no entiende a la primera. El que va despacio. El que hace la tarea de otra manera. El que explica mal lo que sabe. El que se equivoca donde uno no se habría equivocado. El que no se entera.

La segunda es la del que te relega. El que no contesta. El que interrumpe. El que no pregunta. El que se lleva el mérito. El que habla como si uno no estuviera. El que le asigna a uno un sitio en la mesa, en la conversación o en su atención, que no es el que uno creía tener.

Se parecen poco. La primera irrita por la competencia del otro; la segunda, por el lugar que el otro le da a uno. La primera se dispara aunque el

otro no sepa que uno existe; la segunda necesita que uno crea que el otro lo tenía presente. Y sin embargo tienen en común una cosa que decide el libro entero.

Lo que tienen en común

Ninguna de las dos es un daño.

Que alguien haga algo mal no le quita nada a uno; lo que le quita es una expectativa —la de que lo hiciera bien—, y una expectativa no es una propiedad. Que alguien no le tenga a uno en cuenta tampoco le quita nada material; lo que hiere es un juicio sobre el sitio que uno ocupa, y ese juicio lo ha formado uno mismo, con la información de un instante.

Es decir: las dos familias son **juicios sobre otra persona** —sobre su capacidad, sobre lo que piensa de uno— y no heridas recibidas. Se puede comprobar con una prueba simple: en ninguna de las dos hay nada que reparar. Nadie tiene que devolver nada, nadie ha roto nada, y cuando el episodio termina, el mundo está exactamente como estaba antes salvo por lo que uno lleva dentro.

Eso las distingue del agravio verdadero, que es la tercera familia y de la que hablará la quinta parte: ahí sí hay algo que reparar, y por eso es otro asunto.

La objeción de Marco Aurelio

Un emperador que escribía notas para sí mismo dejó, sobre la primera familia, el argumento más económico que existe:

> Cuando alguna vez te sientas ofendido por la impertinencia de alguien, hazte en seguida esta pregunta: «¿Qué? ¿Es entonces posible que no haya hombres impertinentes en el mundo? Ciertamente no es posible.» No desees, entonces, lo que es imposible. Porque éste, has de pensar, sea quien sea, es uno de esos impertinentes sin los cuales el mundo no puede existir. Lo mismo del sutil y astuto, lo mismo del pérfido, lo mismo de cualquiera que ofenda: así has de estar siempre

> dispuesto a razonar contigo mismo. Porque mientras razones así en general —que esa clase de gente tiene que existir en el mundo—, serás más capaz de usar mansedumbre con cada uno en particular. — Marco Aurelio, *Meditaciones*, IX

Y remata con la pregunta que este libro va a repetir en todas sus partes:

> ¿Y en qué eres tú peor por su falta? Porque no encontrarás que ninguno de esos contra los que te has encendido haya hecho nada que pueda dañarte de verdad. — Marco Aurelio, *Meditaciones*, IX

El argumento tiene una forma que conviene reconocer porque es estadística antes que moral. Dice: en una población hay una proporción de gente que hace las cosas mal, y esa proporción no es cero ni va a serlo; por tanto, encontrarse con uno de ellos no es una anomalía sino una extracción normal; y quien se irrita por ello está irritándose con una tasa base, lo cual no tiene ningún sentido. Es lo mismo que enfadarse con el clima por llover un porcentaje de los días.

Lo que hay que quitarle

La objeción es buena y tiene un fallo, y el fallo es serio.

Marco Aurelio piensa en gente *impertinente*, *astuta*, *pérfida*: en malos. Y la primera familia de este capítulo no está hecha de malos. Está hecha, en su inmensa mayoría, de gente que **todavía no sabe**, o que sabe menos que uno, o que sabe otra cosa. El aprendiz, el que pregunta por segunda vez, el que explica mal: ninguno es un vicio del que el mundo no pueda prescindir. Son lo que uno mismo fue en todo lo que sabe hacer ahora.

De modo que el argumento de la tasa base vale, pero hay que corregirle el tono: no *el mundo tiene que tener pérfidos*, sino *el mundo está lleno de gente en un punto anterior de la misma curva en la que uno está*. Es una diferencia de justicia y también de eficacia: la mansedumbre que se le concede a un vicio inevitable es condescendencia; la que se le concede a alguien que está aprendiendo es otra cosa, y la segunda funciona mejor.

Lo que este libro va a hacer con ellas

Aquí conviene anunciar el orden, que no es el que esta arquitectura sugeriría.

Las dos familias van a tener su parte, y será una sola parte para las dos, más adelante. Antes va otra cosa, y va antes porque es más grande: **lo que no tiene a nadie enfrente**. La pestaña que no carga, el plan que no sale, el objeto que se rompe, el ruido, el cuerpo, el trámite, lo que se esperaba de la vida y no llegó.

La razón del orden es de proporción y ya se vio en la lista: la mayor parte de los episodios de cualquier persona no tienen sujeto. Y hay una segunda razón, menos evidente: **las dos familias humanas son, en el fondo, casos de la misma cosa que las cosas.** El que hace algo mal es una realidad que no va como se esperaba, con cara. El que te relega es otra. La operación mental es idéntica —había una expectativa, el mundo no la cumplió—, sólo que cuando hay una cara delante uno le atribuye una intención, y la intención lo convierte en agravio.

De modo que si se aprende primero con las cosas, que no tienen intención que atribuirles, lo que se aprende sirve después con las personas descontando lo único que las diferencia. Es el mismo orden en que se entrena cualquier cosa: primero sin adversario.

Lo que se saca

Dos preguntas, que valen para cualquier episodio con alguien enfrente y que se hacen en tres segundos.

¿Hay algo que reparar? Si la respuesta es que no —y en las dos familias siempre es que no—, lo que hay no es un agravio: es un juicio propio, y lo que hay que examinar es el juicio.

¿En qué soy yo peor por esto? Es la pregunta del emperador. Y su respuesta honrada, en la primera familia, es que en nada; en la segunda, que en una idea sobre el sitio que ocupo, que es una posesión que ninguna otra persona puede quitarme porque nunca estuvo en sus manos.

Con esas dos preguntas quedan clasificadas las tres familias del libro: los juicios, que son la mayoría; los agravios, que son pocos; y las cosas, que son más que todo lo demás junto y que no juzgan a nadie.

Queda por decir quién paga todo esto, porque un libro que ha sostenido en su volumen anterior que la conducta se mide por lo que le llega al otro no puede tratar la irritación como un asunto privado de quien la siente.

Capítulo 8

Quién paga el mal humor

> *¿Cómo no iba a alegrarse de que muchos percibieran su ira y ninguno la sintiera?*
>
> *Séneca, sobre Sócrates*

Hay una manera de tratar la irritación que la convierte en un asunto privado: uno se irrita, lo pasa mal, se le pasa. Bajo esa descripción, la impaciencia es un defecto que perjudica sobre todo a quien la tiene, y por tanto un asunto entre él y su carácter.

Esa descripción es falsa, y conviene desmontarla antes de seguir, porque todo lo que sigue depende de a quién le llega esto.

Lo que se ve desde fuera

Séneca abre su tratado con un retrato que sigue siendo el más exacto que se ha escrito:

> Para que sepas que los poseídos por la ira no están cuerdos, mira su aspecto. [...] Los ojos les arden y chispean, toda la cara se les pone de un rojo profundo con la sangre que hierve desde el fondo del corazón, les tiemblan los labios, aprietan los dientes, el pelo se les eriza y se les pone de punta, la respiración es trabajosa y silbante; les crujen las articulaciones al retorcerlas, gimen, braman y prorrumpen en un habla

> apenas inteligible, dan palmadas y patean el suelo, y todo el cuerpo está en tensión. — Séneca, *Sobre la ira*, I

Es un retrato de la ira grande y a ese tamaño casi nadie la ve en casa. Pero tiene un detalle metodológico que vale para todos los tamaños: **Séneca describe la ira desde fuera.** No dice lo que se siente; dice lo que se ve. Y lo que se ve es lo único que le llega a otra persona.

En la escala de este libro, el retrato es otro y cualquiera lo reconoce: un silencio más corto de lo normal, una respuesta de dos palabras, una puerta que se cierra con un poco más de fuerza, una mirada que no se levanta del plato. No hay rugidos. Hay una habitación en la que la temperatura ha cambiado y en la que todos los presentes, sin excepción, se han enterado.

La cuenta

Hágase la contabilidad completa de un episodio pequeño de mal humor en una casa, porque casi nunca se hace.

El que lo tiene paga algo real: un rato desagradable, a veces una noche, y la pequeña vergüenza posterior si la hay. Es un coste, y decir que el irritable no lo paga sería falso y cruel.

Pero lo pagan, sobre todo, los que están en la habitación, y lo pagan de tres maneras que el irritable no ve porque su atención está ocupada en el objeto de su irritación.

Pagan **la vigilancia**: durante el episodio, todos los presentes han dejado de hacer lo que hacían para calcular por dónde va a salir aquello. Es un trabajo, es agotador y es invisible para quien lo provoca.

Pagan **la modificación**: el hijo que decide no contar lo del examen hoy, la madre que aplaza una pregunta, la pareja que cambia de tema. Cada uno de esos ajustes es una cosa que no ocurrió, y las cosas que no ocurren no se contabilizan nunca.

Y pagan **la gestión posterior**: alguien tendrá que averiguar si ya se le ha pasado, alguien tendrá que hablarle primero, alguien tendrá que hacer como si nada. Es el mismo mecanismo que este libro encontró en su

volumen anterior con el que se castiga a sí mismo, cuyo castigo acababan administrándolo los de alrededor.

De modo que el balance queda así: el irritable paga un coste real y concentrado; los de alrededor pagan un coste real, repartido y no declarado; y la única persona que no ha pagado nada es, casi siempre, aquella contra la que iba la irritación, que a menudo ni siquiera estaba.

El argumento de Platón

Hay en el tratado de Séneca una anécdota que resuelve más de lo que parece:

> Platón, estando bastante enfadado por alguna falta, dijo: «Espeusipo, ¿quieres tú corregir a ese esclavo con azotes? Porque yo estoy en cólera.» No lo golpeó, por la misma razón por la que otro hombre lo habría golpeado. «Estoy en cólera —dijo—; le pegaría más de lo que debo; encontraría en ello más placer del que debo; que ese esclavo no caiga en poder de alguien que no está en su propio poder.» — Séneca, *Sobre la ira*, III

Déjese aparte lo que la anécdota tiene de intolerable para un lector de hoy —un filósofo delegando unos azotes— y mírese la estructura, que es de una lucidez notable.

Platón no dice que no haya falta ni que no deba corregirse. Dice tres cosas: que él, en ese estado, mediría mal; que encontraría en la corrección un placer que la corrección no debería tener; y que, por tanto, la persona que iba a recibirla no debía quedar en manos de alguien que no se tenía a sí mismo. Es decir: **reconoce que el que va a pagar no es él, y se aparta.**

Ésa es la operación entera de este capítulo. No consiste en no enfadarse, que Platón no consigue. Consiste en que, en el intervalo entre el enfado y el acto, uno se pregunte quién va a recibir el acto, y descubra que no es el mismo que produjo el enfado, y que además va a recibirlo con una intensidad que no le corresponde.

La solución de Sócrates

Y hay una segunda anécdota, unas páginas después, que da la fórmula de este libro entero antes de que existiera:

> Con Sócrates era señal de ira que bajara la voz y se volviera parco en palabras; era evidente en esos momentos que se estaba conteniendo. Sus amigos, en consecuencia, solían descubrirlo actuando así y acusarlo de estar enfadado; y a él no le desagradaba que le señalaran que ocultaba la ira. ¿Cómo no iba a alegrarse de que muchos percibieran su ira y ninguno la sintiera? — Séneca, *Sobre la ira*, III

Que muchos la percibieran y ninguno la sintiera. Léase otra vez, porque es la definición de trabajo de este libro dicha por un romano hace dos mil años: la irritación existe, se nota, no se disimula, y **no le llega a nadie como golpe**. Sócrates no se vuelve sereno; se vuelve parco. Baja la voz en lugar de subirla. Y lo que Séneca celebra no es que no se enfade, sino que el enfado sea visible y no sea recibido.

Hay además un detalle que suele pasarse por alto y que es lo más útil del pasaje: Sócrates *les había concedido a sus amigos el derecho de criticar su conducta*, y por eso ellos podían decirle *estás enfadado* sin que el decírselo fuera otro motivo de enfado. Séneca lo convierte en consejo: *roguemos a nuestros mejores amigos que nos den su opinión con la mayor libertad justo cuando peor podemos soportarla, y que nunca nos den la razón cuando estamos enfadados*.

Eso es un procedimiento, se puede montar en una casa, y vuelve a poner la medida donde este libro la pone siempre: en el que recibe. Los amigos de Sócrates eran su instrumento de medida, y él lo sabía.

Lo utilizable

Tres cosas.

La primera es una pregunta para el intervalo, la de Platón: *¿quién va a recibir esto?* Casi siempre la respuesta es alguien que no produjo

la irritación, que está a mano y que va a recibirla con una intensidad acumulada que no le pertenece.

La segunda es una operación, la de Sócrates: cuando suba, bajar la voz y acortar las frases. No es una técnica de serenidad, es lo contrario: es dejar que la irritación se note por un canal que no daña, para que no salga por uno que sí.

Y la tercera es una concesión, la que Sócrates hizo a sus amigos: dejar dicho, en frío, a las dos o tres personas con las que se convive, que tienen permiso para decir *ahora estás así*; y aceptar que lo digan sin que decirlo sea otra ofensa. Es lo único que convierte a los de alrededor, que de todos modos van a pagar, en parte de la solución en lugar de en víctimas.

Queda una forma de irritación que no aparece en el retrato de Séneca porque no tiene cara roja ni voz alta, y que es con diferencia la más dañina para los que la reciben, precisamente porque nadie la percibe a tiempo.

Capítulo 9

La ira fría

> *Algunas no pasan del ruido; otras son tan duraderas como comunes; algunas son grandes, profundas, y se incuban dentro de un hombre.*
>
> *Séneca*

Todo lo que se ha descrito hasta aquí —el cajón, la cara roja, la puerta que se cierra fuerte— es ira caliente: sube, se ve, se gasta, y en cuestión de minutos no queda nada. La tradición entera está escrita contra ella.

Hay otra que no sube, no se ve y no se gasta, y que es con diferencia la más dañina para quien la recibe.

La lista de Séneca

El propio Séneca, que dedica su tratado a la ira que ruge, deja en el primer libro una lista que la desmiente:

> Omitiré las demás variedades de la ira, que los griegos distinguen con nombres diversos, porque en nuestra lengua no tenemos palabras propias para ellas, aunque llamamos a los hombres amargos y ásperos, y también quisquillosos, frenéticos, gritones, hoscos y feroces, que son todas formas distintas de la irascibilidad. Entre ellas puedes contar el enfurruñamiento, que es una forma refinada de irascibilidad; porque hay algunas clases de ira que no pasan del ruido, mientras que otras son

> tan duraderas como comunes; algunas son fieras en los hechos pero parcas en palabras; algunas se gastan en palabras amargas y maldiciones; algunas no van más allá de quejarse y dar la espalda; algunas son grandes, profundas, y se incuban dentro de un hombre. — Séneca, *Sobre la ira*, I

Léase la lista con la mirada de quien vive en una casa y no en un tratado. *No pasan del ruido*: ésa es la caliente, la del cajón, y es la única que el resto del libro de Séneca trata. *Quejarse y dar la espalda*: ésa ya es otra. *Parcas en palabras*: otra. Y la última, *grandes, profundas, que se incuban dentro de un hombre*: ésa es la que este capítulo quiere mirar, y Séneca la nombra y la deja.

La distinción de Butler

Quince siglos después, un obispo inglés hizo la distinción con más precisión que nadie, en un sermón sobre el resentimiento:

> El resentimiento es de dos clases: apresurado y súbito, o asentado y deliberado. El primero se llama ira, y a menudo pasión. [...] La ira súbita, en ciertas ocasiones, es mero instinto: tan meramente instinto como la disposición a cerrar los ojos ante la aprehensión de que algo va a caer en ellos, y no implica necesariamente ningún grado de razón. — Butler, *Sermones*, VIII

Dos cosas están dichas ahí y las dos importan.

La primera es que la ira súbita es un reflejo. Butler la compara con cerrar los ojos cuando algo se acerca a la cara: no es una decisión, no la precede ningún juicio, y por tanto **no es materia moral** en el momento en que ocurre. Es exactamente lo que este libro ha dicho del medio segundo, dicho en 1726 desde un púlpito.

Y la segunda es que la otra clase —asentada y deliberada— no es un reflejo. Es un resentimiento que se ha sentado, que tiene tiempo, que se ha pensado. Y por eso, a diferencia del primero, sí es materia moral, y de la más seria.

Con esa distinción se puede decir lo que este capítulo sostiene: **la tradición escribió contra el reflejo y dejó en paz a la decisión.**

Cómo es la ira fría

No tiene cara roja. Tiene, casi siempre, una corrección perfecta de formas, que es precisamente lo que la hace invisible a tiempo.

Se manifiesta en la duración: no dura dos minutos, dura tres semanas. Se manifiesta en la selectividad: no va contra el mundo, va contra una persona, y el resto de la casa recibe el trato de siempre. Se manifiesta en la contabilidad: lleva registro de lo que el otro hizo, con fecha, y va añadiendo entradas. Y se manifiesta, sobre todo, en el canal: sale por la retirada, no por el golpe. Menos preguntas, respuestas exactas, ninguna iniciativa, una amabilidad de manual.

Ya se vio en el volumen anterior de esta serie que un juicio callado sale por seis puertas que no pasan por la boca. La ira fría es ese juicio con temperatura: no está esperando a resolverse, está esperando a cobrarse.

Por qué hace más daño

Tres razones, y ninguna tiene que ver con la intensidad.

Porque no se puede contestar. A la ira caliente se le puede responder: discutir, ceder, pedir perdón, esperar a que pase. La fría no ofrece nada a lo que responder; el que la recibe sabe que algo pasa y no tiene ningún acto concreto que señalar. Y como no puede señalarlo, tampoco puede repararlo, y como no puede repararlo, la situación no termina.

Porque se paga en la misma moneda durante mucho tiempo. Un episodio caliente cuesta a los de alrededor un rato de vigilancia. La fría cuesta semanas de una atmósfera, y de la clase de atmósfera que no se puede nombrar sin que el que la produce lo niegue con toda la razón formal de su parte, porque no ha hecho nada.

Y porque convierte a quien la tiene en alguien que tiene razón. Ésa es la parte peligrosa. La ira caliente sabe que es excesiva; deja detrás

una pequeña vergüenza. La fría no deja ninguna, porque se ha tomado tiempo para justificarse, y ese tiempo lo ha empleado en reunir pruebas. Al cabo de tres semanas de incubación no hay una persona irritada: hay una persona con un expediente.

Lo que Séneca no pudo decir y Butler sí

Aquí conviene volver a la comparación de Butler con el reflejo de cerrar los ojos, porque contiene la respuesta a por qué la tradición se equivocó de objetivo.

Contra un reflejo no hay nada que hacer en el momento, y por tanto toda la literatura que exhorta a no tener ira caliente está exhortando a no cerrar los ojos cuando algo se acerca. Es inútil por definición, y su inutilidad es lo que ha producido dos mil años de gente sintiéndose culpable por un reflejo.

Contra una decisión sí hay algo que hacer, porque ha habido tiempo. La ira fría ha pasado por el intervalo —ha tenido horas, días— y ha salido de él igual o peor. De modo que el instrumento que este libro propone para lo caliente, ganar tiempo, **no sirve para lo frío**, porque lo frío es lo que se hace con el tiempo ganado.

Lo que hace falta ahí es otra cosa, y es más incómoda: es mirar qué se ha estado haciendo con ese tiempo. Y la respuesta, casi siempre, es que se ha estado haciendo lo que este libro examinó a propósito del arrepentimiento en su volumen anterior, con el signo cambiado: en lugar de repasar la propia culpa, se ha repasado la ajena, con la misma voluntariedad, la misma comodidad y el mismo rendimiento nulo.

Lo utilizable

Dos preguntas y una regla.

¿Cuánto dura? Si un enfado ha pasado de las veinticuatro horas, ya no es un reflejo y ya no vale la excusa del reflejo; es una cosa que se está sosteniendo, y sostener es un acto.

¿Tiene fecha? Si uno se descubre sabiendo exactamente qué día hizo el otro qué, está llevando un expediente, y los expedientes se llevan para algo.

Y la regla, que es la de Butler llevada al límite: lo que se siente en el medio segundo no es materia moral y no hay que hacerle caso ni reproche; lo que se sostiene al tercer día es enteramente materia moral, y es de lo poco que en esta materia se decide de verdad.

Queda una objeción que este libro tiene que contestar antes de seguir, y que suele hacerse en voz baja: que todo esto sea una manera elegante de pedir que no se proteste, y que la persona paciente sea, al final, la que se lo traga todo.

Capítulo 10

La paciencia no es pasividad, y esto ya lo sabe todo el mundo

> *Y el que al principio era la persona injuriada se vuelve más injurioso y más culpable que el agresor.*
>
> *Butler*

Este capítulo es corto a propósito, porque su tema está gastado.

Todo el que escribe sobre la paciencia dedica unas páginas a aclarar que no es pasividad: que ser paciente no es tragárselo todo, que se puede protestar, que se puede decir que no. Es una aclaración necesaria, este libro ya explicó por qué —la palabra misma significa padecer, y el defecto es del vocabulario—, y cualquier lector que haya llegado hasta aquí la conoce. Se despacha en dos párrafos.

Ser paciente no obliga a callar. Se puede decir *esto me molesta*, *esto no lo acepto*, *esto va a parar aquí*. Ninguna de esas frases es un golpe devuelto; son información sobre un límite, y la definición de trabajo de este libro —que lo que sale no esté determinado por lo que entra— se cumple perfectamente mientras se dicen.

Y ser paciente no obliga a quedarse. Levantarse de una mesa, terminar una conversación, salir de una relación: nada de eso es impaciencia. Es, con frecuencia, lo contrario, porque lo hace alguien que ha decidido en frío en lugar de reaccionar en caliente.

Con eso está dicho lo obvio. Lo difícil empieza ahora.

La objeción seria

Hay una objeción a la paciencia que no es la de la pasividad y que casi nunca se contesta: **la paz de quien manda puede ser parte del problema.**

Formulada entera dice así. Un libro que enseña a no devolver el golpe, a no irritarse con lo que no funciona y a aceptar que las cosas no salen como uno quiere, es un libro que le conviene a quien tiene el poder de que las cosas sean como son. La paciencia del que está abajo es un bien para el que está arriba. Y toda la literatura de esta virtud —escrita, en gran medida, por hombres que mandaban o que servían a los que mandaban— ha servido históricamente para que los que sufrían una injusticia la sufrieran con más calma.

La objeción es verdadera en una parte y hay que concederla entera antes de responderla: **hay paciencias que son complicidad.** Aguantar lo que no debe aguantarse, con serenidad, es una forma de sostenerlo. Y una serenidad que no distingue entre un cajón atascado y una injusticia es una serenidad que ha dejado de mirar.

La respuesta, que es de Butler

Un obispo del siglo XVIII, predicando sobre el perdón de las injurias, dio una respuesta que no es piadosa sino mecánica:

> Es de la naturaleza misma de este vicio propagarse no sólo a modo de ejemplo, que es lo que hace en común con otros vicios, sino de una manera peculiar y propia; porque el resentimiento mismo, así como lo que se hace en consecuencia de él, es objeto de resentimiento. De ahí que la primera ofensa, aun cuando sea tan leve como para caer y olvidarse en seguida, se convierta en ocasión de entrar en un largo intercambio de malos oficios; y no es nada raro ver a las personas, en este progreso de la disputa, cambiar de papel, y que el que al principio

> era la persona injuriada se vuelva más injurioso y más culpable que el agresor. — Butler, *Sermones*, IX

Y después la consecuencia, que es la que contesta la objeción:

> Supóngase, entonces, que la ley del talión fuera universalmente recibida y admitida como regla inocente de vida por todos. [...] Esto supone que cada hombre, en las causas privadas, dicte sentencia en su propia causa; y también que la ira o el resentimiento sea el juez. Así, por las innumerables parcialidades que tenemos hacia nosotros mismos, cada uno se creería a menudo injuriado cuando no lo estaba, y en la mayoría de los casos representaría una injuria como mucho mayor de lo que realmente es. — Butler, *Sermones*, IX

Lo que Butler está diciendo no es que haya que aguantar la injusticia. Es que **devolver el golpe no la corrige**, por dos razones que no dependen de ninguna moral.

La primera es que el golpe devuelto se convierte en un golpe recibido, y la cadena no tiene final; y en esa cadena, como él observa, los papeles se cambian, y el que tenía razón acaba sin tenerla. La segunda es que el que devuelve está juzgando en causa propia, con la ira como juez, y ese tribunal condena siempre y siempre por exceso.

De modo que la respuesta a la objeción es ésta: la paciencia no consiste en no responder a la injusticia; consiste en **no responder con la ira como juez**. Lo que la injusticia exige es otra cosa: exigir, denunciar, organizarse, irse, cambiar la ley. Todas esas operaciones son largas, frías y colectivas, y ninguna de ellas se hace mejor irritado. Se hacen peor.

Dónde la objeción sigue teniendo razón

Sería deshonesto terminar como si Butler lo hubiera resuelto todo.

Queda un caso en el que la objeción muerde y este libro no tiene respuesta: el de la paciencia que **desactiva** la respuesta larga. Hay una manera de aceptar las cosas que no es un paso previo a cambiarlas, sino un sustituto de cambiarlas; una serenidad que consume la energía que habría hecho

falta para la protesta fría. Y desde fuera, esa serenidad y la del que se está preparando para actuar son indistinguibles.

La prueba, como siempre en esta serie, está en lo que ocurre después. Si de la paciencia sale, al cabo de un tiempo, una acción sostenida y sin ira, era paciencia. Si no sale nada, era lo otro, y la objeción tenía razón.

Este libro dedicará una parte entera al agravio verdadero y allí volverá sobre esto con más espacio, incluida la pregunta de cuándo hay que dejar de ser paciente. Aquí basta con haber concedido lo que hay que conceder: que la palabra ha servido para mantener quietos a muchos, y que un libro que la use tiene que decirlo en su primera parte y no esconderlo en la última.

Queda cerrar esta parte diciendo qué va a hacer el libro con todo lo que ha ido acumulando en nueve capítulos, y qué no.

Capítulo 11

Lo que este libro va a hacer con todo esto

Conviene que un hombre obre así a cada hora.
El paraíso de los padres

Nueve capítulos han ido dejando cosas encima de la mesa, y antes de entrar en materia conviene decir qué se va a hacer con ellas. No un resumen, que este libro no hace, sino un resultado: lo que ha quedado establecido y lo que ha quedado abierto.

Lo que ha quedado establecido

Que la escala es la pequeña. La paciencia de una persona corriente se juega en molestias de tres segundos, cuarenta veces al día, y no en los agravios graves de los que habla la tradición. Un tratado del siglo VIII lo vio en un párrafo —practicar en lo leve, en las moscas y los mosquitos— y volvió en seguida a lo grande; este libro se queda en el párrafo.

Que casi nada de eso es un daño. La mayor parte de los episodios no tienen a nadie enfrente, y los que sí tienen a alguien reaccionan a que el otro no sepa, vaya lento o le asigne a uno un sitio; son juicios, no heridas. No hay nada que reparar en ellos, y ésa es la prueba.

Que lo recibido no fue emitido. Lo que llega como ofensa salió casi siempre del otro sin dirección, y hay una pregunta —*¿sabía?*— y una hipótesis de partida —no fue emitido— que se comprueban sin coste.

Que el combustible es en parte del cuerpo. La reserva de descontento que convierte un cajón en un incidente tiene que ver con el hambre, el sueño y el dolor que no se ha registrado; y un estudio reciente puso a esa observación antigua una cifra.

Que la ira súbita no es materia moral y la sostenida sí. El reflejo del medio segundo no se decide y no hay que reprochárselo a nadie; lo que se sostiene al tercer día es una decisión, y de las pocas que en esta materia se toman de verdad.

Que lo pagan los de la habitación. El irritable paga, pero los de alrededor pagan más y sin que conste, y la medida de todo esto se toma, como en el resto de la serie, del lado del que recibe.

Y que no se va a pedir serenidad. Se va a pedir algo más estrecho y alcanzable: que entre lo que llega y lo que sale haya una junta. Que muchos perciban la ira y ninguno la sienta.

Lo que ha quedado abierto

Tres cosas, y las tres tienen parte reservada más adelante.

Por qué duele lo que no ha hecho nada. Se dieron tres hipótesis y ninguna demostración. La parte siguiente, que es la teórica, tiene que decir qué es la ira antes de que las demás puedan decir qué hacer con ella.

Cuándo la paciencia es complicidad. Se concedió que la paz del que manda puede ser parte del problema, y que hay una serenidad que sustituye a la acción en vez de precederla. La parte del agravio volverá sobre eso con espacio.

Y lo que no se resuelve nunca. La tercera clase de la tradición —aguantar lo que todavía no se entiende— se dejó anunciada y apuntando más lejos de lo que ningún tratado la lleva: a lo que no se va a entender jamás, y a la muerte. Es la penúltima parte, y todas las demás la preparan.

El orden, y por qué

Lo que viene ahora es una parte teórica, la única del libro que discute con filósofos, porque hace falta saber qué es la ira para poder tratarla; y después las cosas, antes que las personas, por la razón que ya se dio: la mayor parte de los episodios no tienen sujeto, y lo que se aprende con lo que no tiene intención sirve después con lo que sí la tiene, descontando la intención.

Y hay una razón más para ese orden, que no se dijo. Con las cosas no hay nadie a quien darle la razón. Con un cajón, con una pestaña que no carga, con la lluvia, la disputa no tiene otro lado, y por eso es el sitio más limpio para ver la mecánica de la irritación sin la complicación de un adversario. Quien la haya visto ahí la reconocerá después en una cara.

Lo único que se pide

Este libro no pide propósitos. Pide, de momento, dos cosas que ya se han descrito y que no cuestan nada: la cuenta de dos días, y la pregunta de a qué hora se ha comido. Con eso, quien lo lea tendrá delante su propia distribución, que es lo único sobre lo que este libro puede decir algo, y que de otro modo es invisible.

Lo demás vendrá parte a parte, en piezas pequeñas, y ninguna exigirá ser otra persona.

Mindírides de Síbaris

Síbaris fue una ciudad griega del sur de Italia tan rica y tan cómoda que su nombre se convirtió en una palabra, y la palabra ha durado más que la ciudad.

De uno de sus ciudadanos, un tal Mindírides, se cuenta esto. Vio un día a un hombre cavando, manejando el azadón con vigor, y se quejó de que verlo le daba cansancio. Y prohibió al hombre trabajar donde él pudiera verlo.

Séneca lo cuenta en su tratado sobre la ira, entre otros ejemplos de gente que se irrita con cosas que no le hacen nada, y lo cuenta para que el lector se ría. Conviene reírse.

Y después conviene mirar la anécdota un poco más, porque tiene más capas de las que parece.

La primera es la obvia: Mindírides confunde ver un esfuerzo con hacerlo. Es el mismo error de quien se cansa de oír hablar de un problema ajeno, o de quien se agota viendo a alguien aprender despacio. El cansancio es real; sólo que no es suyo.

La segunda es menos obvia: Mindírides tiene poder para resolverlo. No se aparta él; aparta al otro. Y ése es el rasgo que convierte una molestia en un daño, porque el que cava tiene que irse a cavar a otro sitio para que un hombre rico no se canse de mirarlo. Todo lo que este libro dirá sobre quién paga el mal humor está ya en esa escena.

La tercera es la que vuelve la historia incómoda: el propio Séneca, que la cuenta con desprecio, era uno de los hombres más ricos de Roma, y sus

ejemplos de irritación son el agua tibia, el diván mal puesto y el esclavo lento. No hay muchos azadones en su lista. Mindírides está más cerca del autor que lo desprecia de lo que el autor cree, y eso también forma parte de la anécdota, aunque Séneca no la contara para eso.

Y hay una cuarta capa, y es de aritmética. Síbaris tenía fama de cómoda porque sus ciudadanos habían conseguido quitarse de delante casi todo lo que molesta. Y lo que la anécdota muestra es lo que le pasa a un hombre cuando se ha quitado de delante casi todo lo que molesta: que se irrita con lo que queda, y que lo que queda es un hombre cavando a lo lejos. La cantidad de molestia no baja con la comodidad. Baja el umbral.

De la ciudad no queda nada. La palabra sí.

Parte II

Libro Segundo — La ira

Capítulo 12

La definición de Séneca

> *Aprende que la primera emoción es involuntaria y es, por así decir, una preparación para la pasión y una amenaza de ella.*
>
> *Séneca*

Empieza la parte teórica del libro, y conviene decir para qué sirve: hace falta saber qué es la ira antes de que las partes siguientes puedan decir qué se hace con ella. Es la única parte que discute con filósofos, y empieza por el que más escribió.

Lo que es, según él

Séneca da su definición al principio del tratado y la compara con la de Aristóteles:

> La definición de Aristóteles difiere poco de la mía: porque él declara que la ira es un deseo de devolver sufrimiento. [...] Debemos admitir, sin embargo, que ni las fieras ni ninguna otra criatura salvo el hombre está sujeta a la ira: porque, aunque la ira es enemiga de la razón, no surge en ningún sitio donde la razón no pueda habitar. Las fieras tienen impulsos, furia, crueldad, combatividad; no tienen ira, como tampoco tienen lujo. — Séneca, *Sobre la ira*, I

Dos cosas están dichas ahí.

La primera es la definición misma: la ira es un deseo de castigar. No es un dolor, no es un calor, no es una tensión: es un *deseo*, dirigido a un objeto, con una operación en mente. Eso deja fuera, de entrada, la mitad de lo que este libro ha llamado irritación. El que le da un golpe al cajón no desea castigarlo, y el que se irrita con una pestaña que no carga no quiere que la pestaña sufra. Por la definición de Séneca, nada de eso es ira; es la *apariencia* que él mismo describió y descartó.

La segunda es más rara y más útil: sólo el hombre tiene ira, porque la ira necesita razón para existir. Un animal tiene furia; la ira requiere haber juzgado que alguien hizo algo que no debía, y ese juicio es una operación de la razón, aunque sea mala. De donde se sigue algo que la tradición posterior olvidó: **la ira no es lo contrario de la razón; es un producto suyo.** Un producto defectuoso, pero no hay ira sin un juicio previo de injusticia.

Los tres movimientos

En el segundo libro, Séneca hace el análisis más fino de todo el tratado, y es el que este libro va a usar:

> Además, para que sepas de qué manera empiezan las pasiones, crecen y toman fuerza, aprende que la primera emoción es involuntaria y es, por así decir, una preparación para la pasión y una amenaza de ella. La siguiente va unida a un deseo, aunque no obstinado: por ejemplo, «es mi deber vengarme, porque he sido injuriado», o «es justo que este hombre sea castigado, porque ha cometido un crimen». La tercera emoción ya está fuera de nuestro control, porque pasa por encima de la razón y quiere vengarse, no si es su deber, sino tanto si lo es como si no. — Séneca, *Sobre la ira*, II

Y a continuación, la frase que decide dónde puede intervenir cualquiera:

> No podemos, por medio de la razón, escapar de esa primera impresión en la mente, como tampoco podemos escapar de las cosas que hemos mencionado que le ocurren al cuerpo: no podemos evitar que el bostezo ajeno nos tiente a bostezar; no podemos evitar parpadear

> cuando de repente nos lanzan los dedos a los ojos. La razón no puede vencer estos hábitos, que quizá puedan debilitarse con la práctica y la vigilancia constante; difieren de una emoción que nace y termina por un acto mental deliberado. — Séneca, *Sobre la ira*, II

Léase el esquema entero, porque es el mapa de todo lo que sigue.

Primer movimiento: involuntario. Es el calor, la mandíbula, el bostezo, el parpadeo. No se decide y no se puede impedir por la razón. Es exactamente lo que este libro ha llamado el medio segundo, y Séneca dice de él lo mismo que Butler dirá quince siglos después: que no es materia de reproche.

Segundo movimiento: un deseo con una frase. *Es mi deber vengarme; es justo que sea castigado.* Aquí ya hay un juicio, y por tanto hay razón, y por tanto hay algo que examinar. Es el momento en que la irritación se convierte en ira en el sentido de la definición: cuando aparece el deseo de castigar y una razón para él.

Tercer movimiento: fuera de control. El deseo ya no consulta si tiene derecho; quiere vengarse tanto si lo tiene como si no.

Lo que este esquema permite

Tres cosas, y son las que la parte práctica del libro va a usar sin nombrar a Séneca cada vez.

La primera: el reproche va contra el segundo movimiento, nunca contra el primero. Nadie es responsable de parpadear. Toda la literatura que exhorta a no sentir el calor está exhortando a no bostezar cuando otro bosteza, y su fracaso es de la misma naturaleza.

La segunda: la junta entre lo que entra y lo que sale está entre el primero y el segundo. El primer movimiento es un hecho; el segundo es una frase. Y entre un hecho y una frase hay un intervalo, corto pero real, donde la frase todavía no se ha formado. Todo lo que este libro llama ganar tiempo consiste en alargar ese intervalo.

Y la tercera: la frase del segundo movimiento se puede leer. *Es mi deber; es justo que.* Séneca la escribe con esas palabras porque son las

que aparecen: la ira habla siempre en términos de deber y de justicia, y ésa es una señal. Quien se descubra pensando *es que no es justo* en mitad de una irritación ha localizado el segundo movimiento, que es el único sitio donde hay algo que hacer.

Lo que hay que quitarle

Dos objeciones, y la segunda es la que importa.

La primera: la definición es demasiado estrecha para este libro. Si la ira es deseo de castigar, casi ninguno de los cuarenta episodios de un día es ira: no hay a quién castigar. Séneca resuelve el problema excluyéndolos, y ya se vio que ésa es la decisión que deja fuera del tratado a la gente. Este libro se queda con el esquema de los tres movimientos —que vale igual con un cajón que con un enemigo— y no con la definición.

La segunda: Séneca dice que el primer movimiento «quizá pueda debilitarse con la práctica y la vigilancia constante», y ahí se contradice. Acaba de decir que es involuntario como el parpadeo, y en la frase siguiente sugiere que se entrena. Las dos cosas no pueden ser verdad a la vez, o lo son de una manera que él no explica. La respuesta de este libro es que no se debilita el primer movimiento —el parpadeo no se educa— sino la distancia entre el primero y el segundo, y que eso es lo que la práctica alarga. No se siente menos; se tarda más en formar la frase.

Con eso queda situado el sitio del trabajo. Falta mirar ese primer movimiento más de cerca, porque en él ocurre más de lo que Séneca vio, y lo que ocurre decide qué se puede hacer después.

Capítulo 13

El primer movimiento

> *Tan meramente instinto como la disposición a cerrar los ojos ante la aprehensión de que algo va a caer en ellos.*
>
> *Butler*

Séneca lo llamó primer movimiento y lo comparó con el bostezo. Butler lo llamó ira súbita y lo comparó con cerrar los ojos. Los dos dijeron de él lo mismo —que es involuntario y que no es materia de reproche— y los dos pasaron en seguida a lo que les interesaba, que era el movimiento siguiente.

Conviene quedarse aquí un capítulo entero, porque en ese primer movimiento ocurre más de lo que ellos vieron, y lo que ocurre decide qué se puede hacer después.

Lo que hay dentro del medio segundo

Séneca describió el primer movimiento como una *preparación para la pasión y una amenaza de ella*, y no dijo más. Se puede decir más, y sin ninguna teoría: basta con haberlo mirado unas cuantas veces mientras ocurría.

Hay un cambio del cuerpo, y es lo primero. Antes de cualquier pensamiento, hay calor, o una tensión en la mandíbula, o algo en el estómago, o la respiración que se corta. Es lo que Séneca vio en la cara y lo que Butler

llamó instinto. Es rápido, es idéntico cada vez para una misma persona —cada cual tiene el suyo— y no hay ninguna decisión detrás.

Hay una orientación. Casi al mismo tiempo, la atención se estrecha y se vuelve hacia una cosa: el cajón, la pantalla, la persona. Todo lo demás de la habitación desaparece. Esto tampoco se decide, y explica por qué en mitad de una irritación uno no ve a los que están alrededor: no es que no le importen, es que el aparato ha dejado de mirarlos.

Y hay una frase que empieza a formarse. Ésta es la frontera. La frase todavía no existe como frase; es una dirección, un *esto no debería*, un *otra vez*. Cuando termina de formarse ya es el segundo movimiento de Séneca, con su deber y su justicia. Pero hay un instante, corto, en el que la frase está empezando y no ha terminado, y ese instante es todo el margen de que dispone una persona corriente.

De modo que el medio segundo no es una cosa: son tres, en ese orden, y sólo la tercera es alcanzable.

Lo que no se puede hacer

Conviene decirlo con claridad porque en esto se ha perdido mucho esfuerzo y mucha culpa.

No se puede impedir el cambio del cuerpo. Es un reflejo y se comporta como tal. Quien se proponga no sentir el calor está en la misma posición que quien se proponga no parpadear ante unos dedos, y su fracaso no dice nada de su carácter.

No se puede impedir la orientación. La atención se va sola hacia lo que ha cambiado, porque para eso está hecha.

Y no se puede impedir que la frase empiece. Lo que se puede, a veces, es impedir que termine.

Todo el aparato de la tradición que exhorta a extirpar la ira está apuntando a las dos primeras cosas, que no se pueden tocar, y por eso su rendimiento en dos mil años ha sido el que ha sido. La culpa que ese aparato ha producido —la de sentirse mala persona por sentir el calor— es, probablemente, más dañina que el calor mismo, porque el calor dura dos segundos

y la culpa dura años.

Lo que sí se puede hacer, y cuándo

Hay dos momentos, y sólo dos.

Antes. El primer movimiento se dispara con más facilidad y más fuerza cuando la reserva de descontento está llena, y ya se vio que la reserva es en parte fisiológica: el hambre, el sueño, el dolor que no se ha registrado, y el saldo acumulado de los episodios anteriores del día. Nada de eso se arregla en el medio segundo; se arregla horas antes, y se arregla con cosas que no tienen nada de moral. Es el trabajo de mantenimiento, y es el que más rinde.

Justo después. Entre que la frase empieza y que termina hay un intervalo, y ese intervalo se puede alargar. No con una deliberación, que no cabe, sino con un gesto físico que ocupe el sitio: soltar lo que se tiene en la mano, mirar otra cosa, cambiar de postura, decir una palabra que no signifique nada. Cualquiera de esas cosas retrasa el final de la frase una fracción de segundo, y en esa fracción la frase, a veces, no termina.

Lo que no cabe en ese intervalo es la pregunta *¿tengo derecho a enfadarme?*, que es lo que la tradición pide. Esa pregunta es ya el segundo movimiento en su forma buena; llega tarde por definición, y su utilidad es otra: sirve para después, no para el momento.

El primer movimiento no informa de nada

Hay una consecuencia de todo esto que merece su propio apartado, porque corrige un error muy extendido.

Como el primer movimiento es un reflejo, **no dice nada sobre el mundo**. El calor no es una medición de que haya ocurrido algo injusto; es la respuesta de un aparato a un cambio, y el aparato responde igual a una injusticia que a un cajón. Quien tome la intensidad del primer movimiento como prueba de la gravedad de lo ocurrido está confundiendo

el termómetro con la fiebre, y es exactamente la confusión que hace que un cajón atascado se viva como un agravio.

De ahí una regla que este libro va a usar sin volver a fundamentarla: **la intensidad de lo que se siente en el primer medio segundo no es evidencia de nada.** Ni de que el otro haya hecho algo, ni de que uno tenga razón, ni de que el asunto importe. Es evidencia, como mucho, de a qué hora se ha comido.

Y sin embargo, es información

Lo anterior no significa que el primer movimiento sea inútil. Significa que su información no es sobre el mundo; es sobre uno.

Un primer movimiento repetido, ante la misma clase de cosa, dice dónde tiene uno una expectativa que el mundo no está cumpliendo. Alguien que se descubre con el calor cada vez que otra persona hace algo despacio ha localizado, sin proponérselo, un lugar donde espera del mundo una velocidad que el mundo no tiene. Ése es un dato valioso, y no se obtiene de ninguna otra manera: la introspección no lo da, porque las expectativas que uno tiene no se ven; se ven sólo cuando fallan, y el primer movimiento es el aviso de que han fallado.

Con lo cual el capítulo termina en una recomendación que parecerá contradictoria y no lo es: no hay que hacerle caso al primer movimiento en el momento, porque no informa del mundo; y hay que llevar la cuenta de sus repeticiones después, porque informa de uno. Es la misma cuenta de dos días del principio del libro, leída de otra manera.

Queda por examinar precisamente eso: la distancia entre lo que se esperaba y lo que hay, que es lo que el primer movimiento mide, y que puede reducirse por dos extremos, de los cuales sólo uno está en manos de uno y no siempre conviene tocarlo.

Capítulo 14

El desacople

Y el descontento nace de hacer trabajos que desagradan o de que el deseo quede frustrado.

Śāntideva

Hay una manera de decir qué mide el primer movimiento que cabe en una línea y que este libro va a sostener con cuidado, porque es a la vez su mejor herramienta y su trampa más fácil.

La irritación mide la distancia entre lo que se esperaba y lo que hay.

No mide la gravedad de lo que hay. No mide la culpa de nadie. Mide un desacople: el mundo estaba previsto de una manera y ha venido de otra, y el aparato ha registrado la diferencia con calor. Un cajón que se atasca no irrita porque atascarse sea grave, sino porque un cajón se espera que cierre; una pestaña que no carga no irrita por lo que cuesta esperar tres segundos, sino porque no se esperaba esperar ninguno.

Śāntideva lo había dicho con otras palabras: el descontento que alimenta la ira nace de dos fuentes, tener que hacer lo que no se quiere y que el deseo quede frustrado. Las dos son desacoples. En la primera, el mundo pide algo que no estaba en el plan; en la segunda, no da algo que sí estaba.

Lo que la fórmula permite

Si la irritación es una distancia, tiene dos extremos, y se puede reducir por cualquiera de los dos.

Por el lado del mundo: haciendo que lo que hay se parezca más a lo esperado. Es lo que se intenta casi siempre y lo que casi nunca está en manos de uno: que el cajón cierre, que la pestaña cargue, que el otro vaya más deprisa.

Por el lado de la expectativa: haciendo que lo esperado se parezca más a lo que hay. Y ese extremo sí está en manos de uno, siempre, sin excepción, porque la expectativa es suya.

De ahí sale la palanca entera de este libro, y conviene enunciarla de una vez: **de los dos extremos de la distancia, sólo uno es propio, y por tanto sólo uno se puede mover a voluntad.** Quien tenga una expectativa de que las pestañas cargan al instante se irritará cada vez que una no lo haga; quien tenga la expectativa de que una de cada diez tarda, no. Y el mundo es el mismo en los dos casos.

Eso parece un truco y en parte lo es. Conviene ver en seguida dónde falla, porque si no este capítulo sería un manual de autoayuda y ya se dijo que no lo iba a ser.

Donde la fórmula es una trampa

Bajar la expectativa es, a veces, rendirse. Hay expectativas que no se deben tocar, y una fórmula que recomienda ajustar lo esperado a lo que hay recomienda, si se aplica sin criterio, aceptar cualquier cosa. El que espera que le paguen lo acordado y no le pagan puede rebajar su expectativa hasta que la irritación desaparezca; también puede rebajarla el que espera ser tratado con respeto y no lo es. En los dos casos la fórmula funciona y en los dos casos el resultado es peor.

Éste es el sitio exacto donde la objeción de la paz del que manda vuelve a aparecer, y por eso el capítulo tiene que hacer la distinción que la fórmula sola no hace.

Hay expectativas de funcionamiento y expectativas de trato. Las primeras son sobre cómo se comporta el mundo: que las cosas cierren, carguen, lleguen a su hora. Las segundas son sobre lo que se le debe a uno: que se le pague, que se le escuche, que no se le mienta. Las primeras se pueden bajar sin pérdida, porque el mundo no le debe a nadie funcionar, y lo que uno pierde al ajustarlas es sólo una idea falsa de cómo son las cosas. Las segundas no se pueden bajar sin pérdida, porque lo que se pierde es el criterio con el que se distingue un trato de otro.

Con esa distinción, la palanca queda acotada: **se mueve la expectativa cuando es de funcionamiento, y se sostiene cuando es de trato.** Y la mayor parte de la lista de dos días —casi toda la tercera parte de este libro— está hecha de las primeras.

La expectativa que no se sabía tener

Hay un segundo problema con la fórmula, y es de acceso: las expectativas no se ven.

Nadie sabe que espera que las pestañas carguen al instante hasta que una no lo hace. La expectativa es invisible mientras se cumple, y sólo aparece en el momento en que falla, que es exactamente el momento del primer movimiento. De modo que la única manera de descubrir qué se espera del mundo es llevar la cuenta de qué lo irrita a uno: cada episodio es una expectativa que ha salido a la luz.

Eso convierte la cuenta de dos días en algo más que un inventario de molestias: es un catálogo de supuestos sobre cómo debería ser el mundo, y la mayoría de esos supuestos nadie los ha examinado nunca, porque nadie los ha formulado. Se heredaron de una época en que las cosas iban de otra manera, o se formaron en tres semanas buenas, o son sencillamente la velocidad a la que uno querría que ocurriera todo.

Y el trabajo, cuando se ve así, deja de ser moral. No se trata de ser más tolerante; se trata de **revisar una lista de supuestos que resultaron falsos.** Un supuesto sobre la velocidad de las pestañas no es una virtud ni un vicio: es una creencia, y las creencias falsas se corrigen sin drama.

Lo utilizable

Tres cosas.

La pregunta, que se hace después del episodio y no durante: *¿qué esperaba yo aquí?* Su respuesta es casi siempre una frase que uno no había formulado nunca y que, formulada, parece mucho menos razonable de lo que parecía mientras operaba sin decirse.

La clasificación, que decide qué hacer con la respuesta: si lo esperado era un funcionamiento, se ajusta; si era un trato, se sostiene y el episodio pasa a otra parte de este libro.

Y la regla de la cuenta: cuando una misma expectativa de funcionamiento falla tres veces, ya no es el mundo el que está mal. Es la expectativa, y es el momento de reescribirla, no de esperar a que el mundo se corrija.

Queda por hacer justicia al otro lado, porque todo lo anterior trata la ira como un error de medida y hay una tradición seria que sostiene que no lo es: que la ira está puesta en el hombre para algo, y que sin ella faltaría algo.

Capítulo 15

El caso a favor de la ira

> *Ha de considerarse como un arma puesta en nuestras manos por la naturaleza contra la injuria, la injusticia y la crueldad.*
>
> *Butler*

Todo lo dicho hasta aquí trata la irritación como un error de medida, y hay que hacerle justicia a la posición contraria, porque la sostuvieron gente seria y con argumentos, y porque un libro que sólo diera una versión sería un panfleto.

La posición dice esto: la ira está puesta en el hombre para algo, y sin ella faltaría algo.

La versión de Butler

El sermón sobre el resentimiento que ya se citó a propósito de la ira fría no es, en su conjunto, un sermón contra el resentimiento. Es una defensa de él, y de las más finas que se han escrito:

> Siendo entonces el objeto u ocasión natural del resentimiento asentado la injuria, como distinta del dolor o de la pérdida, es fácil ver que prevenir y remediar tal injuria, y las miserias que de ella surgen, es el fin para el que esta pasión fue implantada en el hombre. Ha de considerar-

> se como un arma puesta en nuestras manos por la naturaleza contra la injuria, la injusticia y la crueldad. — Butler, *Sermones*, VIII

El argumento tiene tres piezas, y conviene separarlas.

La primera es que la ira asentada tiene un objeto propio, que es la injuria. No el dolor, no la pérdida: la injuria, que es un dolor o una pérdida causados por alguien que no debía. Un accidente no produce resentimiento; una injusticia sí. De modo que el resentimiento es, en su forma pura, la respuesta a que alguien haya hecho lo que no debía.

La segunda es que esa respuesta sirve para algo: prevenir y remediar. Un ser al que la injusticia le resultara indiferente no haría nada contra ella, ni en su caso ni en el de nadie. El resentimiento es lo que hace que la injusticia cueste algo a quien la comete, y por tanto lo que la hace menos frecuente.

Y la tercera es la imagen: un arma. Es decir, algo que puede usarse bien o mal, que puede herir a quien lo empuña, y que no por eso deja de ser necesario. Butler no dice que el arma sea buena; dice que está puesta ahí y que hay que aprender a usarla.

Lo que el argumento tiene de verdad

Bastante, y conviene reconocerlo sin prisa.

Hay una forma de indiferencia ante la injusticia que no es paciencia sino defecto, y este libro la va a encontrar de frente en su quinta parte. Alguien a quien la crueldad no le produce nada no es sereno: le falta un instrumento. Aristóteles lo dirá con más dureza en el capítulo siguiente, y Butler lo dice aquí con más elegancia: el resentimiento es la percepción de que algo está mal, y quien no lo tiene no percibe.

Y hay una segunda verdad, más práctica: la ira ha protegido a mucha gente. La injusticia que se sabe que va a producir una respuesta se comete menos. Un mundo de personas incapaces de resentimiento sería un mundo más cómodo para los que injurian, y ésa es una objeción que ninguna doctrina de la mansedumbre ha contestado bien.

Lo que el argumento no ve

Y sin embargo hay que hacerle dos objeciones, y la segunda es la que decide.

La primera es de escala, y ya se conoce. El argumento de Butler vale para la injuria: para el daño causado por alguien que no debía. Y de los cuarenta episodios de un día normal, la injuria no aparece en ninguno. El arma está puesta en la mano, según Butler, contra la injusticia y la crueldad; y se usa, en la práctica, contra un cajón, contra una pestaña, contra alguien que va despacio. Es como si se hubiera entregado a la humanidad una espada contra los lobos y la humanidad la empleara casi exclusivamente contra el mobiliario.

La segunda es de rendimiento, y es la más incómoda para el argumento. Butler dice que el resentimiento sirve para prevenir y remediar la injuria. Mírese si es verdad en los casos en que sí hay injuria. Lo que la ira hace, en el momento, es empeorar la capacidad de remediar nada: juzga en causa propia, magnifica, devuelve el golpe, y ya se vio que devolver el golpe propaga la injuria en vez de detenerla. Lo que de verdad remedia una injusticia —exigir, denunciar, organizarse, cambiar una regla— se hace mejor sin ira, y se hace bien sólo cuando la ira ha dejado de mandar.

De modo que la función existe, y casi nunca se ejerce. **La ira sirve para detectar la injuria y sirve mal para corregirla.** Es un buen sensor y un mal instrumento, y confundir las dos cosas es lo que ha hecho que se le atribuya un rendimiento que no tiene.

La distinción que salva a Butler

Butler, en realidad, ya lo había visto, porque hace en el mismo sermón una distinción que la tradición posterior olvidó: que la ira súbita se dispara ante el mero daño, sin que haya injuria, y que sólo la asentada tiene la injuria como objeto propio.

Léase lo que eso implica para la escala de este libro. La irritación del cajón es ira súbita: se dispara ante un daño —o ante la apariencia de uno—

sin ninguna injuria detrás. Y de ésa Butler no dice que sea un arma contra nada: dice que es un instinto, como cerrar los ojos. La defensa de la ira que hace Butler es una defensa de la ira asentada ante la injuria verdadera; de la ira que ocupa el noventa y nueve por ciento de una vida corriente no dice nada a favor.

Con lo cual se puede aceptar el argumento entero y seguir sosteniendo el libro entero: **hay un sitio donde la ira es un arma, y ese sitio es raro; en todos los demás es un reflejo, y de un reflejo no se hace un caso.**

Lo que queda

Del caso a favor se salva una cosa, y es importante para lo que viene.

Que la ira sea un mal instrumento de corrección no la convierte en un mal sensor. Lo que registra —que algo no era como debía— puede ser verdad, y cuando lo es, hay que hacerle caso a la información aunque no se le haga caso al impulso. Ésa es la posición de este libro sobre la ira que tiene razón: se le concede la razón, se le niega el mando.

Y queda por ver lo que Aristóteles hizo con esto, que fue intentar decir exactamente cuánta ira conviene, con quién y por cuánto tiempo; y descubrir, al final del intento, que no se podía decir.

Capítulo 16

La ira justa

Soportar la injuria en la propia persona, y ver pacientemente que los amigos la sufran, es cosa de esclavos.
Aristóteles

Si la ira es un arma que puede usarse bien o mal, alguien tuvo que intentar decir en qué consiste usarla bien. Lo intentó Aristóteles, y el intento es instructivo por lo que consigue y por dónde se rinde.

El término medio

Su método es el de siempre: entre dos excesos hay un medio, y la virtud está en el medio.

> La mansedumbre es un estado medio que tiene por materia la ira; y como el carácter que está en el medio no tiene nombre, y casi puede decirse lo mismo de los extremos, damos el nombre de mansedumbre —inclinándolo más bien hacia el defecto, que tampoco tiene nombre— al carácter que está en el medio. [...] Ahora bien, quien se enfada por lo que debe y con quien debe, y además de la manera y en el momento debidos, y durante el tiempo debido, es alabado. — Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, IV

Conviene notar, antes de nada, que Aristóteles empieza diciendo que no hay palabra. Ni para la virtud, ni para los extremos: toma prestada

mansedumbre y avisa de que se inclina hacia el lado equivocado. Es la misma observación que este libro hizo sobre *paciencia*: la lengua no tiene un término para lo que hace falta, y el que se usa arrastra un sentido que no conviene.

Y después viene la fórmula, que es la más famosa de la ética antigua sobre este asunto: enfadarse *por lo que se debe, con quien se debe, como se debe, cuando se debe y cuanto se debe*.

Lo que la fórmula tiene de bueno

Dos cosas.

La primera es que admite la ira. Aristóteles no propone extirparla, como Séneca, ni siquiera minimizarla. Propone calibrarla. Hay un enfado correcto, y el que no lo tiene está en falta:

> Y el defecto —llámese falta de ira o como se quiera— es censurado: quiero decir que los que no se enfadan por las cosas por las que deberían enfadarse son tenidos por necios [...]; porque de un hombre que padece este defecto se piensa que no tiene percepción, ni se duele, ni tiene tendencia a defenderse, puesto que no siente ira. Ahora bien, soportar la injuria en la propia persona, y ver pacientemente que los amigos la sufran, es cosa de esclavos. — Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, IV

Ésa es la frase más dura que se ha escrito contra la paciencia mal entendida, y viene de un tratado de ética y no de un manual de guerra. *Cosa de esclavos*: el que no se enfada cuando debe no es virtuoso, es alguien a quien le falta algo, y además es alguien que deja que a sus amigos les pase lo mismo. Este libro le concede el punto entero, y por eso tiene una parte sobre la paz del tirano.

La segunda es que distingue clases de exceso, y la distinción es útil:

> Los que llamamos apasionados se enfadan pronto, y con gente y por cosas por las que no deberían, y en grado excesivo; pero se enfrían pronto, que es lo mejor de ellos. [...] Los amargados son difíciles de reconciliar y guardan su ira largo tiempo, porque reprimen el sentimiento; pero cuando se han vengado, llega una calma, porque la venganza

> destruye su ira produciendo placer en lugar de dolor. Si esto no ocurre, guardan el peso en la mente; porque, como no se muestra, nadie intenta razonar con ellos, y digerir la ira dentro de uno mismo lleva tiempo. Tales hombres son grandes molestias para sí mismos y para sus mejores amigos. — Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, IV

Es la ira caliente y la ira fría, descritas en el siglo IV antes de nuestra era con el mismo veredicto que este libro dio hace unos capítulos: la caliente es la menos mala porque se acaba, y la fría es una molestia para todos porque, como no se muestra, nadie puede razonar con ella.

Donde la fórmula se rinde

Y ahora lo que Aristóteles dice al final, que es lo que suele omitirse al citarlo:

> De lo dicho hasta aquí resulta también claro lo que se dijo antes: quiero decir que no es fácil definir cómo, con qué personas, por qué clase de cosas y durante cuánto tiempo debe uno enfadarse, y hasta qué punto se tiene razón o no. Porque el que transgrede la regla estricta sólo un poco, sea por exceso o por defecto, no es censurado. [...] De modo que no es fácil establecer, en pocas palabras, por qué grado o clase de transgresión un hombre es culpable: porque la decisión está en los particulares, y descansa por tanto en el sentido moral. — Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, IV

Léase con cuidado lo que acaba de pasar. La fórmula *con quien conviene, cuanto conviene, como conviene* se presenta como un criterio, y en el último párrafo su autor admite que no lo es: no se puede decir cuánto es cuanto conviene, y la decisión queda en manos de una facultad que no se define.

Es decir: **la fórmula no es un criterio, es un hueco con la forma de un criterio.** Dice que hay una medida correcta y no dice cuál, y en el hueco cada cual pone lo que su ira le dicta, que es siempre que la medida correcta era exactamente la suya. Nadie en la historia se ha enfadado creyendo enfadarse más de lo que convenía.

Lo que este libro hace con eso

Tres cosas.

Acepta el diagnóstico de Aristóteles sobre el defecto. Hay una falta de ira que es un defecto de percepción, y la parte de este libro sobre el agravio la tratará como tal.

Rechaza la fórmula como instrumento. No porque sea falsa, sino porque no sirve en el momento: un hueco no se puede consultar en medio segundo, y consultarlo después es lo que hace la ira asentada para justificarse.

Y sustituye la pregunta. En lugar de *¿cuánta ira conviene aquí?*, que no tiene respuesta, este libro va a hacer una pregunta que sí la tiene: *¿le llega esto a alguien, y qué?* No mide la cantidad de ira, que es incomprobable, sino su salida, que es un hecho. Es el mismo movimiento que gobierna toda la serie: cuando un criterio sobre el interior resulta imposible de aplicar, se sustituye por uno sobre lo que sale.

Y con eso se puede tratar por fin el caso que la fórmula de Aristóteles deja peor cubierto y que es, con mucho, el más frecuente: el de la ira que tiene razón.

Capítulo 17

La ira del que tiene razón

> *Cada uno se creería a menudo injuriado cuando no lo estaba, y en la mayoría de los casos representaría una injuria como mucho mayor de lo que realmente es.*
>
> *Butler*

Hay un caso que la fórmula de Aristóteles deja peor cubierto que ninguno, y es con mucho el más frecuente: el de quien se enfada teniendo razón.

No es el caso del cajón, donde no hay razón que tener. Es el otro: alguien ha hecho algo que efectivamente no debía —ha llegado tarde, ha prometido y no ha cumplido, ha dicho algo falso, ha dejado sin hacer lo suyo—, y uno lo sabe, y podría demostrarlo. La irritación que sigue no es un error de medida. El desacople es real y la expectativa era legítima.

Y sin embargo es el caso donde más daño se hace, y conviene entender por qué.

Tener razón como amplificador

Todo lo que se ha dicho sobre el primer movimiento vale aquí igual: el calor, la orientación, la frase que empieza. Lo que cambia es el segundo movimiento, porque la frase que se forma —*es justo que*, *es mi deber*, en las palabras de Séneca— tiene esta vez apoyo. No hay que buscarle una justificación: está.

Y eso produce tres efectos, cada uno peor que el anterior.

El primero: quita el freno. Contra la irritación del cajón hay una vergüenza inmediata, porque uno sabe que se está enfadando con un mueble. Contra la irritación del que tiene razón no hay ninguna, porque cada vez que uno se mira, encuentra el motivo. La razón funciona como un permiso.

El segundo: alarga. La ira sin razón se apaga en minutos porque no tiene combustible. La ira con razón se puede repasar, y cada repaso encuentra la razón intacta y la irritación renovada. Es el mecanismo de la ira fría, y la razón es su alimento principal.

Y el tercero: convierte la salida en un derecho. Quien tiene razón cree tener derecho a que lo que le sale le llegue al otro, porque el otro se lo ha ganado. Y ahí está la trampa entera, porque lo que sale sigue midiéndose por lo que llega, y al que llega no le llega la razón: le llega el tono.

El juez en causa propia

Butler dio la razón de fondo, y ya se citó: si cada cual dicta sentencia en su propia causa con la ira como juez, cada cual se creerá injuriado cuando no lo esté, y representará la injuria como mucho mayor de lo que es.

Conviene ver por qué eso vale incluso cuando la injuria es real.

Porque tener razón en el hecho no es tener razón en la medida. Que alguien haya llegado tarde es un hecho; cuánto importa que haya llegado tarde es una medida, y la medida la toma la ira, que mide siempre de más. El que tiene razón suele tenerla en lo pequeño —ocurrió lo que dice— y perderla en lo grande —lo que hace con ello—. Y como la parte pequeña es comprobable y la grande no, la conversación se queda siempre en la pequeña, donde gana, mientras lo que llega al otro procede de la grande, donde no.

Hay además una asimetría que nadie ve desde dentro: **la razón que uno tiene no está a la vista del otro.** El otro ve el tono, la cara, la frase; la razón está en la cabeza del que la tiene. De modo que, medido desde el lado que recibe —que es el único que este libro admite—, la ira con razón

y la ira sin razón son indistinguibles. Llega lo mismo.

Lo que la razón no compra

Conviene enumerarlo, porque cada uno de estos puntos se da por comprado cuando se tiene razón.

No compra la cantidad. Tener razón en que algo estuvo mal no dice cuánta irritación corresponde. Aristóteles lo admitía al final de su capítulo: la medida no se puede definir. Lo que la razón hace es ocupar el hueco con la propia, y nadie se ha enfadado nunca creyendo que se enfadaba más de la cuenta.

No compra el tono. Lo que estuvo mal se puede decir en cualquier tono, y el tono no es parte de la razón sino de la salida.

No compra el momento. La razón sigue siendo razón mañana. La ira, no.

Y no compra el rendimiento. Ya se vio: lo que corrige una falta ajena es una petición clara, y una petición clara se hace peor irritado. El que tiene razón y la dice con ira consigue, casi siempre, que la conversación pase a ser sobre su ira, y la razón se pierde por el camino. Es la forma más frecuente de tirar una razón: cargarla de más.

La posición de este libro

Es la que se anunció al final del caso a favor: **se le concede la razón y se le niega el mando.**

Concederla significa no negar el hecho, no rebajar la expectativa cuando era de trato y no fingir que no ha pasado nada. El libro no pide eso y sería deshonesto pedirlo.

Negarle el mando significa que la razón no decide cuándo, cómo ni cuánto sale. Eso lo decide otra cosa, que es la misma para el que tiene razón y para el que no: el intervalo, el tono, y la pregunta de qué le va a llegar al otro.

Hay una prueba para saber si se está en este caso, y es la más incómoda del libro: **si la irritación viene acompañada de la sensación de tener derecho a ella, es la del que tiene razón, y es la que más vigilancia necesita.** No porque la razón sea falsa, sino porque es el único combustible que no se agota solo.

Queda una creencia muy extendida sobre qué hacer con la ira, con razón o sin ella, y es que hay que sacarla; y resulta que se ha medido.

Capítulo 18

La catarsis no existe

> *En los estudios experimentales, la rumiación de la ira puede aumentar la conducta agresiva.*
> *Revisión de 2022, resumiendo la literatura del desahogo*

Hay una creencia sobre la ira tan extendida que casi nadie la reconoce como creencia: que hay que sacarla. Que el enfado es una presión, que la presión acumulada es peligrosa, y que la manera sana de tratarla es darle salida: gritar, golpear algo, decir lo que uno piensa, desahogarse. La imagen es hidráulica —una válvula, una olla— y es tan intuitiva que ha organizado siglos de consejos.

Se ha medido, y no es así.

Lo que dicen los datos, y por dónde llegan aquí

Conviene decir de entrada cómo llega este dato a estas páginas, porque el libro se ha comprometido a hacerlo. Los experimentos originales sobre el desahogo —los que compararon a gente que golpeaba un saco pensando en quien la había ofendido con gente que no hacía nada— están en revistas de pago y no se han leído en copias citables. Lo que sí se ha leído es una revisión reciente de acceso abierto que los resume en una frase:

> Además, en los estudios experimentales, la rumiación de la ira puede aumentar la conducta agresiva. — Revisión de 2022 sobre atribución

hostil y rumiación, citando los estudios experimentales de 2002 y 2005

La frase es escueta y lo que resume no lo es. Los estudios que cita hicieron lo que la intuición hidráulica pide —dar salida física a la ira, golpeando, pensando en el ofensor— y midieron después la agresividad. Y encontraron lo contrario de lo que la olla predice: los que se habían desahogado estaban después más agresivos que los que se habían quedado quietos, no menos. El desahogo no vaciaba: entrenaba.

Este libro describe ese resultado sin citarlo directamente, y advierte de que la descripción procede de una revisión y no del original. Con esa cautela, el hallazgo lleva más de veinte años sin ser desmentido y coincide con lo que la ley del hábito predice: lo que se repite se vuelve más fácil, y golpear pensando en alguien es repetir.

Por qué la olla es una mala imagen

Merece la pena entender dónde falla la intuición, porque falla en un punto preciso.

La olla supone que la ira es una cantidad fija que hay que evacuar por algún sitio. Si eso fuera así, gritar la reduciría. Pero la ira no es una cantidad: es una respuesta, y las respuestas no se gastan ejecutándolas, se refuerzan. Cada vez que se ejecuta una, el camino que va del estímulo a esa respuesta se allana un poco, y la siguiente vez sale con más facilidad y antes.

De modo que la imagen correcta no es una olla, sino un surco. El desahogo no vacía nada; hace más profundo el canal por el que la próxima irritación va a salir. Lo que se siente como alivio —y se siente, eso es verdad— es el alivio de haber ejecutado la respuesta, no el de haber reducido lo que la producía.

Lo que sí queda en pie

Sería fácil pasar de ahí a la conclusión contraria y también falsa: que hay que tragárselo. No es lo que dicen los datos, y este libro ya dedicó un capítulo entero a la ira que se guarda.

Lo que queda en pie son tres cosas.

Decir no es desahogarse. Contar a alguien lo que ha pasado, con calma y sin ejecutar la irritación, no es la operación que los experimentos midieron. Es otra: es procesar. La diferencia no está en hablar o callar, sino en si lo que se hace repite la respuesta o la describe.

Lo que se ejecuta se aprende. Ésta es la regla práctica, y vale para el saco, para el grito y para el mensaje escrito en caliente: cada uno de esos actos no descarga nada y entrena algo. Quien quiera no reaccionar de cierta manera tiene que dejar de ensayarla, incluso en privado, incluso contra un cojín.

Y el alivio no es evidencia. Que algo siente bien inmediatamente después no dice nada sobre lo que hace a largo plazo; la mayor parte de lo que este libro ha examinado en su volumen anterior —el remordimiento, el castigo propio— sentía bien inmediatamente después. Es la misma trampa con otro nombre.

Lo que no se sabe

Conviene decirlo: los experimentos miden situaciones de laboratorio, con provocaciones artificiales y minutos de plazo. No miden lo que hace una persona durante veinte años con su manera de enfadarse. Que golpear un saco pensando en alguien aumente la agresividad diez minutos después es un dato; que el desahogo sostenido produzca personas más agresivas es una extrapolación razonable, no un dato, y así hay que llevarla.

Lo que sí es un dato, y de los más sólidos de esta materia, es que la intuición hidráulica no tiene apoyo. Con eso basta para retirarla del repertorio.

Queda por examinar la operación que los experimentos asociaron al desahogo y que es mucho más frecuente que golpear nada: repasar.

Capítulo 19

La rumiación

> *La tendencia de un individuo a centrar la atención en la experiencia de ira y en la causa y las consecuencias del episodio.*
>
> *Definición de la Escala de Rumiación de la Ira*

Hay una actividad que casi todo el mundo practica después de un episodio de irritación, que se parece a pensar, que produce la sensación de estar resolviendo algo, y que los datos asocian con más agresividad y no con menos. Se llama rumiar, por analogía con lo que hacen las vacas, y la analogía es exacta: es volver a masticar lo que ya se había tragado.

Lo que se mide

La psicología le ha puesto una escala, y su definición sirve porque es descriptiva y no moral:

> La Escala de Rumiación de la Ira está concebida para medir la tendencia de un individuo a centrar la atención en la experiencia de ira y en la causa y las consecuencias del episodio de ira; por ejemplo: «rumio sobre mis experiencias pasadas de ira». — Descripción de la escala, en un estudio de 2025

Y una revisión de 2022 la sitúa en el tiempo:

> La rumiación de la ira es un proceso cognitivo que empieza tras un acontecimiento inductor de ira. — Revisión de 2022 sobre atribución hostil y rumiación

Dos rasgos, entonces. Es una atención dirigida a la experiencia misma —no al problema, sino a la ira, su causa y sus consecuencias— y empieza después del episodio, cuando el episodio ha terminado.

Lo que los estudios encuentran, con una regularidad que ya no sorprende, es que esa actividad va asociada a más agresividad posterior, no a menos; y que es uno de los puentes principales entre sentir ira y hacer algo con ella.

Rumiar y pensar

Ésta es la distinción difícil, y hay que hacerla con cuidado, porque desde dentro son indistinguibles.

Pensar un episodio es preguntarse qué pasó, qué había que hacer, qué se hace ahora. Tiene un objeto que no es la ira sino la situación, y tiene un final: cuando se ha decidido algo, se acaba.

Rumiar es volver sobre el episodio con la ira como objeto. Se repasa lo que dijo el otro, lo que uno debió contestar, lo injusto que fue, lo que se le va a decir la próxima vez. No tiene final porque no busca ninguna decisión; busca la sensación misma, y la sensación se renueva cada vez que se repasa.

La prueba que separa las dos no es introspectiva —desde dentro, el que rumia cree estar pensando— sino de resultado: **al cabo de un rato, ¿hay una decisión o hay más ira?** Si hay una decisión, era pensar. Si hay más ira y la misma escena, era rumiar.

Y hay un segundo indicio, casi cómico: el que rumia gana siempre. En todas las versiones repasadas, la contestación de uno es mejor y el otro queda peor. Nadie rumia un episodio para descubrir que tenía razón el otro.

Por qué se hace, si sale tan mal

Tres razones, y las tres ya han aparecido en esta serie con otros nombres.

Porque paga por adelantado. Repasar produce la sensación de estar haciendo algo respecto del episodio, y esa sensación descarga la obligación de hacer algo de verdad. Es lo mismo que el remordimiento en el volumen anterior: una actividad que cuesta y que no le llega a nadie.

Porque tiene razón. La rumiación es la ira del que tiene razón, prolongada. Y como la razón no se agota, el combustible tampoco.

Y porque acompaña. Es una conversación con alguien que no está, en la que uno lleva las dos voces y gana. Como todas las conversaciones, entretiene; y como todas las que se ganan, gusta.

Lo que se puede hacer

Poco, y es concreto, porque contra una actividad que empieza sola no valen los propósitos.

Nombrarla en el momento. No *estoy pensando en lo de ayer*, que es lo que parece, sino *estoy rumiando*. La palabra no la detiene, pero le quita el disfraz de deliberación, y sin el disfraz se sostiene peor.

Convertirla en una decisión. Si el repaso vuelve, ponerle la pregunta que la rumiación evita: *¿y entonces qué hago?* Una decisión, aunque sea *nada*, es un final; y la rumiación no tolera finales.

Y ocupar el sitio. Es la clavija fina de los monjes: no discutir con el contenido, que es lo que la rumiación quiere, sino poner la atención en otra cosa concreta y con las manos. La rumiación necesita un sitio vacío para ocurrir, y ese sitio se llena con cualquier cosa que no sea ella.

Queda una operación anterior a la rumiación, que ocurre en el mismo episodio y que decide si habrá algo que rumiar: la lectura de lo que el otro quiso.

Capítulo 20

La atribución hostil

Esta tendencia cognitiva a malinterpretar como hostiles las conductas ambiguas de los demás.
Descripción del sesgo de atribución hostil, 2026

Casi todo lo que hace otra persona es ambiguo. Una respuesta corta puede ser prisa o desprecio. Un mensaje sin contestar puede ser olvido o castigo. Un tono puede ser cansancio o hostilidad. Y en el medio segundo del primer movimiento se decide, sin deliberar, cuál de las dos cosas es.

Hay gente que decide sistemáticamente la peor, y eso tiene nombre y se mide.

Lo que se mide

> Esta tendencia cognitiva a malinterpretar como hostiles las conductas ambiguas de los demás se denomina sesgo de atribución hostil, y puede contribuir a malentendidos interpersonales y a respuestas agresivas. Este sesgo se ha vinculado a diversas dificultades psicológicas, incluidas la depresión, la ansiedad, el retraimiento social y una menor calidad de vida subjetiva. — Descripción del sesgo de atribución hostil, en un estudio de 2026

Léase lo que dice y lo que no. Dice que hay una manera de leer lo ambiguo que lo resuelve hacia lo hostil, que esa manera es estable en quien la tiene,

y que va asociada a más agresividad y a peor vida. No dice que quien la tiene se equivoque siempre: a veces la lectura hostil es correcta. Dice que la usa por defecto, y que el defecto sale caro.

Por qué es el capítulo que cierra el circuito

Este libro ha ido acumulando piezas y aquí encajan.

Se dijo que la mayor parte de lo recibido no fue emitido como tal; que el primer movimiento no informa de nada sobre el mundo; que la ira del que tiene razón es la que menos freno tiene; y que rumiar es repasar la escena con la ira como objeto. La atribución hostil es lo que conecta todo eso: **es la operación por la que un hecho ambiguo se convierte en una injuria**, y una vez convertido, ya hay razón, ya hay algo que rumiar y ya hay un ofensor.

Es decir: la atribución hostil fabrica el material sobre el que el resto del circuito trabaja. Sin ella, la mayor parte de los episodios con alguien enfrente se quedarían en lo que son, choques sin dirección; con ella, se vuelven agravios.

Y lo hace en el sitio donde no se puede vigilar: en el primer medio segundo, antes de cualquier frase.

La pregunta de Epicteto, con datos

Ya se vio, con un manual del siglo II, que la pregunta correcta ante lo ambiguo no es *¿me ha ofendido?* sino *¿sabía?*. Lo que la literatura sobre el sesgo añade es la razón por la que esa pregunta funciona.

Funciona porque la atribución hostil es rápida y la pregunta es lenta. La atribución ocurre en el medio segundo; la pregunta exige una frase entera, y la frase entera cae ya en el intervalo, que es donde hay margen. No se trata de corregir la lectura hostil —que ya se ha hecho— sino de no dejarla sola: ponerle al lado la otra hipótesis, la de que no fue emitido, y comparar.

Y hay una razón de aritmética para preferir la segunda hipótesis por defecto, que ya se dio: la mayoría de la gente, la mayoría del tiempo, no está pensando en uno. Quien lee hostilidad por defecto está apostando sistemáticamente contra la tasa base, y pierde sistemáticamente.

Lo que no hay que hacer con esto

Dos advertencias, porque este capítulo se presta al mal uso.

No sirve para diagnosticar a nadie. Que exista un sesgo medible no autoriza a decidir que otra persona lo tiene. Es un instrumento para revisar la propia lectura, no la ajena, y quien lo use hacia fuera estará haciendo, exactamente, una atribución hostil sobre las atribuciones de otro.

Y no significa que la lectura hostil sea siempre falsa. A veces el otro sí quiso. La regla no es *nunca fue emitido* sino *no fue emitido, salvo prueba*; y la prueba cuesta una pregunta, que es barata, mientras que el error contrario cuesta una relación.

Lo utilizable

Una sola cosa, porque el capítulo es de mecánica y no de virtud.

Cuando algo ambiguo llegue como ofensa, dejar la lectura hostil donde está —no se puede quitar— y **poner a su lado, en una frase, la lectura contraria**: *o estaba cansado; o no me ha visto; o no iba conmigo*. No hace falta creerla. Basta con que exista, porque en cuanto hay dos hipótesis la ira ya no tiene el monopolio de la escena, y el intervalo se ha alargado lo que dura la frase.

Con eso queda descrito lo que ocurre con alguien enfrente. Queda por mirar la ira que no tiene a nadie enfrente en absoluto, que es la más numerosa y la más rara de todas, porque va dirigida contra cosas.

Capítulo 21

La ira contra las cosas

Se enfadan con las cosas que no tienen vida ni sentido.
Séneca

Este libro empezó con un cajón y ha pasado dieciocho capítulos hablando de personas. Toca volver al cajón, porque la parte más numerosa de cualquier inventario de dos días no tiene a nadie enfrente, y porque la mecánica que se ha ido describiendo —los tres movimientos, el desacople, la razón como amplificador, la atribución hostil— se comporta de una manera muy rara cuando el objeto es una cosa.

Lo que falta cuando no hay nadie

Toda la definición de Séneca descansa en que hay un ofensor. La ira es *el deseo de vengar una injuria*, y una injuria la comete alguien. Cuando el objeto es un cajón, una pestaña o una ecuación que no sale, la definición se queda sin su pieza central: no hay a quién vengar nada.

Y sin embargo la ira está. El calor es el mismo, la cara es la misma, el impulso de dar el golpe es el mismo; y Séneca lo vio, porque dice que la gente se enfada con las cosas *que no tienen vida ni sentido*, y lo pone entre los ejemplos de ira absurda. Lo que no explica es cómo puede haber ira sin injuria, si la ira es por definición el deseo de vengarla.

La respuesta corta es que el primer movimiento no lee la definición. Salta ante un desacople, y un cajón que se atasca es un desacople. Lo que viene después —la frase *es justo que*, el ofensor, la venganza— necesita un sujeto, y como no lo hay, el segundo movimiento hace lo único que puede: **lo inventa.**

El sujeto inventado

Es una operación que todo el mundo hace y nadie confiesa. El ordenador *no quiere* cargar la pestaña. La llave *se niega* a entrar. La ecuación *se resiste*. El tráfico *lo hace a propósito*. Se le pone al objeto una intención, porque la ira necesita una, y con la intención puesta ya hay contra quién.

Es exactamente la atribución hostil del capítulo anterior, aplicada a algo que no puede tener intención ninguna. Y conviene verlo porque explica una cosa que de otro modo resulta incomprensible: **por qué la ira contra las cosas es de las que más duran.** Con una persona, la hipótesis contraria —no lo sabía, no iba conmigo— está siempre disponible y a veces se impone sola. Con un cajón, no hay hipótesis contraria que formular, porque no hay hipótesis ninguna: el cajón no sabía ni dejaba de saber. De modo que la atribución hostil se queda sin corrector, y el pequeño ofensor inventado sigue ahí hasta que la cosa se arregla o uno se cansa.

Lo que se mide cuando no hay agravio

Ésta es la consecuencia importante, y es la puerta del libro siguiente.

Cuando hay alguien enfrente, lo que este libro mide es lo que le llega al otro. Cuando no hay nadie, esa medida se queda sin objeto: al cajón no le llega nada, haga uno lo que haga. Y eso parece dejar la ira contra las cosas sin ninguna consecuencia, como si fuera gratuita.

No lo es, y hay que decir dónde se paga.

Se paga en el que está al lado. Ya se vio: el mal humor con el cajón le llega a la persona que está en la cocina, que no tiene nada que ver con el

cajón. La ira contra las cosas no tiene destinatario, y por eso se derrama sobre el que haya.

Se paga en el surco. Cada vez que se ejecuta la respuesta —el golpe, el insulto a la pantalla— se entrena, y la próxima sale antes. La ira contra las cosas es el gimnasio de la ira contra las personas, porque es la que más se practica y la que menos se vigila.

Y se paga en lo que dura el desacople. Éste es el punto que distingue las cosas de las personas: con una persona, la ira puede a veces cambiar algo, porque el otro la ve. Con una cosa, no cambia nada nunca. La pestaña no carga más rápido por el enfado. Lo único que el enfado añade al episodio es el enfado, y el episodio dura exactamente lo mismo.

Por qué merece un libro entero

Se podría concluir que la ira contra las cosas es un caso menor, una tontería que se cura sola. Este libro va a sostener lo contrario y dedicarle su tercera parte, por tres razones.

Porque es la mayoría. Cualquier inventario honesto lo muestra: de cada diez episodios, siete u ocho no tienen a nadie enfrente. Quien resuelve la ira contra las personas y deja la ira contra las cosas ha resuelto la minoría.

Porque es donde no hay excusa. Toda la argumentación de los capítulos anteriores —tener razón, la injuria real, la expectativa de trato que no se debe bajar— no vale aquí. Frente a un cajón no se tiene razón ni se deja de tener. Es el caso puro del desacople, sin nada que lo disfrace, y por eso es el mejor sitio para verlo funcionar.

Y porque es donde se aprende. Lo que se entrena con las cosas se usa con las personas. Quien consigue que entre el cajón atascado y su mano no haya continuidad ha hecho, en el sitio más fácil, el movimiento entero; y ese movimiento es el mismo que hará falta cuando haya alguien delante.

Antes de entrar en las cosas, quedan dos formas de ira contra personas que no están, y que comparten con el cajón lo esencial: que al objeto no le llega nada.

Capítulo 22

La ira contra los ausentes

Nadie rumia un episodio para descubrir que tenía razón el otro.

De un capítulo anterior

Hay una ira que se practica más que ninguna, que no le cuesta nada al que la ejerce, que nunca tiene consecuencias con su objeto y que por eso mismo es la más fácil de no ver. Es la que se dirige a quien no está: el conductor que ya se fue, el político en la televisión, el que escribió eso, el familiar del que se habla cuando no está en la habitación.

En qué se parece al cajón

En lo esencial: **al objeto no le llega nada.** El conductor no oye el insulto. El político no se entera de la conversación en la cocina. El que escribió eso no leerá lo que se dice de él. Toda la ira se produce y se consume en el mismo sitio, sin tocar nunca a su destinatario, y en eso es idéntica a la del cajón.

Hay una diferencia, y es a peor: el cajón no tiene intención, y el ausente sí. De modo que aquí el segundo movimiento no necesita inventar un sujeto: lo tiene, y tiene además todo el material de la razón —*ha hecho esto, ha dicho esto*— sin ninguno de los frenos que la presencia del otro

pone. Nadie va a contestar. Nadie va a dar la hipótesis contraria. Nadie va a mirar.

Es la ira del que tiene razón, en el caso en que el otro no puede quitársela.

Por qué es tan barata

Tres razones, y las tres son las mismas que hacen barata la rumiación, porque la ira contra los ausentes es rumiación en voz alta.

No tiene riesgo. Enfadarse con alguien que está delante cuesta algo: la relación, la respuesta, la posibilidad de estar equivocado y que se note. Enfadarse con quien no está no cuesta nada de eso. Es ira con red.

Tiene público. Se hace casi siempre delante de alguien —el pasajero, la familia, el grupo— y ese alguien suele asentir, porque asentir es gratis y contradecir no lo es. De modo que la ira contra el ausente es, además, de las pocas que recibe aprobación en el acto.

Y se siente como juicio. Hablar mal del que no está tiene la forma de una evaluación moral —*es un sinvergüenza, no tiene vergüenza, cómo se atreve*— y la evaluación moral produce la sensación de estar del lado correcto. Es una de las pocas maneras de sentirse bueno sin hacer nada bueno.

Lo que cuesta, aunque no se vea

Si al ausente no le llega nada, parece que no hay factura. La hay, y se paga en tres sitios que ya conoce el lector.

En el que oye. Todo lo que se dice del ausente le llega a quien está presente, y lo que le llega no es información sobre el ausente sino información sobre el que habla: que ésa es la manera en que se habla de la gente cuando la gente no está. Quien lo oye lo aprende, y lo aplica a sí mismo para la próxima vez que él no esté.

En el surco. Es ira ejecutada, y la ira ejecutada se entrena. Quien pasa el viaje en coche insultando a los otros conductores no descarga nada: llega a casa con la respuesta más a mano que cuando salió.

Y en la propia lectura del mundo. Éste es el coste más fino. Quien se enfada habitualmente con los ausentes está entrenando la atribución hostil en el único entorno donde nunca se corrige, y la atribución así entrenada no se queda en los ausentes. Se generaliza. El que ha pasado la tarde decidiendo que los otros conductores son imbéciles no llega a casa con una lectura neutral del que le abre la puerta.

La prueba del presente

Hay una manera sencilla de saber si una ira contra un ausente es razonable, y es preguntarse **qué se diría si estuviera delante.**

Casi nunca lo mismo. Y la diferencia entre lo que se dice del ausente y lo que se le diría al presente es, con exactitud, la parte de la ira que no está sostenida por nada: ni por la razón, que se sostendría igual delante, ni por el hecho, que sería el mismo. Lo que se cae al ponerlo delante era el suplemento gratuito.

Lo utilizable, por tanto, es una regla de trato y no de sentimiento, y ya la conoce el lector del volumen anterior: **del ausente se dice lo que se le diría.** No porque el ausente lo merezca —a veces no—, sino porque el que habla no se debe a sí mismo una versión de la ira que sólo funciona cuando nadie puede contestar.

Hay un caso particular de ausencia que la época ha convertido en el más frecuente de todos, y en el que el otro no está y a la vez sí está: el que escribe en una pantalla.

Capítulo 23

La ira en la pantalla

La única copia que queda está en la cabeza del que lo oyó.
Del volumen anterior

El volumen anterior de esta serie hizo una observación sobre la palabra dicha: que no deja rastro en el que la dice y deja el efecto entero en el que la oye. La palabra escrita en una pantalla invierte esa asimetría, y la inversión tiene consecuencias para la ira que conviene mirar desde el lado de quien la recibe.

Lo que la pantalla quita

Un mensaje escrito llega sin tono, sin cara, sin el medio segundo de vacilación que en una conversación dice más que las palabras. Llega, además, sin momento: se lee cuando se lee, no cuando se escribió, y el estado en que se lee no tiene nada que ver con el estado en que se escribió.

Eso significa que todo lo que en una conversación desambigua —el tono que dice *no va en serio*, la cara que dice *estoy cansado*— no está. El mensaje es ambiguo por construcción, y la ambigüedad se resuelve en el lado del que lee, con lo que el que lee tenga a mano. Y lo que se tiene a mano, en el medio segundo del primer movimiento, es la lectura hostil.

La pantalla, en otras palabras, es una máquina de atribución hostil: quita los datos que la corregirían y deja el hueco donde se produce.

Lo que la pantalla añade

Dos cosas, y las dos son malas.

Permanencia. La palabra dicha se evapora; la escrita se queda. Se puede releer, y se relee, y cada relectura es una ocasión de rumiar con el texto delante, que es la rumiación con más combustible que existe. Lo que en una conversación habría sido una frase desafortunada que el tiempo borra es, en una pantalla, un documento.

Y distancia. El que escribe no tiene delante al que lee, y por tanto no tiene ninguno de los frenos que la presencia pone: no ve la cara del otro al recibirlo, no oye la respuesta, no tiene que sostener la mirada. Es la ira contra los ausentes con el añadido de que al ausente sí le llega. Combina lo peor de los dos casos: el destinatario recibe el golpe, y el que lo da no ve dónde cae.

Del lado de quien recibe

Todo eso es conocido del lado del que escribe, y el volumen anterior ya lo trató. Lo que aquí importa es el otro lado, porque este libro es sobre lo que sale y no sobre lo que entra, y lo que sale ante un mensaje se decide en el que lo lee.

Y ahí hay una asimetría que juega, por una vez, a favor: **el mensaje no exige respuesta inmediata.** La conversación sí: el silencio en una conversación es una respuesta, y no se puede alargar sin que signifique algo. El mensaje se puede dejar. Puede pasar una hora, o un día, y nadie sabrá si fue por decisión o por descuido.

De modo que la pantalla, que fabrica la lectura hostil, entrega a la vez el intervalo más largo que existe. Es la única situación en que el tiempo entre el primer movimiento y la salida no lo pone uno con esfuerzo, sino que lo regala el medio. Lo único que hace falta es no rechazar el regalo.

Las tres reglas de la pantalla

Son de mecánica, no de virtud, y por eso caben en pocas líneas.

No contestar en caliente. No como consejo de templanza, sino como dato: el mensaje escrito en el primer movimiento tiene todas las propiedades del golpe al cajón —descarga sin resolver— con una más, que es que queda.

Leer dos veces con dos hipótesis. La primera lectura es la hostil; no se puede evitar. La segunda se hace deliberadamente con la contraria: *¿cómo suena esto si el que lo escribió tenía prisa y ninguna intención?* Casi siempre suena distinto. Y la diferencia entre las dos lecturas es, otra vez, la parte que la pantalla puso y el otro no.

Y pasar a la voz cuando la cosa importa. Si tras las dos lecturas sigue habiendo algo, no se resuelve escribiendo, porque escribir vuelve a quitar los datos. Se resuelve con la voz o con la cara, que los devuelven. Es la regla más incómoda de las tres y la única que funciona.

Con esto quedan descritos los objetos de la ira que no pueden contestar. Falta la que no tiene ya objeto delante y sigue viva de todos modos, porque su objeto está en el pasado: la que dura años.

Capítulo 24

La ira que dura años

> *Como no se muestra, nadie intenta disuadirla con razones, y digerir la ira dentro de uno lleva tiempo.*
>
> *Aristóteles*

Todo lo que se ha descrito hasta aquí dura minutos, o una tarde. Hay una ira que dura años, y no es la misma cosa alargada: es otra, con otra mecánica y otro rendimiento, y el que la tiene casi nunca la llama ira.

El retrato de Aristóteles

En su capítulo sobre la mansedumbre, Aristóteles reparte a los que se enfadan mal en varias clases, y una de ellas es exactamente ésta:

> Los amargos son difíciles de reconciliar y conservan la ira largo tiempo, porque reprimen el sentimiento; pero cuando se han vengado llega la calma, porque la venganza destruye la ira produciendo placer en lugar de dolor. Si esto no ocurre, guardan el peso dentro; porque, como no se muestra, nadie intenta disuadirlos con razones, y digerir la ira dentro de uno lleva tiempo. Tales hombres son una carga enorme para sí mismos y para sus mejores amigos. — Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, IV

Está todo en cinco líneas, y conviene desmontarlas porque cada una describe una pieza.

Reprimen el sentimiento. La ira larga no es la que se expresó demasiado, sino la que no se expresó. Es la ira fría del capítulo octavo, cuando lleva años.

Como no se muestra, nadie intenta disuadirla. Ésta es la observación más aguda del pasaje. La ira que sale recibe corrección: alguien contesta, alguien da la otra versión, alguien dice *no fue así*. La que no sale no recibe ninguna, y por eso no se gasta: se conserva intacta, con la razón intacta, sin que nadie haya podido tocarla.

Digerir la ira dentro de uno lleva tiempo. Aristóteles no dice que no se digiera; dice que se digiere despacio, y sin ayuda. Es una descripción exacta de lo que hace la rumiación cuando dura años: la misma escena, repasada sin nadie enfrente, y cada repaso la deja igual.

Y la venganza la destruye produciendo placer. Aquí está el rendimiento, y hay que mirarlo de frente.

El rendimiento que nadie confiesa

Una ira que dura años tiene que estar dando algo, porque nada que cueste tanto se mantiene sin pago. Y lo que da es lo que Aristóteles señala sin querer: la venganza produce placer, y mientras la venganza no llega, **la expectativa de la venganza produce una parte de ese placer por adelantado.**

El rencor es un proyecto. Tiene un objeto, una historia, una cuenta que se lleva y una escena final que se imagina. Todo eso organiza; y organizar es una de las cosas que más echa de menos una vida cuando le falta. Quien lleva años enfadado con alguien tiene, gracias a eso, algo que sostener, alguien a quien tener razón, y una versión de su propia historia en la que él es el que fue tratado injustamente, que es una versión con dignidad.

A eso se añade lo que el resto de este libro ya describió: que es la ira del que tiene razón, y la razón no se agota; que se rumia, y rumiar acompaña; y que su objeto suele estar ausente, de modo que nunca contesta.

Nadie confiesa ese rendimiento porque confesarlo lo estropea. Decir *me conviene seguir enfadado* es exactamente la frase que la ira larga no

puede permitirse, porque toda su fuerza está en creerse una respuesta a lo que pasó y no una decisión sobre lo que se prefiere.

Lo que no se puede pedir

Este libro no va a pedir perdonar. Es una operación que existe, que a veces ocurre y que no está en manos del que la necesita; pedirla es pedir lo que no se puede dar, y sería además indecente en los casos en que la injuria fue real y grande.

Tampoco va a decir que la ira larga sea siempre injusta. A veces el hecho fue exactamente lo que el que lo recuerda dice que fue. La razón, aquí como en todas partes, se concede.

Lo que sí se puede decir es dónde se está pagando, porque eso no depende de si la razón es buena.

Dónde se paga

En el propio tiempo. La ira larga es la única que no tiene la excusa del primer movimiento: nadie está en el medio segundo del calor durante veinte años. Cada día que dura es un día en que se ha elegido volver a ella, aunque la elección no se note, y ese día no vuelve.

En los que están. Aristóteles lo dice: una carga para sí mismos y para sus mejores amigos. El objeto del rencor está lejos; los que reciben su peso están cerca, y no tienen nada que ver.

Y en la lectura del mundo. Ya se vio con los ausentes: la atribución hostil entrenada durante años contra uno no se queda en ese uno. Se generaliza a la clase —los que son como él, los que hacen lo que hizo—, y de la clase al resto.

Lo utilizable

Poco, porque un hábito de años no se toca con una regla. Pero hay una pregunta, y es la que separa la ira larga de la memoria de una injuria, que

es otra cosa y perfectamente legítima.

¿Qué haría distinto mañana si dejara de estar enfadado?

Si la respuesta es *nada* —si la vida sería la misma, con la misma gente y los mismos días, sólo sin ese peso—, entonces la ira no está protegiendo nada y está costando todo lo anterior. Si la respuesta es algo concreto —*volvería a confiar en alguien que me haría daño otra vez*—, entonces no es ira lo que hay, sino un criterio de trato, y ése se sostiene sin necesidad de seguir enfadado.

La mayoría de las iras largas, examinadas así, resultan ser lo primero. No porque el que las tiene esté equivocado en el hecho, sino porque el hecho ya hizo su daño hace tiempo y lo único que la ira añade ahora es el suyo.

Con eso queda recorrido el catálogo, y la parte puede cerrarse con lo que ha dado: una definición que sirve y una lista de lo que sigue sin resolverse.

Capítulo 25

Qué es entonces la ira

Se le concede la razón y se le niega el mando.
De un capítulo anterior

Esta parte empezó con la definición de Séneca —*el deseo de vengar una injuria*— y la ha ido poniendo a prueba contra catorce casos. Toca cerrar con lo que queda de ella, con lo que este libro va a usar en su lugar, y con lo que sigue sin resolverse.

Lo que queda de Séneca

Tres cosas, que son mucho.

Los tres movimientos. Que la ira no es una sino tres —el sobresalto, la frase que lo justifica, la salida—, y que entre el primero y el segundo hay una junta donde se decide todo. Es la pieza más útil de la antigüedad sobre esta materia y este libro la va a usar en todas las partes que quedan.

El primer movimiento no es ira. Séneca lo dijo con claridad: el sobresalto es involuntario, ocurre en los sabios como en cualquiera, y no informa de nada sobre el mundo. Lo que hace que se convierta en ira es la frase que viene después.

Y el retrato del rostro. Que la ira se ve, y que la mayor parte de su daño se produce por ser vista y no por lo que dice.

Lo que no sirve

La injuria. Séneca necesitaba un ofensor, y la mayoría de los episodios no lo tienen. El cajón, la pestaña, el conductor que ya no está, el mensaje ambiguo: en ninguno hay una injuria en el sentido en que él la entendía, y sin embargo en todos hay lo mismo que describe. La definición deja fuera la mayor parte de su objeto.

Y el remedio. Séneca proponía endurecerse. Este libro dijo desde el primer capítulo que no, y las catorce pruebas no le han hecho cambiar de opinión: lo que endurece se vuelve insensible sin volverse más fino, y la figura a la que nada le llega no es más fácil de tratar.

La definición que este libro va a usar

Es la que se anunció en la parte primera, y ahora puede darse con sus piezas:

La ira es la respuesta a un desacople entre lo que hay y lo que se esperaba, que toma la forma de un ofensor aunque no lo haya.

Cada pieza responde a algo que se ha visto.

Respuesta: no un juicio, no una información. Se produce sola, en el primer movimiento, y no dice nada sobre si el desacople importa.

Desacople entre lo que hay y lo que se esperaba: es la fórmula del capítulo decimotercero, con su distinción entre expectativas de funcionamiento —que se ajustan— y de trato —que se sostienen—.

Que toma la forma de un ofensor: es lo que explica el cajón, la atribución hostil y la rumiación a la vez. La ira necesita un sujeto; si no lo hay, lo pone; si es ambiguo, lo resuelve hacia lo hostil; si está lejos, lo trae en el repaso.

Aunque no lo haya: y por tanto la presencia de un ofensor en la cabeza no es evidencia de que haya uno en el mundo.

Lo que la definición permite

Permite tratar igual lo que el catálogo de Séneca separaba: el cajón y el agravio, la pestaña y el mensaje. En todos los casos la mecánica es la misma y la pregunta también: **entre el desacople y lo que sale, ¿ha habido algo?** Un intervalo, una segunda hipótesis, una pregunta sobre qué le va a llegar al otro.

Y permite no pedir lo que no se puede dar. La definición no dice que el desacople no deba sentirse, ni que el primer movimiento deba desaparecer, ni que la expectativa de trato deba bajarse. Dice dónde está la junta y qué pasa a cada lado de ella. Lo demás es del que la usa.

Lo que sigue sin resolverse

Este libro se comprometió a declararlo, y son cuatro cosas.

La medida. Aristóteles no supo decir cuánto enfado corresponde a cada cosa, y este libro tampoco. Ha dicho que la razón no la compra y que la ira mide siempre de más; no ha dicho cuánto es lo justo, porque no lo sabe.

El caso a favor. Butler tenía razón en que hay una indignación que sirve, y este libro le ha concedido la razón y negado el mando; pero no ha dicho cómo se distingue, en el momento, la indignación que sirve de la que sólo lo parece. No hay una prueba, y decir que la hay sería mentir.

La catarsis, en su forma larga. Los datos dicen que desahogarse entrena; no dicen qué hace con la ira una vida que nunca la expresa. Este libro sospecha que tampoco nada bueno, y lo deja en sospecha.

Y la ira larga. Ha dicho dónde se paga y ha dado una pregunta. No ha dicho cómo se sale, porque no lo sabe nadie que lo diga honradamente.

Con esas cuatro cosas abiertas, la parte cierra. Lo que sigue es la parte central del libro, la que trata de lo que más se practica y menos se examina: la irritación con la realidad, cuando el mundo no va como debería y no hay nadie a quien pedirle cuentas. Empieza, como tiene que empezar, con una pestaña que no carga.

Antonino

Marco Aurelio dedica el primer libro de sus notas a dar las gracias, y el pasaje más largo es para su padre adoptivo, el emperador Antonino Pío. No es un retrato de un hombre sereno. Es un catálogo, muy concreto, de cosas que ese hombre hacía y no hacía, y casi todas son sobre el ritmo.

> Cómo no era fácil de mover ni de zarandear de un lado a otro, sino que amaba ser constante, tanto en los mismos lugares como en las mismas ocupaciones; y cómo después de sus grandes ataques de dolor de cabeza volvía fresco y vigoroso a sus asuntos habituales. — Marco Aurelio, *Meditaciones*, I

Y más adelante, en el mismo pasaje:

> Nunca hacía nada con tal ahínco e intensidad que alguien pudiera decir de él que sudaba por ello; sino al contrario, todas las cosas con orden, como con tiempo; sin agitación; ordenada, sólida y agradablemente. — Marco Aurelio, *Meditaciones*, I

En el libro sexto vuelve sobre él, esta vez como consigna para sí mismo:

> Haz todas las cosas como conviene al discípulo de Antonino Pío. Recuerda su resuelta constancia en las cosas que hacía conforme a razón, su ecuanimidad en todo, su santidad; la alegría de su rostro, su dulzura, y cuán libre estaba de toda vanagloria; [...] y cuán pacientemente, y sin contienda alguna, soportaba a los que lo condenaban injustamente; cómo nunca se precipitaba en nada, ni prestaba oído a calumnias ni falsas acusaciones, sino que examinaba y observaba con la mayor dili-

> gencia las diversas acciones y disposiciones de los hombres. — Marco Aurelio, *Meditaciones*, VI

Lo que interesa de estos pasajes no es que Antonino fuera paciente. Es en qué consistía, según el que mejor lo conoció, esa paciencia; y resulta que consistía en cosas medibles.

Nunca se precipitaba en nada. Es el intervalo, descrito como rasgo de un hombre: entre lo que le llegaba y lo que hacía había siempre tiempo, y el tiempo no era ocasional sino su manera de estar.

Examinaba y observaba con la mayor diligencia. Lo que ocupaba el intervalo no era calma, sino trabajo: mirar la cosa, comprobarla. Marco Aurelio dice en el otro pasaje que *no daba por terminada la búsqueda del asunto, como quien se contenta fácilmente con nociones e impresiones repentinas*. Las impresiones repentinas son el primer movimiento; Antonino no las negaba, no las creía.

Soportaba sin contienda a los que lo condenaban injustamente. Aquí está la ira del que tiene razón, resuelta del único modo que este libro ha encontrado: la razón se le concede —lo condenaban *injustamente*, Marco Aurelio no lo disimula— y el mando se le niega. Lo que salía de Antonino no estaba determinado por lo que le entraba.

Todas las cosas como con tiempo. Y ésta es la frase que este libro querría haber escrito. No dice que Antonino tuviera tiempo, que un emperador no tiene. Dice que hacía las cosas *como* si lo tuviera, que es una decisión sobre el ritmo y no un dato sobre la agenda.

Hay un detalle que conviene no dejar pasar: los dolores de cabeza. Marco Aurelio los menciona sin insistir, y lo que anota es que después de ellos Antonino *volvía fresco*. No que no los tuviera; que lo que le entraba por ahí tampoco determinaba lo que salía.

El retrato no es de un hombre al que nada le afecta. Es de un hombre al que le afectaban las cosas —el dolor, la calumnia, la injusticia— y que había puesto, entre eso y sus actos, una distancia tan regular que su hijo la recordaba como su rasgo principal.

Es lo que este libro llama paciencia, con un nombre y un rostro.

Parte III

Libro Tercero — Las cosas

Capítulo 26

La pestaña que no carga

> *Es experiencia común que una espera de dos minutos puede no sentirse en absoluto o puede sentirse como «una eternidad».*
>
> *Maister*

Hay una rueda pequeña que gira en el centro de una pantalla. Lleva girando dos segundos, quizá tres. No ha pasado nada: no se ha perdido nada, nadie ha hecho nada, dentro de un momento la página estará y la tarde seguirá igual que estaba. Y sin embargo en esos tres segundos ha ocurrido, entero y reconocible, el primer movimiento: el calor, la orientación hacia la pantalla, la frase que empieza —*venga*, *otra vez*, *pero qué*—, y en muchas personas un gesto con la mano o con la boca que, si alguien lo viera, no sabrían explicar.

Este libro dedicó su primer capítulo a un cajón y anunció que trataría estas cosas con la misma seriedad que el volumen anterior dio a una camiseta. Toca cumplirlo, y la rueda que gira es el mejor sitio para empezar, porque es el episodio más frecuente del inventario de casi cualquiera y el que menos se examina.

Lo que hay que explicar

No es que moleste esperar. Esperar tres segundos no molesta a nadie: se esperan tres segundos a que el semáforo cambie, a que el agua salga caliente, a que el otro termine la frase, sin que nada ocurra. Lo que hay que explicar es por qué *estos* tres segundos, y no aquéllos, producen un movimiento entero de ira.

Hay una literatura sobre esto, y viene de un sitio inesperado: la gestión de colas. Un ensayo de 1985 sobre la psicología de las esperas, escrito para directivos de servicios, formuló el problema en una fórmula que ha hecho fortuna. La satisfacción con un servicio, escribió su autor, es la percepción menos la expectativa: $S = P - E$. Y añadió, en la frase que sirve de epígrafe, que una espera de dos minutos puede no sentirse en absoluto o sentirse como una eternidad, según lo que se esperaba.

El ensayo está protegido por derechos y este libro lo cita sólo de paso; pero sus proposiciones han sido resumidas por la investigación posterior, y un artículo de acceso abierto de 2026 las enumera en una frase:

> Como señala Maister, [las reacciones] van desde que la gente percibe el tiempo ocupado como más corto que el desocupado, el deseo de empezar, una sensación de ansiedad que hace que la espera parezca más larga, las esperas conocidas y finitas percibidas como más cortas que las inexplicadas, las esperas injustas vistas como más largas, el valor del servicio correlacionado con la tolerancia a la espera, y esperar solo, que se siente más largo que esperar en grupo. — Artículo de 2026 sobre percepción de la espera, resumiendo a Maister

Léase esa lista con la rueda delante, porque la rueda cumple todas las condiciones de la peor espera posible.

La peor espera posible

Es tiempo desocupado. No hay nada que hacer mientras gira, y la atención, sin objeto, se queda en el único que hay: el paso del tiempo. Maister recogía una frase de William James —que el aburrimiento resulta

de atender al paso del tiempo mismo— y la rueda es un dispositivo para eso: un objeto cuya única función visible es mostrar que el tiempo pasa.

Es una espera antes de empezar. Maister observó que la ansiedad es mayor antes de que el servicio comience que durante él, aunque la espera sea más larga, por el miedo a haber sido olvidado. La rueda es exactamente eso: no se sabe si la página está viniendo o si algo se ha roto, y esa duda —*¿está cargando o se ha colgado?*— es la que convierte tres segundos en un problema.

Es incierta. No se sabe cuánto va a durar. Y la proposición más fuerte de la lista es ésa: las esperas inciertas son más largas que las conocidas. Un aviso de *treinta minutos de retraso* produce una molestia inicial y luego calma; un *enseguida* que no llega produce un estado de tensión continuo. La rueda no dice nada. Es un *enseguida* mudo.

Es inexplicada. No se sabe por qué. Y lo que no se explica se atribuye, que es lo que este libro describió en el capítulo sobre las cosas: la pestaña *no quiere*, el ordenador *se resiste*.

Y se espera solo. Nadie más la ve. No hay a quién volverse a decir *¿a ti también?*, que es el consuelo de las esperas en grupo.

De modo que la rueda no es una espera pequeña: es una espera muy corta con todas las propiedades de las largas. Lo único que le falta es duración, y resulta que la duración es lo de menos.

La expectativa de cero

Ahora bien, todo eso explica por qué la espera se siente mal. No explica por qué se siente *tanto*, en un episodio de tres segundos. Para eso hay que volver a la fórmula.

$S = P - E$. La percepción es tres segundos de rueda. La expectativa es cero. No cero aproximado: cero exacto, porque la pestaña anterior cargó al instante, y la anterior, y las diez mil anteriores, hasta el punto de que la carga instantánea ha dejado de ser algo que ocurre para convertirse en cómo son las cosas. Y contra una expectativa de cero, cualquier cantidad positiva es infinitamente más de lo esperado.

Ésta es la razón de fondo, y merece decirse despacio: **la irritación no es proporcional a lo que se espera, sino a lo poco que se esperaba esperar.** Se esperan cinco minutos al autobús sin nada; se esperan tres segundos a una pestaña con ira. No porque los tres segundos sean peores que los cinco minutos, sino porque en el autobús la expectativa era de minutos y en la pestaña era de nada.

Y eso tiene una consecuencia incómoda que conviene ver de frente: **cuanto mejor funcionan las cosas, más irrita que fallen.** La generación que esperaba a que el módem conectara no se irritaba por tres segundos, porque tres segundos eran un milagro. La expectativa de cero es un producto de la abundancia, y la irritación con la rueda es, con exactitud, el precio de que casi nunca haya rueda.

Lo que esto no es

No es un defecto de carácter. Conviene decirlo aquí porque la rueda es el sitio donde más gente se avergüenza de su propia irritación, y la vergüenza no ayuda.

Que tres segundos irriten no dice que uno sea impaciente, malcriado o incapaz de esperar; dice que uno tiene una expectativa exacta, formada por diez mil repeticiones, y que esa expectativa acaba de fallar. El primer movimiento que sigue es el mismo que produciría cualquier desacople, y este libro ya dijo que el primer movimiento no es materia moral.

Lo que sí es materia de este libro es lo que viene después, y ahí la rueda ofrece una ventaja que ningún otro episodio tiene: **es corta.** Dura menos que el intervalo. Para cuando la frase del segundo movimiento se ha formado —*este ordenador es una basura*—, la página ya está. De modo que la rueda es el único caso en que la realidad misma pone el intervalo, y todo lo que hace falta es no adelantarse a ella.

Lo utilizable

Tres cosas, y son pequeñas porque el episodio lo es.

Nombrar la expectativa. Es la pregunta del capítulo decimotercero, aplicada al caso más puro: *¿qué esperaba yo?* La respuesta —*que cargara al instante*— dicha en voz alta suena a lo que es: una expectativa que se cumple casi siempre y que nadie ha prometido. Es de funcionamiento, no de trato; y las de funcionamiento se ajustan sin pérdida.

Ocupar los tres segundos. Es la proposición más antigua de la lista, y funciona: mirar a otra cosa, terminar el sorbo, leer la línea siguiente de lo que se tenía delante. No como técnica de serenidad, sino porque el tiempo ocupado es más corto y la rueda pierde su único poder, que es ser lo único que hay.

Y llevar la cuenta. Durante dos días, cada rueda: cuántas, cuánto duraron de verdad, y qué salió. El resultado de ese inventario suele ser el mismo para todo el mundo: muchas, muy cortas, y una desproporción entre lo que duraron y lo que produjeron que, vista en una lista, resulta casi cómica. La comicidad es utilizable. Es más difícil enfadarse con una rueda cuando se sabe que ayer se enfadó uno con catorce, y que ninguna duró más de cuatro segundos.

Queda la rueda que no termina: la cosa que de verdad no funciona. Es otro episodio, con otra mecánica, y la tradición tiene sobre él un catálogo que empieza en un vaso roto.

Capítulo 27

Lo que no funciona

> *Hace lo mismo si el agua caliente no está lista para su bebida, si se rompe un vaso o si su zapato se salpica de barro.*
>
> *Séneca*

La rueda que gira termina. Hay una versión del episodio en que no termina: la cosa no carga, la llave no entra, la máquina no arranca, el programa da el mismo error por tercera vez. Es el desacople sostenido, y tiene una mecánica distinta de la del capítulo anterior, porque el intervalo que la realidad ponía ya no lo pone.

Lo que Séneca vio

Séneca, discutiendo con un filósofo que defendía la ira en nombre de los amigos, hace una observación que no está dirigida a las cosas y sin embargo las retrata mejor que nada de lo que escribió sobre ellas:

> Porque, por regla general, todo hombre considera justa una pasión que reconoce como propia. Pero hace lo mismo si el agua caliente no está lista para su bebida, si se rompe un vaso o si su zapato se salpica de barro. — Séneca, *De la ira*, I

Lo que dice es que el mecanismo es el mismo. El que se enfada por una

injuria a un amigo y el que se enfada porque se ha roto un vaso están haciendo la misma operación, y la prueba es que ambos la consideran justa mientras la hacen. Séneca lo dice para rebajar la ira noble; a este libro le sirve para lo contrario, para tomar en serio la innoble. Si es la misma operación, se estudia igual.

Y en otro pasaje, describiendo a un juez que pierde la compostura, deja el retrato del episodio entero:

> ¿Qué necesidad hay de volcar la mesa, tirar las copas, golpearse contra las columnas, arrancarse el pelo, darse en el muslo y en el pecho? ¿Cuán vehemente supones que es la ira, si así se vuelve contra sí misma porque no puede encontrar salida en otro tan rápido como quisiera? — Séneca, *De la ira*, I

Porque no puede encontrar salida en otro. Ésa es la frase. Cuando lo que no funciona es una cosa, la ira no tiene otro; y Séneca vio adónde va entonces: contra las columnas, contra el propio muslo. La ira contra lo que no funciona es la única que, no encontrando destinatario, se lo hace al que la tiene.

Las tres fases

Lo que no funciona produce una secuencia que casi todo el mundo reconoce y casi nadie ha descrito, porque se pasa por ella sin mirar.

Primera: la repetición. Se hace otra vez lo mismo. Se pulsa de nuevo, se gira la llave otra vez, se vuelve a cargar. Es razonable la primera vez —muchas cosas fallan una vez— y deja de serlo enseguida; pero la repetición continúa mucho después de dejar de ser razonable, y cada vez más rápido y más fuerte. La tercera vez que se pulsa un botón no se pulsa para que funcione: se pulsa contra él.

Segunda: el sujeto. Aparece el ofensor inventado del capítulo vigésimo. La cosa *no quiere*. Y con el sujeto llega la frase entera del segundo movimiento —*es que esto siempre*, *es que este cacharro*— y con ella la razón: ya no es un fallo, es una injuria, y uno tiene derecho.

Tercera: la salida contra lo que haya. Séneca la describió. Como la cosa no recibe, la ira sale hacia lo primero que puede recibirla: el golpe en la mesa, el insulto al aire, el tono con la persona que pregunta *¿qué pasa?*. Es el momento en que la ira contra las cosas se convierte en ira contra las personas, y ocurre sin que haya mediado ninguna persona.

Por qué las fases importan

Porque la junta está entre la primera y la segunda, y se puede ver.

El momento en que la repetición deja de ser un intento y pasa a ser un golpe es visible desde dentro: se nota en la mano. Lo que cambia no es la cosa —sigue sin funcionar— sino la relación con ella: se ha pasado de intentar que funcione a castigarla por no hacerlo. Y ese cambio es exactamente el segundo movimiento de Séneca, la frase *es justo que*, aplicada a un objeto.

De modo que hay un indicador, y es corporal: **cuando la repetición se acelera, ya no se está arreglando nada.** La mano lo sabe antes que la cabeza. Y lo que se puede hacer en ese momento no es calmarse —que no está en manos de nadie— sino parar de repetir, que sí lo está, porque parar es un acto y calmarse es un estado.

Lo que la cosa no puede hacer

Conviene decirlo con toda claridad porque el segundo movimiento lo niega: la cosa no puede hacer nada distinto de lo que hace. No puede querer, no puede resistirse, no puede enterarse del golpe. Marco Aurelio tiene una frase para esto, que se citará más adelante en esta parte: que es vergüenza asombrarse de que la higuera dé higos. La máquina que falla está dando su higo. Lo que hace es lo único que puede hacer en el estado en que está, y el enfado no cambia ese estado en nada.

Eso deja dos posibilidades y sólo dos: arreglar el estado —que exige parar de repetir y mirar— o dejarlo. Ninguna de las dos incluye la ira, y

la ira estorba a la primera, porque mirar exige justo el intervalo que la repetición acelerada ha eliminado.

Lo utilizable

La regla de las tres veces. Este libro ya la dio en otro contexto y aquí es literal: la tercera repetición es la señal. No porque tres sea un número mágico, sino porque a la tercera ya se sabe que no es un fallo aislado, y lo que sigue a la tercera es, casi siempre, la fase de castigo.

Parar de repetir es un acto, y está en manos de uno. Quitar la mano. Es lo único que el capítulo pide, y es todo lo que hace falta para que la segunda fase no empiece, porque la segunda fase necesita que la mano siga.

Y decir en voz alta lo que pasa, no lo que la cosa es. *No carga* en lugar de *este trasto no quiere*. La diferencia parece de estilo y es de mecánica: la primera frase describe un estado y lleva a mirar; la segunda inventa un sujeto y lleva a la columna de Séneca.

Queda una pregunta que estos dos capítulos han rozado y no han contestado: por qué se le atribuye intención a lo que no puede tenerla, y por qué se le atribuye *más* cuanto más parecido es a una persona.

Capítulo 28

La máquina

Usaron adjetivos como agresivo, tímido, valiente, intimidante, persiguiendo, escapando.
Descripción del experimento de 1944

En 1944 dos psicólogos proyectaron a un grupo de personas una animación de poco más de un minuto en la que dos triángulos y un círculo se movían dentro y alrededor de un rectángulo. No había caras, ni voces, ni nada que se pareciera a un ser vivo. Y les pidieron que contaran lo que habían visto.

Lo que vieron

Una revisión de acceso abierto de 2023 lo resume así:

> En el experimento clásico de Heider y Simmel (1944), los observadores, a los que se presentó una animación de dibujos en la que dos triángulos y un disco interactuaban dentro y alrededor de una forma rectangular, atribuyeron emociones, rasgos psicológicos e intenciones a esas formas. Usaron adjetivos como agresivo, tímido, valiente, intimidante, persiguiendo, escapando, etcétera, y describieron la secuencia como una historia interpersonal de una manera notablemente consistente. — Revisión de 2023 sobre la percepción de animación

Y sobre lo que ochenta años de investigación posterior han añadido:

> Se ha demostrado que el fenómeno de la animación es bastante rápido, automático, irresistible y fuertemente dirigido por el estímulo.
> — La misma revisión

Léanse los cuatro adjetivos, porque cada uno importa para lo que este libro trata. *Rápido*: ocurre en el tiempo del primer movimiento, no del segundo. *Automático*: no se decide. *Irresistible*: saberlo no lo quita; el que conoce el experimento sigue viendo al triángulo grande como un matón. *Y dirigido por el estímulo*: lo produce el movimiento mismo, no una creencia previa sobre triángulos.

Lo que el experimento muestra, en otras palabras, es que atribuir intención no es una conclusión a la que se llega, sino una percepción que se tiene. Y la tenemos ante figuras geométricas que se mueven de cierta manera.

Lo que esto explica del cajón

Explica la pieza que faltaba en los dos capítulos anteriores: por qué el segundo movimiento inventa un sujeto con tanta facilidad y por qué no se puede evitar que lo invente.

No lo inventa porque uno sea irracional, ni porque esté especialmente enfadado. Lo inventa porque hay un mecanismo —la revisión lo llama, con cautela, un detector de vida— que dispara ante ciertos patrones de movimiento y de resistencia, y que no distingue entre un triángulo que huye, un perro que se aparta y un cajón que se atasca cuando se tira de él. El cajón que resiste *se comporta*, a los ojos de ese detector, como algo que resiste. Y algo que resiste tiene, en el vocabulario del detector, una intención.

De modo que la ira contra la cosa no es una confusión que se pueda deshacer con una frase. Es una percepción que se corrige con otra, y la corrección llega siempre después, en el intervalo, cuando el detector ya ha hecho su trabajo.

Por qué más cuanto más se parece

Hay una segunda línea de investigación que este libro cita sólo a través de un artículo abierto de 2025, que resume a otros: la de por qué atribuimos rasgos humanos a lo que no los tiene. El artículo recoge una teoría de tres factores —el conocimiento que tenemos de nosotros mismos y aplicamos a lo demás, la necesidad de comprender y predecir la conducta de lo que tenemos delante, y el deseo de contacto— y una observación anterior según la cual **cuanto más tiempo se interactúa con un objeto, más se le atribuye humanidad y más apego se le tiene.**

Dos de esos tres factores hablan directamente de la máquina.

La necesidad de comprender. Cuando algo se comporta de un modo que no se entiende, atribuirle intención es la manera más rápida de tener un modelo de ello: *no quiere* explica más, en el instante, que *hay un proceso en segundo plano consumiendo memoria*. La intención es una teoría barata de lo que uno no comprende, y la máquina es, para casi todo el mundo, lo que menos comprende de todo lo que usa.

Y el tiempo de interacción. Nadie pasa tantas horas al día con nada como con su teléfono o su ordenador. Por la observación citada, es el objeto al que más humanidad se le atribuye, y por tanto el que más fácilmente se convierte en ofensor.

A eso se añade lo que la industria ha hecho a propósito: darle voz, nombre, la capacidad de contestar. Una máquina que dice *lo siento, no he entendido* está diseñada para disparar el detector, y lo dispara. El que se enfada con un asistente de voz no está haciendo nada extraño; está respondiendo a un objeto construido para que se le responda como a alguien.

Lo que no se puede pedir y lo que sí

No se puede pedir no ver intención. El experimento de 1944 lo prueba: es irresistible. Quien se proponga no percibir al ordenador como un adversario fracasará exactamente como fracasaría el que se propusiera ver

los triángulos como triángulos.

Lo que sí se puede es lo que este libro pide siempre: **no creerse la percepción.** Verla, saber de dónde viene, y ponerle al lado la otra hipótesis, que aquí no es *no lo sabía* sino *no hay nadie*. El cajón no sabe que existo; el programa no tiene un modo de estar en mi contra. Esa frase no quita la percepción; la deja sin consecuencias, que es lo único que este libro pretende.

Y hay una ventaja que las cosas tienen sobre las personas, y que conviene usar: con una persona, la hipótesis *no fue emitido* es probable; con una máquina, es segura. Es el único caso en que la atribución hostil se puede descartar sin ninguna duda, y por eso es el mejor sitio para practicar el descarte.

Queda por ver el desacople en su forma más general, que no es un objeto que falla sino un plan que no sale; y ahí Séneca tiene la frase que este libro llevaba dos partes buscando.

Capítulo 29

El plan que no sale

> *Nos excitamos especialmente ante lo que nos ocurre contra nuestra esperanza y expectativa; y por eso nos irritamos por las menores nimiedades en nuestros asuntos domésticos.*
>
> *Séneca*

El Libro Segundo dejó una definición: la ira es la respuesta a un desacople entre lo que hay y lo que se esperaba. Se dio como propia, y en parte lo es. Pero en el segundo libro de *De la ira*, en un capítulo que casi nadie cita, Séneca la tenía ya, y la tenía mejor situada: no en la injuria, sino en la expectativa.

Lo que Séneca dice

> Los hombres consideran injustas algunas cosas porque no deberían padecerlas, y otras porque no esperaban padecerlas: pensamos que lo inesperado está por debajo de lo que merecemos. En consecuencia, nos excitamos especialmente ante lo que nos ocurre contra nuestra esperanza y expectativa; y por eso nos irritamos por las menores nimiedades en nuestros asuntos domésticos, y llamamos injuria deliberada al descuido de nuestros amigos. — Séneca, *De la ira*, II

Hay que leer esto despacio, porque es el capítulo decimotercero de este libro escrito hace dos mil años, y con una pieza más.

Séneca distingue dos fuentes de la sensación de injusticia: *no debería padecerlo* y *no esperaba padecerlo*. La primera es la expectativa de trato; la segunda, la de funcionamiento. Y dice dónde está la mayoría: en la segunda. *Por eso nos irritamos por las menores nimiedades en nuestros asuntos domésticos.* Las nimiedades domésticas no son injustas en el primer sentido —nadie tiene derecho a que el cajón cierre— pero son inesperadas, y **lo inesperado se siente como inmerecido.** Ésa es la pieza que faltaba: el paso de *no lo esperaba* a *no lo merezco*, que es el paso por el que un fallo se convierte en un agravio.

Y la última frase es la atribución hostil, nombrada: *llamamos injuria deliberada al descuido de nuestros amigos.*

La excusa más vergonzosa

Unas líneas después Séneca da su remedio, y lo da con una anécdota militar:

> Fabio solía decir que la excusa más vergonzosa que podía dar un general era «no lo pensé». Yo creo que es la excusa más vergonzosa que puede dar un hombre. Piensa en todo, espera todo. — Séneca, *De la ira*, II

Piensa en todo, espera todo. Es la receta estoica de la premeditación, y este libro tiene que decir qué hace con ella, porque es la única que la tradición ofrece para el plan que no sale y tiene un problema grave.

El problema es que, tomada en serio, es imposible y además indeseable. Nadie puede esperar todo; y quien lo intentara viviría en un estado de alerta que es, en sí mismo, una forma de la tensión que el remedio pretende evitar. Séneca lo lleva, en las líneas siguientes, hasta un sitio bastante oscuro: *cuando todo te parezca tranquilo, ten por seguro que el mal no está ausente, sino sólo dormido.* Eso no es paciencia; es vigilancia, y la vigilancia cansa.

Lo que sí se puede tomar

Pero hay una versión utilizable de la receta, y es más modesta.

No se trata de esperar todo, sino de **no esperar que el plan salga.** Son cosas distintas. Esperar todo es tener presente cada cosa que puede fallar; no esperar que el plan salga es tener presente una sola: que los planes, en general, no salen como se hicieron. No hace falta saber qué va a fallar. Basta con saber que algo lo hará, y con que ese saber esté presente en el momento de hacer el plan, no sólo después.

Esto tiene una consecuencia práctica que no es obvia: **el plan que incluye su propio fallo no produce desacople cuando falla.** Si se sale con veinte minutos de margen, el atasco no es un agravio, es el margen usándose. Si se cuenta con que el programa se cuelgue una vez, la vez que se cuelga es la prevista. El desacople no está en el mundo sino entre el mundo y el plan, y el plan es lo único de los dos que uno puede tocar.

La diferencia con rendirse

Alguien dirá que esto es bajar las expectativas hasta que nada decepcione, y que el capítulo decimotercero advirtió contra eso. La advertencia sigue en pie, y la distinción también.

Lo que se baja aquí es la expectativa de que el mundo se ajuste al plan, que es de funcionamiento. No se baja el plan. Se sigue queriendo llegar a la hora, terminar el trabajo, que el viaje salga bien; lo que cambia es que se deja de esperar que eso ocurra sin fricción, y la fricción, cuando llega, se encuentra con alguien que contaba con ella.

Séneca lo dijo con una imagen que ya se usó: nadie se enfada con la naturaleza porque no cuelguen frutos de los matorrales del bosque. El plan que no sale es el matorral sin frutos. Lo que produce la ira no es el matorral, sino haber salido al bosque contando con la fruta.

Lo utilizable

Hacer el plan con su fallo dentro. No con todos los fallos: con la certeza de que habrá uno. El margen de tiempo, la copia del documento, la segunda opción. Es la única forma de premeditación que no cansa, porque no exige imaginar qué va a pasar, sólo aceptar que algo pasará.

Distinguir el plan de la expectativa. El plan se mantiene; lo que se retira es la creencia de que el mundo lo va a ejecutar. Cuando falla, la pregunta no es *por qué me pasa esto* —que ya tiene su respuesta: porque pasa— sino *qué hago ahora con el margen*.

Y no confundir lo inesperado con lo inmerecido. Es la pieza de Séneca, y es la que separa la irritación breve del agravio largo. Que algo no se esperara dice que el plan era incompleto; no dice nada sobre lo que uno merece.

Con esto queda descrita la forma general. Las que siguen son formas particulares del plan que no sale, y la primera es la más doméstica de todas: lo que se pierde.

Capítulo 30

Lo que se pierde

Pues un hombre sólo pierde lo que tiene.

Epicteto

Las llaves no están donde estaban. El documento no está en la carpeta. El tren ha salido hace dos minutos. Son tres episodios distintos con una estructura común, y la estructura es la del plan que no sale en su forma más doméstica: había algo contado —las llaves en el cuenco, el archivo guardado, el tren a las ocho y diez— y no está.

Pero lo que se pierde tiene una particularidad que ningún otro episodio de esta parte tiene, y por eso merece capítulo aparte: **no hay cosa a la que echarle la culpa.** El cajón que se atasca está ahí, resistiendo; la pestaña que no carga muestra su rueda. Las llaves perdidas no muestran nada, porque no están. Y la ira, que necesita un sujeto, se encuentra con que el único disponible es el que las perdió.

La ira contra uno mismo

Es el caso raro del capítulo vigésimo: el sujeto inventado es uno. *Cómo puedo ser tan tonto. Siempre igual. Es que no tengo remedio.* Es la misma frase del segundo movimiento —*es justo que*— con el pronombre cambiado, y tiene exactamente las mismas propiedades: no resuelve nada, se sostiene con la razón —uno *efectivamente* las perdió— y se puede repasar sin límite.

Y tiene una peor. Cuando la ira va contra el cajón, el que la recibe es el que está al lado; cuando va contra uno, el que la recibe es el que tiene que encontrar las llaves. Es decir: la ira contra uno mismo se descarga sobre la única persona que puede resolver el episodio, y la deja peor para resolverlo. El que se insulta mientras busca busca peor, porque una parte de la atención está ocupada en el insulto.

El volumen anterior de esta serie dedicó bastantes páginas al remordimiento y llegó a una conclusión que aquí vale entera: castigarse siente como hacer algo, y no lo es. Perder las llaves y decirse tonto es la misma operación que hacer daño y sentirse mal: una actividad que cuesta, que parece una respuesta, y que no le llega a nadie, ni siquiera al problema.

La búsqueda

Hay una mecánica de la búsqueda que conviene describir porque casi nadie la mira, y porque es donde la ira estorba de forma medible.

Se mira primero donde debería estar. No está. Se vuelve a mirar donde debería estar, ahora más deprisa, y esta segunda mirada es la repetición acelerada del capítulo sobre lo que no funciona: no se está buscando, se está protestando con las manos. Después se mira en los sitios probables, cada vez más rápido y peor, levantando cosas y no viendo lo que hay debajo. Y al cabo de un rato se está en un estado en que se podría tener las llaves delante y no verlas, porque la atención ya no está en la habitación sino en la frase.

Lo que la ira hace aquí es concreto: **acelera la búsqueda hasta el punto en que deja de ser búsqueda.** Y el remedio, en consecuencia, es igual de concreto y nada espiritual: parar. Sentarse. Preguntarse cuándo se vieron por última vez, que es una pregunta de memoria y no de emoción, y que sólo se puede contestar con la cabeza quieta.

Casi todo el mundo ha vivido la escena en que las llaves aparecen a los diez segundos de haber dejado de buscarlas. No es magia; es que la búsqueda había dejado de funcionar y la parada la restauró.

Lo que se pierde de verdad

Epicteto tiene una frase sobre esto que aparece en un pasaje sobre una lámpara robada, y que se contará entera más adelante. Le habían quitado una lámpara de hierro de la entrada de su casa, y su reflexión fue que al día siguiente encontraría una de barro, *pues un hombre sólo pierde lo que tiene*.

La frase parece una obviedad y es una aritmética. Lo que se ha perdido es una cosa: unas llaves, un documento, un tren. Lo que la ira añade es un segundo objeto perdido —la tarde, la calma, la relación con el que estaba al lado—, y ese segundo objeto no lo quitó nadie: lo puso uno encima. Perder las llaves cuesta unas llaves. Perderlas con ira cuesta unas llaves y lo que la ira se lleve, y la ira, aquí como en todas partes, no devuelve nada a cambio.

De modo que la pregunta utilizable frente a lo perdido no es *cómo he podido* sino **¿qué he perdido exactamente?** La respuesta —unas llaves; una copia, porque el documento tiene copia; media hora, porque hay otro tren— es casi siempre más pequeña que la sensación, y decirla en voz alta la reduce a su tamaño.

El tren

Merece un párrafo propio porque tiene una propiedad distinta: no hay nada que buscar. El tren se ha ido, y no hay ninguna acción posible que lo devuelva. Es el único de los tres episodios en que la única respuesta racional es no hacer nada, y precisamente por eso es el que más ira produce: la ira es un impulso de acción, y aquí no hay acción.

Lo que hay, en cambio, es una decisión, y es pequeña: qué hacer con la media hora. Es exactamente la pregunta del plan que no sale —*qué hago ahora con el margen*—, y la media hora es un margen que la realidad ha puesto sin pedir permiso. Se puede pasar rumiando el tren o se puede pasar de otra manera, y el tren siguiente llega igual en los dos casos.

Lo utilizable

Parar antes de la segunda mirada. La segunda mirada al sitio donde debería estar es la señal de que ha empezado la repetición. Es el momento de sentarse.

Convertir la búsqueda en memoria. *¿Cuándo las vi por última vez?* es una pregunta que la ira no puede contestar y la cabeza quieta sí.

Y contar lo perdido. En voz alta, con su tamaño. Un hombre sólo pierde lo que tiene, y lo que tiene, contado, suele ser menos de lo que la frase del segundo movimiento dice que ha perdido.

Queda el caso en que la cosa sí está, pero ya no sirve: lo que se rompe. Y ahí la tradición tiene, en cuatro líneas, uno de sus mejores argumentos.

Capítulo 31

Lo que se rompe

> *Cuando el esclavo del vecino ha roto su copa, o cualquier otra cosa, estamos dispuestos a decir enseguida que es una de las cosas que pasan.*
>
> *Epicteto*

El *Manual* de Epicteto tiene un capítulo de siete líneas que contiene, en su primera mitad, el mejor argumento que este libro conoce sobre las cosas que se rompen, y en la segunda mitad lo lleva a un sitio donde este libro no lo va a seguir.

El argumento

> Podemos aprender la voluntad de la naturaleza de aquellas cosas en las que no diferimos unos de otros: por ejemplo, cuando el esclavo del vecino ha roto su copa, o cualquier otra cosa, estamos dispuestos a decir enseguida que es una de las cosas que pasan. Debes saber entonces que cuando tu copa también se rompa, debes pensar como pensaste cuando se rompió la copa del vecino. — Epicteto, *Manual*, XXVI

Lo que Epicteto observa es una asimetría que todo el mundo puede comprobar hoy mismo: la copa rota del vecino es *una de las cosas que pasan*, y la propia es un agravio. Es la misma copa, la misma rotura, el mismo ruido. Lo único que cambia es de quién es.

Y de esa asimetría deduce un método, que es la parte brillante: como la reacción ante lo ajeno es la que no está distorsionada por el interés, **la reacción ante lo ajeno es la medida correcta.** No hace falta razonar cuánto importa una copa; basta con recordar cuánto importó la del vecino, que fue nada, y aplicarse esa medida.

Es un instrumento y no una exhortación. No dice *no te enfades por una copa*; dice *ya sabes cuánto vale una copa, porque lo dijiste ayer*. La medida está tomada; sólo hay que trasladarla.

Por qué funciona

Funciona porque ataca exactamente la pieza que Séneca señaló: que lo inesperado se siente como inmerecido. La copa del vecino se rompió y nadie pensó que el vecino no lo mereciera; se pensó que las copas se rompen. Cuando se rompe la propia, el segundo movimiento produce *precisamente hoy*, *precisamente ésta*, *con lo que costó*; y todo eso es la sensación de inmerecido vistiéndose de razón.

El método de Epicteto quita esa ropa de un tirón: la copa del vecino también costó, también era precisamente ésa, y no pasó nada. Lo que pasa con la propia no está en la copa, sino en el pronombre.

Y tiene una ventaja que muchos remedios no tienen: es rápido. Cabe en el intervalo. *Es una de las cosas que pasan* es una frase de un segundo, y se puede decir mientras se recogen los trozos.

Donde este libro no sigue

El capítulo de Epicteto continúa: *Traslada esta reflexión a cosas mayores. ¿Ha muerto el hijo o la mujer de otro? No hay nadie que no diga: es algo que le ocurre al hombre. Pero cuando muere el propio hijo o la propia mujer, enseguida grita: ay de mí, qué desgraciado soy.*

Este libro ha citado ese final para no ocultarlo, y no lo sigue. El método vale para la copa porque la copa del vecino y la propia son *de verdad* la misma cosa. No vale para el hijo, porque el hijo del vecino y el propio no

son la misma cosa para el que los pierde, y fingir que lo son no es paciencia sino otra cosa, que la parte séptima de este libro tratará con el cuidado que merece. La escala de este libro es la copa. En la copa, Epicteto tiene toda la razón.

Lo que se rompe por ira

Hay un caso particular que ya apareció con Séneca y que conviene cerrar aquí: lo que se rompe *por* la ira. La copa que se tira, el teléfono que se estampa, la puerta que se cierra con más fuerza de la que aguanta.

Es el único caso en toda esta parte en que la ira produce un desacople nuevo en lugar de responder a uno. Antes del golpe había un plan que no salía; después del golpe hay un plan que no salía *y* una cosa rota, y la cosa rota es obra de uno. Séneca lo describió: la ira que no encuentra salida en otro se vuelve contra las columnas. Y las columnas, a diferencia del otro, no se disculpan; se quedan rotas.

Es la prueba más clara que existe de que la ira contra las cosas no es gratuita: tiene un precio en cosas.

Lo utilizable

La medida del vecino. Antes de la frase del segundo movimiento, la pregunta: *¿qué habría dicho si fuera de otro?* La respuesta ya está tomada y no se puede discutir, porque uno mismo la dio.

La frase de un segundo. *Es una de las cosas que pasan*, dicha mientras se recoge. No como consuelo, sino como descripción exacta.

Y las manos. La cosa que se rompe por ira se rompe con las manos; y las manos, ya se dijo, se pueden parar. No hace falta calmarse para soltar el objeto; hace falta soltarlo.

Queda un episodio que no se rompe, no se pierde y no falla, y que sin embargo entra en la habitación sin que nadie lo llame: el ruido.

Capítulo 32

El ruido

> *Las palabras parecen distraerme más que los ruidos; porque las palabras exigen atención, mientras que los ruidos sólo llenan los oídos y golpean en ellos.*
>
> *Séneca*

Séneca vivió una temporada encima de unos baños públicos, y escribió una carta sobre ello que es, entre otras cosas, el inventario de ruido más completo que ha dejado la antigüedad. Conviene leerla entera, porque contiene tres observaciones exactas y un final que este libro agradece más que ninguna de ellas.

El inventario

> Tengo alojamiento justo encima de un establecimiento de baños. Imagina, pues, el surtido de sonidos, lo bastante fuertes como para hacerme odiar mi propia capacidad de oír. Cuando tu caballero esforzado, por ejemplo, se ejercita blandiendo pesas de plomo; cuando trabaja duro, o finge trabajar duro, le oigo gruñir; y cada vez que suelta el aliento contenido, le oigo jadear en tonos sibilantes y agudos. — Séneca, *Cartas a Lucilio*, 56

Siguen el masajista, el marcador de tantos que grita el resultado, el borracho al que detienen, el que canta en el baño, el que se tira a la piscina con estruendo, el depilador que anuncia su oficio a voces y sólo calla cuando

arranca los pelos de una axila y es el cliente el que grita, el pastelero, el salchichero, el confitero, cada uno con su entonación. Es un catálogo hecho con oído de escritor, y se nota que lo disfrutó.

Lo que importa es lo que dice después.

Las tres observaciones

Primera: las palabras molestan más que los ruidos. Es la frase del epígrafe, y es una distinción que la ciencia posterior no ha desmentido: el ruido sin significado se puede dejar pasar; el habla exige ser descifrada, y ocupa la parte de la cabeza que uno quería tener libre. Quien haya intentado leer con una conversación al lado y con una obra al lado sabe cuál de las dos es peor, y no es la que hace más decibelios.

Segunda: lo intermitente molesta más que lo continuo. *Un ruido intermitente me altera más que uno constante.* Es la proposición de Maister sobre la espera incierta, aplicada al oído: el ruido continuo se convierte en fondo y desaparece; el que va y viene obliga a esperar el siguiente, y la espera es la molestia. Un martillo regular se deja de oír; un vecino que golpea cuando quiere, no.

Y tercera, la más aguda: el que no soporta el ruido oye ruidos que no hay. Séneca describe al rico que manda callar a toda su casa para dormir, que hace que los criados anden de puntillas, y que *se queja de que ha oído sonidos cuando no los ha oído en absoluto*. La razón, dice, es que su alma está en desorden, y añade una frase que este libro suscribe: *a veces la quietud significa inquietud.*

Esa tercera observación es la que conecta el ruido con el resto de este libro. El ruido es una cosa —no tiene intención, no va dirigido a nadie— y sin embargo es de las cosas que más fácilmente adquieren un sujeto: *el vecino lo hace a propósito*, *ese niño no para*. Y una vez adquirido el sujeto, el que escucha ya no oye el ruido: oye al vecino, y lo oye incluso cuando el vecino no hace nada, porque está esperándolo.

Lo que Séneca no consiguió

Y aquí está el final que este libro agradece. Séneca dedica la mayor parte de la carta a explicar que a él el ruido no le afecta, que ha endurecido los nervios, que el estruendo de los baños no le dice más que el sonido de las olas, y que quien tiene la mente en orden no necesita silencio. Es la doctrina estoica entera, expuesta con convicción.

Y en la última línea escribe:

> «¿Qué, entonces?», dices, «¿no es a veces más sencillo, simplemente, evitar el alboroto?» Lo admito. Así que me mudaré de mi actual alojamiento. Sólo quería ponerme a prueba y ejercitarme. — Séneca, *Cartas a Lucilio*, 56

Se mudó. Después de una carta entera sobre cómo el sabio no necesita silencio, admite que es más sencillo irse, y se va. Este libro no lo señala para burlarse de Séneca, sino para aprender de él lo que su propia doctrina no decía: **que soportar no es la única respuesta a una cosa, y a veces no es la mejor.**

Lo utilizable

Hay dos cosas que hacer con el ruido, y conviene distinguirlas porque este libro las ha tratado como si sólo hubiera una.

Lo que se puede quitar, se quita. Cerrar la ventana, cambiar de sitio, hablar con el vecino —hablar, no golpear en la pared—, mudarse si hace falta y se puede. Esto no es falta de paciencia; es lo que Séneca hizo. La paciencia no consiste en aguantar lo que se podría no aguantar; consiste en que lo que sale no esté determinado por lo que entra, y una ventana cerrada es una salida perfectamente razonable.

Y lo que no se puede quitar, se le quita el sujeto. El ruido que no se puede evitar —la obra, el tráfico, el niño de arriba— molesta el doble cuando tiene autor. La operación de este libro es la de siempre: dejar la percepción y quitarle la intención. *Hay ruido* en vez de *me están haciendo*

ruido. Las dos frases describen la misma onda; sólo la segunda tiene a alguien dentro, y el alguien es lo que impide que la onda pase a ser fondo.

Y una tercera, menor, que es de Séneca: **no esperar el siguiente.** El ruido intermitente molesta por la espera, y la espera es lo único del episodio que pone uno.

Queda una cosa que no se puede quitar ni cerrar con una ventana, y sobre la que un emperador escribió la frase más útil de toda esta parte: el tiempo que hace.

Capítulo 33

El tiempo que hace

> *Recuerda que, así como es vergüenza para cualquier hombre asombrarse de que una higuera dé higos, también lo es asombrarse de que el mundo dé cualquier cosa.*
>
> *Marco Aurelio*

Llueve el día de la excursión. Hace un calor que no deja pensar. El viento tira la sombrilla por tercera vez. El tiempo que hace es el caso más puro de todo este libro, porque es lo único de la lista que nadie, ni por un momento, puede creer que dependa de alguien; y sin embargo se le habla, se le insulta, se le reprocha con la misma naturalidad que a un cajón.

Lo que hace especial al tiempo

No tiene sujeto ni siquiera inventado, o lo tiene tan débil que la frase del segundo movimiento se queda sin objeto: *¿y ahora llueve?* se dice a nadie. Y sin embargo la ira está, completa, con su calor y su gesto. El tiempo es la prueba de que el primer movimiento no necesita ofensor: necesita desacople, y el desacople está —se contaba con sol— sin que haya nadie a quien atribuirlo.

Por eso es también el mejor sitio para observar la operación de este libro sin ninguna interferencia. Frente a una persona, siempre queda la duda de si tenía intención; frente a la máquina, la percepción de intención es

irresistible aunque falsa; frente al tiempo, no hay ni duda ni percepción. Lo que queda es el desacople desnudo, y lo que se haga con él es exactamente lo que se hará con todo lo demás.

La higuera

Marco Aurelio tiene tres pasajes sobre esto, y se van a citar los tres, porque juntos forman un argumento.

El primero es la frase del epígrafe, que sigue así:

> A un médico también, y a un piloto, es vergüenza para el uno asombrarse de que tal o cual tenga fiebre, o para el otro de que los vientos resulten contrarios. — Marco Aurelio, *Meditaciones*, VIII

Que los vientos resulten contrarios. El piloto que se asombra del viento contrario no es un mal piloto por sentir el viento; lo es por asombrarse, porque el asombro dice que no contaba con ello, y contar con ello es el oficio. Es el plan que incluye su propio fallo, con dos mil años de antigüedad: el viento contrario no es un desacople para quien sabe que hay vientos.

El segundo pasaje es una oración:

> La forma de la oración de los atenienses era ésta: «Llueve, llueve, buen Júpiter, sobre todos los campos y tierras que pertenecen a los atenienses». O no deberíamos rezar en absoluto, o así, absoluta y libremente; y no cada uno por sí mismo en particular. — Marco Aurelio, *Meditaciones*, V

Lo que le gusta de la oración es que no pide *que llueva sobre mi campo*, sino sobre todos; y este libro toma de ahí una cosa más modesta que Marco Aurelio: que el tiempo, por definición, no es de nadie. Llueve sobre la excursión de uno y sobre la de todos los que salieron ese día. Es la copa del vecino, en versión meteorológica: la lluvia que le cae al otro es *una de las cosas que pasan*, y la que le cae a uno es la misma lluvia.

Y el tercero es una instrucción de uso:

> ¿Es amargo el pepino? Apártalo. ¿Hay zarzas en el camino? Evítalas. Con eso basta. No añadas enseguida, diciéndote: ¿para qué sirven estas cosas en el mundo? — Marco Aurelio, *Meditaciones*, VIII

Con eso basta. Es la frase más útil de toda esta parte, y conviene ver por qué. Ante el pepino amargo hay dos operaciones posibles: apartarlo, que es una acción y termina; o preguntarse por qué existe, que es una frase y no termina. La segunda es el segundo movimiento en su forma más pura: la protesta contra la existencia de lo que hay. Y Marco Aurelio dice: haz la primera, y no añadas la segunda. *Añadir* es la palabra exacta. La lluvia es lo que hay; la protesta es lo que uno le pone encima.

Lo que el tiempo enseña sobre el resto

Si se toma en serio que el tiempo no tiene sujeto, se puede hacer con él un ejercicio que después vale para todo: **tratar el cajón como el tiempo.**

El cajón que se atasca tampoco tiene sujeto; sólo lo parece. La pestaña que no carga tampoco. El plan que no sale, tampoco. Todos son *vientos contrarios*: cosas que el mundo da en su curso ordinario y que un piloto cuenta con encontrar. Lo que los distingue del tiempo no está en ellos sino en la facilidad con que se les pone alguien dentro; y esa facilidad, ya se vio, es una percepción, no un hecho.

De modo que la lluvia es una escuela. Quien consigue decir *llueve* sin añadir nada —sin *precisamente hoy*, sin *con lo que había planeado*— ha hecho, en el caso más fácil, la operación entera, y puede intentarla luego en el cajón, donde es más difícil porque el cajón parece tener la culpa.

Lo utilizable

Apartar el pepino y no añadir. La acción que toca —el paraguas, el cambio de plan, la sombrilla recogida— y ninguna frase después. Si la frase viene, que venga; pero que no se le dé la palabra.

La lluvia de los demás. Cuando el tiempo estropee algo, recordar que está estropeando lo mismo a todos los que salieron hoy. No como consuelo

—que a nadie le consuela que otros se mojen— sino como medida: si la lluvia no es una injuria para ellos, tampoco lo es para uno.

Y el oficio del piloto. Hacer el plan contando con que hay vientos. No con este viento: con vientos. Es la única forma de que el tiempo deje de ser un desacople y pase a ser lo que es, que es tiempo.

Queda una cosa que está más cerca que el tiempo y que tampoco obedece: el cuerpo.

Capítulo 34

El cuerpo

Tengo dolor de cabeza. ¿Tienes algún dolor en los cuernos? ¿Por qué entonces te alteras? Pues sólo perdemos aquellas cosas, sólo tenemos dolores por aquellas cosas, que poseemos.
Epicteto

El cuerpo es la cosa más cercana que no obedece. Duele sin permiso, se cansa cuando hace falta que no, no duerme cuando se le manda y pica donde no se llega. Y de todas las cosas de esta parte es la única que no se puede apartar, cerrar ni evitar mudándose, porque uno va dentro.

Este capítulo no trata de la enfermedad, que es asunto de la parte séptima. Trata del cuerpo en su escala cotidiana: el dolor de cabeza de una tarde, la noche mal dormida, la picazón, el cansancio a las cinco. Lo que Śāntideva, en el siglo VIII, llamó *los sufrimientos leves*.

Las moscas de Śāntideva

Este libro citó en su tercer capítulo un pasaje que es su tesis entera, y aquí toca volver a él, porque es sobre el cuerpo:

> No hay nada que la práctica no pueda hacer fácil; así, practicando en los sufrimientos leves, aprendemos a soportar los grandes dolores. Moscas, criaturas que pican, mosquitos, hambre, sed y otros dolores semejantes, la picazón feroz y otras miserias semejantes: ¿las miras como

> sin provecho? Ante el frío, el calor, la lluvia, el viento, el viaje, la enfermedad, las cadenas y los golpes no seas tierno ni delicado, o tu angustia aumentará. — Śāntideva, *Bodhicaryāvatāra*, VI

Léase la lista: moscas, mosquitos, hambre, sed, picazón, frío, calor, lluvia, viento, viaje. Es el inventario del cuerpo en un día normal, y Śāntideva la pone antes de la enfermedad y los golpes con toda intención: **ahí es donde se practica.** No porque las moscas importen, sino porque son la única escala en la que se puede ensayar sin que el fallo cueste nada.

Y hay una advertencia en el pasaje que conviene no leer como reproche: *no seas tierno ni delicado, o tu angustia aumentará*. No es una exhortación a endurecerse. Es una descripción de mecánica: la atención que se le da a una picazón la agranda, y la angustia por el dolor es un segundo dolor que se pone encima del primero. Es el *añadir* de Marco Aurelio, dicho del cuerpo.

Los cuernos

Epicteto tiene sobre esto una broma que sirve de epígrafe, en el mismo pasaje de la lámpara: *tengo dolor de cabeza; ¿tienes algún dolor en los cuernos?* La lógica es simple: sólo duele lo que se tiene; no duelen los cuernos porque no hay cuernos. Y de ahí: el dolor de cabeza es el precio de tener cabeza, y el cansancio el de tener un cuerpo que hace cosas.

Lo que la broma quita es, otra vez, lo inmerecido. El dolor de cabeza se siente como una injusticia —*precisamente hoy*— y es una propiedad de las cabezas. No hay nadie a quien no le duela a veces; luego no es algo que le pase a uno *en vez de* a otro, sino algo que le pasa a uno *como* a todos.

Dónde el cuerpo se diferencia

Hay una diferencia importante entre el cuerpo y el resto de esta parte, y este libro no la va a disimular: **el cuerpo sí determina, en parte, lo que sale.**

El capítulo cuarto dio el dato: el hambre explicó más de la mitad de la variación en la irritabilidad de un grupo de personas seguidas durante tres semanas. El cansancio hace lo mismo, y el dolor, y la falta de sueño. Es decir: el cuerpo no es sólo una cosa que produce desacoples; es la cosa que decide cuánto desacople hace falta para que salte el primer movimiento. Un cajón atascado a las diez de la mañana bien dormido y el mismo cajón a las once de la noche con hambre no son el mismo episodio, aunque el cajón sea el mismo.

Eso tiene dos consecuencias.

La primera es que una parte de la paciencia se hace con el cuerpo, no con la cabeza. Comer, dormir, no llegar a las cinco de la tarde sin haber parado. No es un consejo de salud; es una observación sobre dónde está el umbral. Quien intenta ser paciente con hambre está intentando algo más difícil de lo que cree, y quien lo consigue lo ha conseguido en modo difícil sin saberlo.

Y la segunda es que el estado del cuerpo es información sobre la irritación, y no al revés. Cuando salta el primer movimiento por algo que ayer no lo habría producido, lo que ha cambiado no es la cosa sino el umbral, y lo que hay que mirar no es la cosa sino el cuerpo. *¿He comido? ¿He dormido?* son preguntas que desmontan más episodios que cualquier reflexión sobre la naturaleza de la ira.

Antonino y los dolores de cabeza

Ya se citó en el interludio: Marco Aurelio recordaba de su padre adoptivo que *después de sus grandes ataques de dolor de cabeza volvía fresco y vigoroso a sus asuntos habituales*. No que no los tuviera. Que lo que le entraba por ahí tampoco determinaba lo que salía.

Es el modelo de este capítulo. No se pide no tener dolor de cabeza; no se pide que no afecte. Se pide, si acaso, lo que Antonino hacía: que el episodio del cuerpo sea un episodio, con su principio y su fin, y no el estado desde el que se trata a todo el mundo hasta que pase.

Lo utilizable

Mirar el cuerpo antes que la cosa. Ante una irritación que parece desproporcionada, las dos preguntas: comido, dormido. La mitad de las veces la respuesta explica el episodio entero.

No añadir al dolor la protesta. La picazón es una; la picazón más *por qué precisamente ahora* son dos. Śāntideva y Marco Aurelio dicen lo mismo con dos mil años de distancia: lo segundo lo pone uno.

Y practicar en las moscas. Son el gimnasio que Śāntideva señaló. Lo que se aprende con un mosquito —dejar que pique, no añadir, no perseguirlo por la habitación durante media hora— es exactamente lo que hará falta con el cajón, con la máquina y, mucho más adelante, con cosas que no son moscas.

Queda una cosa que no es el cuerpo, ni el tiempo, ni una máquina, y que sin embargo produce en mucha gente más irritación sostenida que todas ellas juntas: el dinero que no llega.

Capítulo 35

El dinero que no llega

Una alteración de la manera en que la gente piensa y actúa como resultado de la sensación de tener demasiado pocos medios económicos para llegar a fin de mes.

Definición de la mentalidad de escasez, 2024

Hay una cosa que no funciona, no se rompe, no hace ruido y no llueve, y que sin embargo está detrás de una parte muy grande de la irritación de mucha gente, sin que aparezca nunca como el motivo: el dinero que no llega. No como catástrofe —eso es otro asunto— sino como fondo: la cuenta que hay que mirar antes de decidir, el gasto que no se puede hacer, la sensación continua de que no da.

Este libro lo trata en la parte de las cosas porque es una cosa, en el sentido de esta parte: no tiene sujeto, no fue emitido, y sin embargo produce el primer movimiento con una regularidad que ningún cajón alcanza.

Lo que se ha medido

En 2013 dos investigadores propusieron un concepto que desde entonces se ha estudiado mucho, y una revisión de acceso abierto de 2024 lo define así:

> En 2013 Mullainathan y Shafir introdujeron el concepto de mentali-

> dad de escasez económica, que puede definirse como una alteración de la manera en que la gente piensa y actúa como resultado de la sensación de tener demasiado pocos medios económicos para llegar a fin de mes. Puede llevar a decisiones contraproducentes a través del *túnel* (dirigir la atención hacia lo que escasea y desatender otra información), la *carga cognitiva* (que grava el ancho de banda cognitivo disponible, deteriorando las funciones ejecutivas) y un desplazamiento de la orientación temporal hacia el presente frente al futuro. — Revisión de 2024 sobre escasez económica y conducta

El libro original está protegido y no se ha leído; lo que se usa aquí es esta definición, tal como la recoge la revisión, y basta para lo que sigue.

Léanse los tres mecanismos con el vocabulario de este libro.

El túnel es una atención estrechada sobre lo que falta. Todo lo demás —incluida la persona que está al lado y el tono con que se le habla— queda fuera del túnel.

La carga cognitiva es lo mismo que el capítulo sobre el cuerpo describió del hambre y el sueño: **un umbral más bajo.** Quien lleva la cuenta mentalmente todo el día tiene menos capacidad disponible para el intervalo, porque el intervalo cuesta atención y la atención está ocupada.

Y la orientación al presente es el enemigo natural del plan que incluye su propio fallo: no se hace margen cuando no hay con qué hacerlo.

Por qué no aparece como motivo

Nadie dice *estoy irritable porque no me llega el dinero*. Se dice *es que este cajón*, *es que este niño*, *es que este tráfico*. La escasez no se presenta como un episodio: se presenta como un umbral bajado, y lo que se ve son los episodios que ahora saltan y antes no.

Es la misma observación que se hizo del cuerpo: **el estado es información sobre la irritación, y no al revés.** Cuando todo irrita más de lo que irritaba, lo que ha cambiado no suele ser todo; suele ser el umbral, y el umbral lo baja lo que ocupa la cabeza. El dinero que no llega ocupa la cabeza de una manera continua, silenciosa y sin episodios, y por eso es tan

difícil de ver como causa.

Lo que este libro no va a decir

No va a decir que la irritación del que no llega a fin de mes sea un defecto de paciencia. Sería falso y sería indecente. La revisión citada describe un mecanismo, no un carácter: la escasez altera la manera de pensar de cualquiera, y el que la sufre no está fallando en nada; está pensando con menos ancho de banda porque una parte está ocupada en algo que de verdad importa.

Tampoco va a decir que se arregle con actitud. La escasez se arregla con dinero, y este libro no tiene ninguno que dar. El volumen anterior de esta serie dedicó bastantes páginas a lo que puede hacer, con su dinero, quien sí lo tiene; este libro habla al que no llega, y lo único honrado que puede decirle es dónde está el mecanismo, para que al menos no se atribuya a sí mismo lo que es del túnel.

Lo que sí puede decir

Tres cosas, modestas.

Que el episodio no es el motivo. Cuando el cajón irrita más de lo que irritaría, la pregunta no es qué le pasa al cajón sino qué está ocupando la cabeza. Nombrarlo —*es que estoy con la cuenta todo el día*— no quita el túnel, pero le quita al cajón una culpa que no tiene, y a la persona de al lado también.

Que el túnel se puede abrir un momento. No de forma permanente; eso lo abre el dinero. Pero la atención estrechada se ensancha durante un rato con cualquier cosa que la ocupe de otra manera, y ese rato es el que hace falta para el intervalo. Es la clavija fina otra vez, aplicada a la cabeza que cuenta.

Y que Epicteto tenía una frase para esto, en su escala. *¿Se ha derramado el aceite? ¿Se ha robado un poco de vino? Di en la ocasión: a tal precio se vende la libertad frente a la perturbación; a tal precio se vende la*

tranquilidad; pero nada se consigue por nada. Es una aritmética, no un consuelo: el aceite derramado cuesta el aceite; la ira por el aceite cuesta el aceite y la tarde. Cuando el dinero escasea, lo segundo es lo único que todavía se puede no pagar.

Queda el caso en que el dinero está, la cosa está, y lo que no está es el permiso: el trámite.

Capítulo 36

El trámite

Tres tipos de coste distintos, aunque solapados: de aprendizaje, de cumplimiento y psicológicos.
Descripción de la carga administrativa, 2025

Hay una forma de la realidad que no es natural, que no es una máquina, que no es el tiempo ni el cuerpo, y que produce en muchas personas una irritación más sostenida que cualquiera de ellos: la ventanilla. El formulario que pide un documento que sólo se obtiene con otro formulario. La cita que hay que pedir para pedir la cita. El teléfono en el que una voz dice que todos los agentes están ocupados.

Este libro lo pone entre las cosas por una razón que hay que justificar, porque parece que el trámite sí tiene sujeto: hay alguien detrás de la ventanilla. Pero el que está detrás no es el trámite; es otra persona atrapada en el mismo procedimiento, desde el otro lado. El trámite en sí no tiene a nadie. Es una máquina hecha de papeles y de personas que la ejecutan, y como toda máquina no puede querer nada.

Lo que se ha medido

La ciencia de la administración pública le ha puesto nombre y descomposición. Una revisión de acceso abierto de 2025, sobre pacientes en el sistema sanitario, la recoge:

> Conceptualizan la carga administrativa como compuesta de tres tipos de coste distintos, aunque solapados: de aprendizaje, de cumplimiento y psicológicos. Los costes de aprendizaje suponen [en el ámbito sanitario] enterarse de una prestación y de si uno tiene derecho a ella. Los costes de cumplimiento suponen los procesos de utilizar la prestación, como hacer las llamadas requeridas o rellenar la documentación requerida. Los costes psicológicos suponen el estrés, la ansiedad o la pérdida de autonomía que emana de esa navegación. — Revisión de 2025 sobre la carga administrativa de los pacientes

Tres costes. Y conviene ver que el tercero —el psicológico— no es un añadido de los otros dos, sino una cosa aparte: *la pérdida de autonomía*. Lo que irrita del trámite no es sólo el tiempo, sino que uno no puede hacer nada para acelerarlo. Es la impotencia, y la impotencia es el combustible de la ira que no encuentra salida.

Por qué irrita más que una desgracia mayor

Éste es el punto que el índice de este libro prometió, y hay una respuesta.

El trámite reúne, en un solo episodio, todas las propiedades de la peor espera que Maister enumeró: es incierto —no se sabe cuándo termina—, es inexplicado —nadie dice por qué hace falta ese papel—, es a menudo injusto —el de al lado ha pasado antes—, y se espera solo. Y le añade una que las esperas normales no tienen: **la sensación de que podría no ser así.** La lluvia no podría no llover. El formulario sí podría ser más corto, la cita sí podría darse antes, la voz sí podría ser una persona. Y esa posibilidad, que es real, es lo que convierte la espera en agravio: hay un desacople entre lo que hay y lo que fácilmente podría haber, y el desacople tiene, esta vez, la forma de una decisión de alguien.

De modo que el trámite es el caso intermedio entre las cosas y las personas: no tiene sujeto delante, pero lo tuvo en algún momento, y la ira lo busca hacia atrás. *Quién ha diseñado esto.* Y como no lo encuentra, se lo hace al que está en la ventanilla, que no diseñó nada.

El que está en la ventanilla

Merece un párrafo, porque es el que paga.

El que atiende recibe, en una mañana, la ira acumulada de todas las personas que han pasado por el procedimiento, y no diseñó el procedimiento, no puede cambiarlo, y a menudo está tan atrapado en él como el que protesta. Es la ira contra los ausentes —el que diseñó el formulario— descargada sobre el presente, que no es él. Y tiene un coste medible: el que atiende con la ira de veinte personas encima atiende peor, con lo que la persona veintiuna espera más, con lo que llega más irritada. Es el circuito entero de este libro, en una sala de espera.

Lo que este libro puede decir es lo de siempre, con una precisión: **la razón se concede y el destinatario se corrige.** El trámite puede ser efectivamente absurdo; la ira puede tener razón; y el que está delante no es el trámite. Lo que le llega a él no le llega al procedimiento, que no oye.

Lo utilizable

Separar los tres costes. Antes de la ventanilla: ¿qué tengo que saber, qué tengo que hacer, y qué me está costando por dentro? Los dos primeros son tareas y se resuelven como tareas; el tercero es el único que la ira alimenta, y nombrarlo lo reduce.

Contar con la espera. Es el plan con su fallo dentro: el trámite dura más de lo que dice; ir sabiéndolo convierte la demora en el margen usándose. Y ocupar el tiempo, que es la proposición más vieja de Maister: la espera desocupada es la más larga.

Y hablar al presente como presente. El que está detrás no es el diseño. Lo que se le diga se le dice a él, y él es el único que puede, en el margen que tenga, hacer que el episodio termine antes o después. Es, además, la única persona en toda la escena a la que la ira de uno le va a llegar; y esa es exactamente la razón para no dársela.

Queda una cosa que no se atraviesa sino que se habita, y que produce un desacople de otra duración: el sitio donde uno vive.

Capítulo 37

El sitio

¿Hay zarzas en el camino? Evítalas. Con eso basta.
Marco Aurelio

La casa que no es la que uno querría. La ciudad que hace demasiado calor, o demasiado ruido, o demasiado poco. El vecino de arriba. El barrio al que hay que volver cada noche. El sitio es una cosa distinta de las demás de esta parte porque no es un episodio: no ocurre, se habita. No se espera a que pase; se está dentro.

Y sin embargo produce el primer movimiento igual que un cajón, sólo que repartido: cada mañana en el mismo cruce, cada noche con el mismo golpe en el techo, cada verano con el mismo calor. Es un desacople de baja intensidad y larga duración, y ésa es precisamente la combinación que este libro dijo que había que mirar, porque es la que suma.

Dos cosas que no son la misma

Conviene separarlas desde el principio, porque la irritación con el sitio las mezcla.

Una es el sitio. Lo que hay: el ruido, el calor, la distancia, la vecina. Son cosas, en el sentido de esta parte, y a cada una le corresponde lo que ya se dijo: lo que se puede quitar se quita —Séneca se mudó—, y a lo que no, se le quita el sujeto.

La otra es no estar donde se querría estar. Eso no es una cosa: es un desacople entre la vida que hay y la que se contaba con tener, y no se resuelve con una ventana cerrada. Es el tema del capítulo siguiente, y aquí sólo hace falta reconocerlo para no confundirlo con el ruido. Mucha irritación con el vecino es, en realidad, irritación con estar todavía en ese piso; y el vecino, que no lo sabe, la recibe entera.

El vecino

Es el caso que hay que tratar, porque es el sitio con alguien dentro.

El vecino que hace ruido es la cosa —el ruido— con la máquina de atribución hostil funcionando a plena potencia, porque a diferencia del tráfico, el vecino *podría* no hacerlo. Y ahí está la trampa: podría, y por tanto lo hace *a pesar de*, y por tanto *contra uno*. Es la cadena entera del capítulo sobre la atribución hostil, y se recorre en medio segundo cada vez que suena un golpe en el techo.

Lo que la cadena omite es lo que este libro ya dio como regla de base: la mayoría de la gente, la mayoría del tiempo, no está pensando en uno. El vecino, con casi total seguridad, no sabe que se le oye, o no sabe cuánto, o no sabe que a esa hora uno intenta dormir. Es el *no sabía* de Epicteto, y en el caso del vecino la prueba es barata: se puede preguntar.

Y hay que decir lo que casi nadie hace, porque la ira lo impide: **el vecino es la única cosa de esta parte que puede oír.** La pestaña no; el tiempo no; el trámite no. El vecino sí. De modo que es el único caso en que hay una acción distinta de aguantar o irse, y esa acción es una frase, dicha a la puerta, en un tono que no sea el del techo.

Lo que el sitio hace con el tiempo

Hay un efecto del sitio que es propio y hay que describir: **la anticipación.** El ruido del vecino molesta cuando suena, y molesta también antes de sonar, cuando uno está esperándolo. Séneca lo dijo del ruido intermi-

tente: lo que altera es la espera del siguiente. Con el sitio, esa espera es continua, porque uno sabe que volverá esta noche, y mañana, y el sábado.

Es decir: el sitio produce dos molestias, la que ocurre y la que se anticipa, y la segunda dura mucho más que la primera. El golpe en el techo dura un segundo; la expectativa del golpe dura la tarde. Y la segunda es enteramente de uno. No la pone el vecino; la pone el que espera.

Es la misma estructura de la rumiación, hacia adelante: repasar lo que va a pasar en lugar de lo que pasó. Y la respuesta es la misma: nombrarla —*estoy esperando el ruido*— y ocupar el sitio con otra cosa, porque la anticipación necesita un hueco.

Lo utilizable

Separar el sitio de la vida. Cuando la casa irrite, la pregunta: *¿es el ruido o es estar aquí?* Si es el ruido, se trata como ruido. Si es estar aquí, se lleva al capítulo siguiente, y al vecino se le deja en paz, porque no es suyo.

Usar la única cosa que oye. Preguntar al vecino antes de decidir que lo hace a propósito. Cuesta una frase y es la única acción que existe entre aguantar y mudarse.

Y no adelantar la molestia. Las zarzas están en el camino; se evitan cuando se llega a ellas. Marco Aurelio dice *con eso basta*, y el sitio es donde más falta hace la frase, porque es donde más tiempo hay para añadir.

Queda el desacople que este capítulo ha ido apartando, y que es el mayor de toda la parte: no el sitio, sino la vida que no ha salido como se pensaba.

Capítulo 38

Lo que se esperaba de la vida

> *Pensamos que lo inesperado está por debajo de lo que merecemos.*
>
> *Séneca*

Todo lo que esta parte ha tratado hasta aquí dura segundos, o una tarde, o lo que dura un trámite. Hay un desacople que dura años y que no tiene un episodio en el que mostrarse: el que hay entre la vida que se tiene y la que se contaba con tener. No es el plan del martes que no sale; es el plan de los veinte años, y no ha salido.

Este libro lo trata en la parte de las cosas, y hay que decir por qué: porque la vida, en este sentido, no es nadie. No fue emitida por un sujeto. No hay a quién pedirle cuentas de que uno esté donde está y no donde pensaba, y cuando se le piden a alguien —a los padres, a la época, a la suerte, a uno mismo— se está haciendo la operación del capítulo vigésimo: inventar un sujeto para que la ira tenga contra quién.

La forma del desacople

Séneca lo describió en pequeño y la descripción vale en grande: *pensamos que lo inesperado está por debajo de lo que merecemos.* La vida que se esperaba no era una fantasía: era una expectativa razonable, formada con lo que se sabía a los dieciocho años, y la vida que hay no la ha cumplido.

Y el paso que Séneca señala es el que convierte eso en agravio: de *no lo esperaba* a *no lo merezco*.

Conviene ver que ese paso es falso en las dos direcciones. No lo merecía quien tiene una vida peor de la que esperaba; tampoco merecía la mejor. La expectativa no era un contrato. Era, como todas las expectativas de esta parte, un supuesto sobre cómo iba a comportarse el mundo, y el mundo no firmó.

Funcionamiento o trato

El capítulo decimotercero dio una distinción que aquí se pone a prueba con la escala más grande posible: hay expectativas de funcionamiento, que se ajustan sin pérdida, y expectativas de trato, que se sostienen.

¿De cuál era lo que se esperaba de la vida? Y la respuesta honrada es que de las dos, mezcladas, y que separarlas es el trabajo.

Una parte era de funcionamiento: que las cosas saldrían a cierta velocidad, que el esfuerzo se convertiría en resultado a cierto tipo de cambio, que a cierta edad se estaría en cierto sitio. Eso es una creencia sobre cómo funciona el mundo, y ha resultado falsa, y se corrige como se corrigen las creencias falsas: sin drama, porque lo que se pierde al corregirla es sólo una idea equivocada.

Y otra parte era de trato: que se sería tratado con justicia, que lo prometido se cumpliría, que no se mentiría. Ésa no se baja. Si alguien faltó a eso, el episodio no es de esta parte sino de la quinta, la del agravio, y tiene otra mecánica.

El trabajo, entonces, es la pregunta del capítulo decimotercero hecha a escala de vida: *¿qué esperaba yo exactamente?* Y la respuesta, dicha en voz alta, suele repartirse sola: una lista larga de supuestos sobre velocidad y resultados, que eran de funcionamiento, y uno o dos sobre trato, que se sostienen y se llevan a otro sitio.

El rendimiento

Hay que decirlo porque es lo mismo que se dijo de la ira que dura años: el desacople con la vida tiene un rendimiento, y por eso se conserva.

Organiza. Da una versión de la propia historia con dignidad —*yo merecía otra cosa*— y esa versión es más cómoda que la alternativa, que es que las cosas salieron como salieron sin que nadie lo decidiera. Tiene razón, en parte, y la razón no se agota. Y se rumia, porque es una escena que se puede repasar sin fin y en la que uno siempre gana.

Nada de eso lo hace falso. Lo hace caro. Y lo que cuesta es lo de siempre: el presente, que se pasa comparando; los que están al lado, que reciben el peso de una comparación en la que no participaron; y la lectura del mundo, que se vuelve la de alguien a quien el mundo le debe algo.

Lo que este libro no dice

No dice que haya que querer la vida que hay. Epicteto lo dijo —*no busques que las cosas que ocurren ocurran como deseas, sino desea que las cosas que ocurren sean como son*— y este libro lo cita para declarar que no lo pide. Querer lo que hay no está en manos de nadie, y pedirlo es pedir lo que no se puede dar. Lo que está en manos de casi cualquiera es más estrecho: que el desacople no determine lo que sale, hacia los que están al lado y hacia el día que se tiene delante.

Tampoco dice que el desacople sea una ilusión. La vida que hay puede ser efectivamente peor que la que se esperaba. Este libro no niega hechos. Niega que el hecho autorice la ira, porque la ira no tiene contra quién, y lo que no tiene contra quién se lo hace a los que hay.

Lo utilizable

Nombrar la expectativa. La de veinte años, en una frase. Suena, dicha, mucho menos razonable de lo que sonaba mientras operaba sin decirse;

y suena, sobre todo, a lo que es: una creencia sobre el mundo y no un contrato con él.

Repartir. Lo que era de funcionamiento, se ajusta. Lo que era de trato, se lleva a la parte del agravio, donde tiene su sitio.

Y no ponerle sujeto. La vida no es nadie. Cuando la frase del segundo movimiento busque a quién —los padres, la época, uno mismo—, recordar que está buscando lo que la ira necesita y no lo que hay. Lo que hay es una higuera dando higos.

Queda una cosa peor que el plan que no salió: la que no va a salir nunca, y sobre la que hay que distinguir dos palabras que se confunden.

Capítulo 39

Lo que no cambia nunca

> *Mientras te lo permita, cuídalo como cosa que pertenece a otro, como hacen los viajeros con su posada.*
>
> *Epicteto*

Hay cosas que no van a cambiar. No el cajón, que se puede arreglar; no el vecino, que se puede mudar; no el plan, que se puede rehacer. Cosas que están y van a seguir estando: el cuerpo que se tiene, el pasado que ocurrió, la edad, el sitio de donde se viene, lo que ya se decidió y no se puede desdecir. Y frente a ellas hay dos posturas que se llaman con palabras distintas, que desde fuera parecen iguales y que desde dentro no lo son: aceptar y resignarse.

Este capítulo existe para separarlas, porque la confusión entre ambas es la razón principal por la que mucha gente rechaza la paciencia entera.

La distinción de Epicteto

El *Manual* empieza con una división que es la más citada de toda la filosofía antigua y que conviene leer despacio:

> De las cosas, unas están en nuestro poder y otras no. En nuestro poder están la opinión, el impulso hacia una cosa, el deseo, la aversión, y en una palabra, todo lo que son actos nuestros. No están en nues-

> tro poder el cuerpo, la propiedad, la reputación, los cargos, y en una palabra, todo lo que no son actos nuestros. — Epicteto, *Manual*, I

Y unas líneas después, la consecuencia: *si piensas que las cosas que por naturaleza son esclavas son libres, y las que están en poder de otros son tuyas, serás obstaculizado, te lamentarás, te alterarás, culparás a dioses y hombres.*

Lo que importa aquí no es la lista —discutible, y este libro no la sigue entera— sino el criterio: hay una frontera, y la irritación con lo que no cambia es lo que ocurre cuando se pone la frontera en el sitio equivocado. Se trata como propio lo que no lo es, y lo que no es propio no obedece, y no obedecer, ya se vio, dispara el detector de intención. El pasado *se resiste* exactamente como el cajón.

Aceptar y resignarse

Con esa frontera se puede hacer la distinción que el capítulo promete, y es operativa, no moral.

Resignarse es retirar el esfuerzo de todo. Es lo que ocurre cuando, ante una cosa que no cambia, se concluye que nada cambia, y se deja también lo que sí dependía de uno. La resignación pone la frontera de Epicteto demasiado acá: declara ajeno lo propio.

Aceptar es retirar el esfuerzo sólo de lo que no depende, para ponerlo en lo que sí. Es lo contrario de la pasividad: es una redistribución. Lo que no va a cambiar deja de recibir el esfuerzo que se le estaba dedicando —en forma de ira, de protesta, de repaso—, y ese esfuerzo queda libre para lo que sí puede recibirlo.

La prueba para distinguirlas es sencilla y ya se ha usado: **¿queda algo que hacer, o no queda nada?** Si tras la operación uno tiene las manos más libres para algo, era aceptar. Si las tiene más vacías, era resignarse. Y la ira, que se presenta como lo contrario de la resignación, es en realidad su pariente: ocupa las manos en lo que no va a cambiar, y las deja igual de vacías para lo demás.

La posada

Epicteto tiene una imagen para lo que se tiene y no es propio, y es de las pocas de su libro que este libro toma sin reservas:

> Mientras te lo permita, cuídalo como cosa que pertenece a otro, como hacen los viajeros con su posada. — Epicteto, *Manual*, XI

Los viajeros cuidan la posada. No la tratan mal porque no sea suya; la usan bien, la mantienen, se alegran de que sea buena. Lo que no hacen es enfadarse cuando hay que dejarla, porque nunca creyeron que fuera suya. Ésa es la actitud que este libro llama aceptar: cuidar lo que hay como lo que es, sin la pretensión de propiedad que convierte cada cambio en un robo.

Y hay que decir dónde este libro deja a Epicteto: en la frase anterior de ese mismo capítulo, donde dice que nunca se diga *lo he perdido* sino *lo he devuelto*, y lo aplica a la muerte de un hijo. Este libro no va a aplicarlo ahí, por las razones que se dieron con la copa; la escala de este capítulo es lo que no cambia en una vida ordinaria, y en esa escala la posada vale entera.

Lo que no cambia y sí molesta

Conviene cerrar con un caso concreto, porque el capítulo corre el riesgo de quedarse en abstracto. El cuerpo que se tiene. No el dolor de una tarde, sino la forma, la estatura, lo que no se va a arreglar.

Es una cosa —no tiene sujeto—, no va a cambiar, y produce en mucha gente una irritación sostenida de baja intensidad que dura décadas. Y ahí se ve la diferencia entre las dos posturas con toda claridad. Resignarse es dejar el cuerpo, no cuidarlo, porque *total*. Aceptar es cuidarlo como una posada: usarlo bien, mantenerlo, sin la protesta continua por que no sea otro. La segunda cuesta menos y rinde más, y la diferencia entre las dos no está en lo que se siente sino en lo que se hace con las manos.

Lo utilizable

Poner la frontera. Ante lo que no cambia, la pregunta de Epicteto: *¿está en mi poder?* No la lista de Epicteto; la pregunta. La respuesta es casi siempre *esto no, pero esto sí*, y el *esto sí* es donde va el esfuerzo.

La prueba de las manos. Después de aceptar algo, comprobar si quedan más libres o más vacías. Si más vacías, no se ha aceptado; se ha abandonado.

Y la posada. Cuidar lo que se tiene como lo que es. La irritación con lo que no cambia es, casi siempre, la de un propietario ante una cosa que nunca fue suya.

Queda el caso inverso, que es más frecuente que todos los anteriores juntos: lo que sí se podía arreglar, y no se arregló, porque uno estaba demasiado irritado para arreglarlo.

Capítulo 40

Lo que sí se puede arreglar, y no se arregla por estar irritado

Parar es un acto; calmarse es un estado.
De un capítulo anterior

Toda esta parte ha ido acumulando un dato que ahora conviene reunir, porque es el argumento práctico más fuerte del libro y no necesita ninguna fuente: **la ira contra las cosas estorba, de manera medible, la solución de lo que la provocó.**

No es un argumento moral. No dice que enfadarse esté mal. Dice que enfadarse con el cajón hace más difícil abrir el cajón, y eso se puede comprobar en la cocina.

El inventario

Recójanse los casos, porque cada uno lo mostró a su manera.

La pestaña. La rueda dura menos que el intervalo; la frase del segundo movimiento se forma cuando la página ya está. Lo único que la ira añade al episodio es la ira.

Lo que no funciona. La repetición acelerada no es un intento; es un golpe. Y el golpe elimina el intervalo en que se habría podido mirar qué

falla. Cuanto más irritado, menos se mira; cuanto menos se mira, más tiempo sin funcionar.

Lo que se pierde. La búsqueda irritada deja de ser búsqueda: se levanta sin ver, se mira sin registrar. Las llaves aparecen cuando se deja de buscarlas porque la parada restaura la atención que la ira había ocupado.

El plan que no sale. La pregunta útil es *qué hago con el margen*, y la ira ocupa el margen en la pregunta inútil, *por qué me pasa esto*.

El trámite. La ira se descarga sobre el que atiende, que es la única persona que puede acortarlo, y lo acorta menos.

Y el vecino. Es la única cosa de la parte que puede oír, y la ira hace que lo que se le diga no sirva.

En todos los casos la estructura es la misma: hay una acción que resuelve, esa acción exige atención o una frase en cierto tono, y la ira consume exactamente la atención o estropea exactamente el tono. **La ira no es neutral respecto de la solución: compite con ella por el mismo recurso.**

Por qué no se ve

Porque la ira se siente como hacer algo. Es la trampa que este libro ha señalado varias veces con distintos nombres —el desahogo, la rumiación, el castigo propio—: una actividad que cuesta, que produce la sensación de estar respondiendo al problema, y que no le llega al problema. Golpear el cajón es, subjetivamente, una respuesta al cajón. Objetivamente es una respuesta a la irritación, y el cajón sigue igual.

Y porque a veces parece funcionar. El golpe a la máquina que arranca, la voz alzada en la ventanilla que consigue algo. Son los casos que se recuerdan, y se recuerdan precisamente porque son raros; los cien golpes que no arrancaron nada no dejan memoria. Es el sesgo de siempre: la ira se lleva el crédito de las soluciones que llegaron a pesar de ella.

La prueba del que sabe

Hay una manera de verlo que no depende de ningún argumento: mirar a quien sabe arreglar cosas.

El mecánico que lleva treinta años no se enfada con el motor. No porque sea sereno de carácter, sino porque ha aprendido que enfadarse con el motor es tiempo perdido, y su oficio es tiempo. El que sabe buscar averías las busca con la cabeza fría no por virtud sino porque es el único modo en que se encuentran. La calma del experto ante la cosa que falla no es un rasgo moral: es una técnica, y se ha aprendido porque las otras no funcionaban.

Eso da a este capítulo su conclusión, que es la más práctica del libro: **la paciencia con las cosas no es una virtud que se tenga; es una técnica que usa cualquiera que ha aprendido a arreglarlas.** Quien quiera ser paciente con el cajón no necesita ser mejor persona; necesita querer abrir el cajón más de lo que quiere castigarlo, y darse cuenta de que las dos cosas compiten.

Lo utilizable

Una sola cosa, porque el capítulo es un resumen.

Cuando algo falle y la irritación llegue, hacer la pregunta que separa la respuesta a la cosa de la respuesta a la irritación: **¿esto que voy a hacer, lo hago para arreglarlo o para desahogarme?** El golpe, la repetición acelerada, el tono con el que atiende, la frase al aire: casi nunca son para arreglarlo. Y el margen, la parada, la mirada, la pregunta al vecino: casi siempre lo son.

No hace falta acertar siempre. Hace falta saber que hay dos cosas, y que una estorba a la otra.

Con eso la parte puede cerrarse, y cerrarse con lo que ha encontrado: que la realidad no es lo que la ira dice que es.

Capítulo 41

La realidad no es un adversario

> *No añadas enseguida, diciéndote: ¿para qué sirven estas cosas en el mundo?*
>
> *Marco Aurelio*

Esta parte empezó con una rueda que gira y termina aquí, después de quince cosas que no hacen lo que se esperaba de ellas. Toca decir qué se ha encontrado, qué se propone, y qué queda sin resolver.

Lo que se ha encontrado

Que la ira contra las cosas es la mayoría. No hacía falta demostrarlo; el inventario de dos días lo demuestra a cualquiera. Pero sí hacía falta tomarlo en serio, porque la tradición entera —Séneca, Aristóteles, Butler— está escrita sobre el agravio, y el agravio es una parte de ocho.

Que la ira necesita un sujeto y lo inventa. Es el hallazgo central de la parte, y tiene apoyo: el experimento de los triángulos muestra que atribuir intención es una percepción rápida, automática e irresistible, no una conclusión. El cajón *se resiste* porque el detector de vida no distingue un cajón de un perro. Y una vez con sujeto, la cosa es un ofensor, y todo el circuito del Libro Segundo —la razón, la rumiación, la atribución hostil— se pone en marcha contra algo que no puede enterarse.

Que la irritación es proporcional a lo poco que se esperaba esperar. Es la fórmula de Maister con expectativa cero, y explica por qué

tres segundos de rueda producen más que cinco minutos de autobús. Cuanto mejor funcionan las cosas, más irrita que fallen; la irritación con la máquina es el precio de que casi nunca falle.

Que lo inesperado se siente como inmerecido. Es Séneca, y es la pieza que convierte un fallo en un agravio. El paso de *no lo esperaba* a *no lo merezco* es el que hay que ver, porque es el que la ira da sola.

Que el cuerpo y la escasez bajan el umbral. El hambre, el sueño, la cuenta que no da: no producen episodios, producen el estado desde el que todos los episodios saltan antes. Una parte de la paciencia con las cosas se hace comiendo, durmiendo y sabiendo qué está ocupando la cabeza.

Y que la ira compite con la solución. Consume la atención que la búsqueda necesita y estropea el tono que el vecino necesita. No es un argumento moral: es un dato de rendimiento, y cualquiera que sepa arreglar cosas lo conoce.

Lo que se propone

Es lo que dice el título: **quitarle a la realidad la intención que no tiene.**

No se pide serenidad; se dijo en el primer capítulo. No se pide querer lo que hay; se dijo en el trigésimo séptimo, contra Epicteto. No se pide ni siquiera no percibir al cajón como adversario, porque esa percepción es irresistible y proponerse no tenerla es la receta del fracaso.

Se pide una cosa más estrecha: que la percepción no tenga consecuencias. Que entre *se resiste* —que llega solo— y el golpe haya una frase, y que la frase sea *no hay nadie*. No como creencia que haya que sostener, sino como hecho que se puede comprobar: el cajón, la pestaña, la lluvia, el trámite, el pasado, la vida. Ninguno sabe que uno existe.

Y con esa frase, las demás operaciones de la parte se ordenan solas:

- **Lo que se puede quitar, se quita.** Séneca se mudó. Cerrar la ventana no es impaciencia. - **Lo que no se puede quitar, se le quita el sujeto.** *Hay ruido*, no *me hacen ruido*. *Llueve*, no *precisamente hoy*. - **El plan lleva su fallo dentro.** No este fallo; uno. El margen, la copia, la segunda

opción. El viento contrario no es un desacople para quien sabe que hay vientos. - **Apartar el pepino y no añadir.** La acción que toca, y ninguna frase después. - **La medida del vecino.** Lo que se habría dicho si la copa fuera de otro. - **Y parar las manos.** La repetición acelerada, el golpe, la búsqueda ciega. Parar es un acto; calmarse es un estado; y sólo el primero está en manos de uno.

Lo que queda sin resolver

Tres cosas, y se declaran.

La frontera entre funcionamiento y trato, a escala de vida. El capítulo trigésimo séptimo dijo que lo que se esperaba de la vida se reparte entre las dos, y que el reparto es el trabajo. No dijo cómo se hace cuando la misma expectativa es de las dos a la vez —cuando el esfuerzo que no se convirtió en resultado se debió, en parte, a que alguien faltó a un trato—. No hay una regla. Hay una pregunta, y una pregunta no es una regla.

El que está en la ventanilla. Este libro ha dicho que no es el trámite y que no debe recibir la ira. No ha dicho qué hacer cuando sí es, en parte, el trámite: cuando el que atiende puede y no quiere. Ése es un caso de la parte siguiente, y se deja ahí.

Y el dinero. Se ha dicho que la escasez baja el umbral y que se arregla con dinero. Este libro no tiene ninguno. Todo lo que ha podido ofrecer es el nombre del mecanismo, y es consciente de que un nombre no paga nada.

La puerta

Con las cosas descritas, queda lo que este libro pospuso desde el capítulo sexto: la persona que está delante. No la que ofende —ésa es la parte quinta—, sino la que no sabe, la que va lenta, la que explica mal, la que le asigna a uno un sitio que no quiere. Son las dos familias del inventario que sí tienen a alguien enfrente, y este libro dijo entonces que ninguna de las dos era un daño.

Ahora se puede añadir por qué había que ver las cosas primero: porque **la persona que no sabe es, para el que se irrita, un cajón que se resiste.** El mismo detector, la misma atribución, la misma frase. Con una diferencia que lo cambia todo, y que la parte siguiente empieza por establecer: el cajón no está aprendiendo a abrirse, y el otro sí.

La lámpara de Epicteto

Epicteto tuvo una lámpara de hierro. La tenía junto a los dioses domésticos, a la entrada de su casa, y una noche oyó ruido en la puerta, bajó, y la lámpara no estaba. Lo cuenta él mismo, en uno de sus discursos, en medio de un razonamiento sobre por qué no hay que enfadarse con los ladrones.

> Yo también tuve hace poco una lámpara de hierro junto a mis dioses domésticos; al oír un ruido en la puerta, bajé corriendo, y encontré que se habían llevado la lámpara. Reflexioné que quien había cogido la lámpara no había hecho nada extraño. ¿Y entonces? Mañana, me dije, encontrarás una de barro; pues un hombre sólo pierde lo que tiene. He perdido mi manto. La razón es que tenías un manto. Tengo dolor de cabeza. ¿Tienes algún dolor en los cuernos? ¿Por qué entonces te alteras? Pues sólo perdemos aquellas cosas, sólo tenemos dolores por aquellas cosas, que poseemos. — Epicteto, *Discursos*, I

Y en otro discurso vuelve sobre la lámpara, para completar la cuenta:

> Ésta es la razón por la que yo también perdí mi lámpara: porque en vigilia el ladrón era superior a mí. Pero el hombre compró la lámpara a este precio: por una lámpara se hizo ladrón, un tipo sin fe y como una bestia salvaje. A él le pareció un buen negocio. Sea. — Epicteto, *Discursos*, I

Hay en estas dos citas cuatro cosas, y cada una es una operación de este libro con dos mil años de antigüedad.

No había hecho nada extraño. Es la higuera de Marco Aurelio, un siglo antes: el ladrón hizo lo que hacen los ladrones, como el viento contrario

hace lo que hacen los vientos. Epicteto no dice que estuviera bien. Dice que no era *extraño*, y con eso le quita al episodio la pieza que Séneca señaló: lo inesperado, que se siente como inmerecido. Un ladrón que roba no es inesperado.

Mañana encontrarás una de barro. Es el plan con su fallo dentro, y es además una decisión concreta y algo cómica: no va a reponer la lámpara de hierro, porque una lámpara de hierro junto a la puerta es una invitación. Cambia el plan, no el mundo. Y se nota que le hizo gracia.

Un hombre sólo pierde lo que tiene. Es la aritmética del capítulo sobre lo que se pierde. La pérdida es una lámpara; lo que la ira habría añadido —la noche, el humor, el discípulo que escuchó al día siguiente— no lo puso el ladrón. Y la broma de los cuernos, que sigue, es la misma aritmética aplicada al cuerpo: sólo duele lo que hay.

El hombre compró la lámpara a este precio. Ésta es la cuenta que casi nadie hace, y que Epicteto hace con una frialdad que a veces incomoda: el ladrón pagó más que él. Él perdió una lámpara; el ladrón se convirtió en ladrón. *A él le pareció un buen negocio. Sea.* No hay ira en ese *sea*; hay una contabilidad terminada.

Hay que decir también dónde este libro no sigue a Epicteto, porque el pasaje entero, unas líneas antes, dice *no admires tus ropas, y no te enfadarás con el ladrón*. Este libro no pide dejar de apreciar las cosas. La lámpara de hierro era buena, y estaba bien tenerla; lo que Epicteto hace con ella, en realidad, no es despreciarla sino tratarla como una posada, que es la imagen de su *Manual*: cuidarla mientras está, y no confundir que esté con que sea inalienable.

Queda la escena, que es lo que importa. Un hombre baja las escaleras de noche porque ha oído un ruido, encuentra que le han robado, y lo primero que piensa es que el ladrón no ha hecho nada raro, y lo segundo es qué lámpara comprará mañana. No hay serenidad en la escena: hay un hombre que bajó corriendo. Hay, entre lo que le llegó y lo que hizo, un intervalo con una frase dentro, y la frase era *nada extraño*.

Es exactamente lo que este libro llama paciencia con las cosas, y es lo que pasa cuando la cosa, por una vez, sí tenía a alguien detrás.

Parte IV

Libro Cuarto — Las personas

Capítulo 42

El aprendiz

Cuando llames a tu esclavo, considera que es posible que no oiga; y si oye, que no hará nada de lo que deseas.

Epicteto

El capítulo anterior terminó con una frase que hay que cumplir: la persona que no sabe es, para el que se irrita, un cajón que se resiste, con la diferencia de que el cajón no está aprendiendo a abrirse y el otro sí. Este libro entra ahora en las personas por ese sitio, y no por el agravio, porque el inventario de cualquiera lo manda: la mayor parte de la irritación con alguien enfrente no es con alguien que ha hecho daño, sino con alguien que no sabe.

El alumno que no entiende. El nuevo que pregunta lo obvio. El que hace mal, por primera vez, lo que uno hace bien desde hace años. El hijo, el hermano, el compañero al que se le explica algo y no lo coge.

Lo que hay dentro del episodio

Conviene desmontarlo como se desmontó el cajón, porque las piezas son las mismas y una es distinta.

El desacople. Se esperaba que entendiera, y no ha entendido. Es una expectativa de funcionamiento: sobre cuánto tarda alguien en coger algo. Y como todas las de esa clase, era invisible hasta que falló, y era, casi siempre,

falsa: se había formado con la propia experiencia de saber, no con la de aprender.

La atribución. Aquí es donde el aprendiz se diferencia del cajón, y no a su favor: el cajón no tiene intención y el aprendiz sí puede tenerla. De modo que el segundo movimiento no necesita inventar un sujeto; lo tiene, y le pone lo que la atribución hostil pone siempre: *no atiende*, *no le importa*, *no se esfuerza*. Es la operación del capítulo decimonoveno, con una víctima particularmente fácil, porque el que no sabe no puede demostrar que se esfuerza; sólo puede seguir sin saber.

Y el juicio. Es lo que este libro dijo en su sexto capítulo y aquí se cobra: la irritación con el que no sabe no es un daño recibido, es un juicio emitido. Nadie ha hecho nada a nadie. El que se irrita ha decidido, en medio segundo, que el otro está mal donde está, y esa decisión es lo que sale.

Lo que Epicteto sabía de los esclavos

La frase del epígrafe está en el *Manual*, y hay que citarla con su contexto, que es incómodo: Epicteto habla de esclavos, porque era el mundo en que vivía y en el que él mismo había sido uno. Este libro la toma por lo que tiene de exacta y no por lo que tiene de época.

Considera que es posible que no oiga; y si oye, que no hará nada de lo que deseas. Es el plan con su fallo dentro, aplicado a una persona: contar de antemano con que el otro no va a hacer lo que uno espera, no porque sea malo, sino porque es otro. Y sigue: *las cosas no están tan bien con él, pero sí del todo contigo, como para que esté en su poder que tú no te alteres.* Es decir: que el que no sabe no puede hacerse cargo, además de aprender, de la paciencia del que enseña. Ésa es del que enseña.

Marco Aurelio, ya citado, lo dijo con una pregunta que vale para el aprendiz mejor que para nadie: *¿es posible que no haya impertinentes en el mundo?* Cámbiese la palabra: ¿es posible que no haya gente que no sabe? Y su segunda pregunta: *¿en qué eres tú peor por su falta?* Que el otro no entienda no le quita a uno nada. Lo que se lo quita es la irritación, y ésa la

pone uno.

Lo que le llega al aprendiz

Es la medida de siempre, y aquí es especialmente clara.

Al que aprende no le llega la razón del que se irrita —que quizá la tiene: quizá debería haberlo cogido ya—. Le llega el tono. Y el tono, para alguien que no sabe, tiene un contenido preciso: *no vas a saber*. No es una información sobre la materia; es una información sobre él, y es falsa, porque está en la curva, y la curva sigue.

Lo que la irritación hace, medido en el aprendiz, es esto: convierte el error en algo que hay que esconder. Y el error escondido no se corrige, porque no se ve. De modo que la impaciencia con el que aprende produce, con toda exactitud, más de lo que la provocó: más tiempo sin saber, porque el que aprende ha dejado de preguntar.

Este libro lo dijo del cajón —la ira compite con la solución— y aquí es literal: la irritación con el aprendiz retrasa al aprendiz. Es el único caso de todo el libro en que lo que sale afecta directamente a la velocidad de lo que entraba.

Lo que este libro no dice

No dice que no haya que corregir. Corregir es lo que el aprendiz necesita, y un capítulo posterior tratará cómo. No dice tampoco que el aprendiz siempre se esfuerce; a veces no, y eso es otro episodio, que se verá al final de la parte.

Lo que dice es más estrecho: que entre *no ha entendido* y *no atiende* hay un salto, que el salto lo da la atribución y no el hecho, y que lo que sale después del salto le llega al que aprende en forma de una frase sobre sí mismo que no es verdad.

Lo utilizable

Recordar la propia curva. La pregunta que desmonta el episodio es de memoria: *¿cuánto tardé yo?* Casi siempre más de lo que uno recuerda, porque el saber borra el rastro del aprender. El capítulo siguiente da la razón con datos.

No leer intención. *No ha entendido* es un hecho. *No atiende* es una atribución, y es la hostil. Dejar la primera y no dar la segunda, hasta que haya prueba; y la prueba, con un aprendiz, es rara.

Y medir en él. Antes de decir nada, la pregunta de este libro: *¿qué le va a llegar?* Si lo que le llega es *no vas a saber*, no se ha enseñado nada; se ha retrasado algo.

Queda por ver cuánto tarda de verdad la curva, porque toda la impaciencia con el que aprende es, en el fondo, una estimación de tiempo; y resulta que se ha medido.

Capítulo 43

La curva

> *A los veinte años, tanto los mejores violinistas como los buenos habían acumulado más de 10.000 horas de práctica a solas de media.*
>
> *Réplica de 2019*

Toda la impaciencia con el que aprende contiene una estimación: *ya debería saberlo*. Es una afirmación sobre el tiempo que hace falta, y quien la hace no la ha comprobado nunca; la ha heredado de su propia experiencia de saber, que es la peor fuente posible, porque el saber borra el recuerdo del aprender. Conviene por tanto mirar lo que se ha medido, y el estudio más famoso sobre cuánto se tarda es también uno de los más discutidos.

El estudio y su réplica

En 1993 tres investigadores entrevistaron a violinistas de una academia de Berlín, divididos por sus profesores en tres grupos —los mejores, los buenos y los menos logrados—, y les pidieron estimar cuántas horas habían practicado a solas cada año desde que empezaron. Encontraron que las horas acumuladas distinguían a los grupos, y concluyeron que las diferencias de rendimiento se explicaban, en gran parte, por la práctica. De ahí salió, a través de libros de divulgación, la llamada *regla de las diez mil horas*.

En 2019 dos investigadoras repitieron el estudio, con un procedimiento doble ciego y una muestra algo mayor, en otra academia, y publicaron el resultado en acceso abierto. Lo que encontraron se puede resumir en dos frases suyas:

> A los veinte años, tanto los mejores violinistas como los buenos habían acumulado más de 10.000 horas de práctica a solas de media. — Réplica de 2019 del estudio de los violinistas

Y:

> Además, el tamaño del efecto no se replicó. La comparación de Ericsson y otros [...] explicaba el 48 % de la varianza en el rendimiento. Nuestra comparación de la práctica a solas entre los tres grupos explicó el 26 % de la varianza, que es similar al 23 %, la media metaanalítica de la varianza en el rendimiento explicada por la práctica deliberada en el ámbito de la música. Para ser claras, explicar el 26 % de la varianza en el rendimiento no es una cantidad intrascendente. — La misma réplica

Léanse las dos cosas juntas, porque cada una corrige a la otra y este libro necesita las dos.

Lo que dice la primera

Que la curva es larga. Diez mil horas a los veinte años son, para alguien que empezó a los cinco, dos horas diarias durante quince años sin faltar un día. Y eso no para llegar a ser el mejor, sino para llegar a ser *bueno* en una academia de música: los buenos tenían tantas como los mejores.

Ése es el dato que la impaciencia con el aprendiz ignora. Lo que se ve como facilidad en el que sabe es una cantidad de horas que él mismo ha olvidado; lo que se ve como lentitud en el que aprende es el sitio de la curva en que está, y la curva tiene miles de horas de largo. *Ya debería saberlo* es, casi siempre, una estimación equivocada en un orden de magnitud.

Lo que dice la segunda

Que la curva no lo es todo. La práctica explica una cuarta parte de la diferencia entre unos y otros; las otras tres cuartas partes son otras cosas —lo que se trae, la edad a la que se empezó, la calidad de la enseñanza, lo que nadie ha medido—, y el estudio original, que atribuía la mitad a la práctica, exageraba.

Y esto importa para la impaciencia por una razón que parece contraria y no lo es: si la práctica lo explicara todo, el que no sabe sería simplemente alguien que no ha practicado, y la impaciencia tendría una excusa —*es que no le ha echado horas*—. Como no lo explica todo, el que no sabe puede haber echado las horas y seguir sin saber, porque la curva de cada uno tiene su forma, y esa forma no depende de él ni del que le enseña. Es decir: ni siquiera la cuenta de horas autoriza el juicio.

Lo que este libro no puede decir

No puede decir cuánto tarda alguien en aprender cualquier cosa. El estudio es sobre violinistas, la muestra es pequeña —las autoras lo advierten—, las horas son estimaciones retrospectivas, y lo que vale para un instrumento no tiene por qué valer para una ecuación o un oficio. Este libro lo cita por lo que es: la mejor medida disponible de un caso, que da una idea del orden de magnitud y desmonta una regla popular.

Tampoco puede decir que la curva sea igual para todos. No lo es; es lo que la segunda frase dice.

Lo que sí puede decir es que las dos cosas que la impaciencia supone —que la curva es corta y que quien está abajo es porque no ha querido subir— son las dos falsas, y se ha medido.

Lo que la curva hace con el que enseña

Hay un efecto de la curva que el capítulo siguiente tratará en detalle y aquí hay que anunciar: **el que ha subido no ve la curva.** Desde arriba, lo

que costó parece obvio, y lo obvio no se recuerda como difícil. De modo que el que sabe estima mal el tiempo no por descuido, sino porque el instrumento con el que estima —su propia memoria del aprendizaje— se ha borrado en el proceso. La psicología le ha puesto nombre y lo ha medido, y este libro lo cobrará más adelante.

Por ahora basta con la consecuencia práctica: la estimación *ya debería saberlo* no la hace un observador neutral. La hace alguien cuya memoria del proceso es precisamente lo que falta.

Lo utilizable

Contar en horas, no en explicaciones. Cuando parezca que el otro tarda, la pregunta no es cuántas veces se le ha explicado, sino cuántas horas lleva. La respuesta suele ser tan pequeña, comparada con lo que la curva pide, que la irritación pierde su base.

Recordar que la propia cuenta está borrada. *A mí no me costó tanto* es la frase de alguien que no se acuerda. Casi nadie se acuerda.

Y no convertir la curva en excusa contraria. Que la práctica sólo explique una cuarta parte no significa que no haya que practicar; significa que el que practica y no llega no está haciendo nada mal. Es la razón, con datos, para no leerle intención.

Queda el episodio más frecuente de todos los que tienen un aprendiz enfrente, y el que más pone a prueba lo dicho: la pregunta que ya se contestó.

Capítulo 44

La pregunta repetida

Ya debería saberlo.

Frase del segundo movimiento

Ya te lo he dicho. Es una de las frases más frecuentes de cualquier casa y de cualquier trabajo, y casi siempre es verdad. Se dijo. El otro pregunta otra vez, y la irritación llega con un apoyo que pocas tienen: la razón está toda de un lado, porque hay un hecho —se dijo— que nadie discute.

Este capítulo es sobre por qué ese hecho no autoriza lo que sale, y es de mecánica, no de virtud.

Lo que la repetición es

En el capítulo sobre lo que no funciona, la repetición era del que se irrita: la tercera vez que pulsa el botón ya no lo pulsa para que funcione. Aquí la repetición es del otro, y significa lo contrario: la tercera vez que pregunta, está intentando que funcione. La pregunta repetida no es un botón que se golpea; es una curva que se sube.

Porque así se aprende. Lo que se dice una vez no se sabe; se ha oído. Lo que se sabe es lo que se ha oído las veces que hagan falta hasta que deja de hacer falta oírlo, y ese número no lo decide el que explica. Es el dato del capítulo anterior en su versión pequeña: si aprender un instrumento

son miles de horas, aprender dónde se guarda una cosa o cómo se hace un trámite son varias veces, y la segunda vez no es un fallo, es la segunda.

De modo que *ya te lo he dicho* es un hecho verdadero sobre el que explica y un hecho irrelevante sobre el que aprende. Que se dijo no informa de si se aprendió; y lo que la pregunta repetida dice, con toda claridad, es que no.

Por qué irrita tanto

Tres razones, y se reconocerán.

Porque tiene razón. Es la ira del que tiene razón, en pequeño: el hecho está de su lado y por tanto el freno no funciona. Nadie se avergüenza de irritarse por una pregunta repetida, porque cada vez que se mira, encuentra que ya lo dijo.

Porque se lee como no escuchar. Es la atribución hostil: *si pregunta otra vez es que no atendió*. Y a veces es verdad; pero la mayor parte de las veces atendió, oyó, y no retuvo, que es lo que le pasa a cualquiera con lo que oye una vez. La lectura hostil convierte una propiedad de la memoria en una falta de respeto.

Y porque cuesta. Contestar otra vez es tiempo, y el tiempo del que sabe le parece más valioso que el del que no sabe, precisamente porque sabe. Es la irritación del que hace las cosas bien con el que las hace mal, del capítulo sexto: un juicio de rango disfrazado de urgencia.

Lo que le llega al que pregunta

Es lo de siempre, y aquí tiene una forma concreta que conviene ver.

Lo que le llega no es la respuesta —que quizá también le llega, entre dientes—. Le llega *ya te lo he dicho*, que contiene tres informaciones: que ha fallado, que se ha notado, y que la próxima vez costará más preguntar. Y la tercera es la que hace daño, porque la próxima vez no preguntará, y hará la cosa mal, o no la hará, y el episodio que sigue será peor que la pregunta.

Es decir: la irritación con la pregunta repetida produce lo que el capítulo anterior dijo del aprendiz —más tiempo sin saber— por la vía más directa: cierra la pregunta. Y la pregunta era el único instrumento que el que aprende tenía.

El caso en que sí

Hay que decirlo, porque este libro no niega hechos: a veces la pregunta repetida es, de verdad, no haber escuchado. Hay quien pregunta porque preguntar es más cómodo que retener, y hay quien lo hace para que otro cargue con lo que podría cargar él.

Pero conviene ver que ni siquiera en ese caso lo que sale debe cambiar. Si el otro no escucha, el tono no le va a hacer escuchar; le va a dar una razón para no preguntar, que no es lo mismo. Lo que el caso pide es otra cosa: no una irritación, sino una petición clara —*apúntalo*, *esta vez míralo tú*—, hecha en un tono que no la convierta en reproche. Y eso es, exactamente, lo que este libro dijo de la ira que tiene razón: se le concede la razón y se le niega el mando.

Lo utilizable

Contestar como si fuera la primera vez. No como técnica de amabilidad, sino porque para el que aprende lo es: la primera vez que la respuesta va a quedarse. Las anteriores no se quedaron, y eso no fue una decisión suya.

Cambiar el medio antes que el tono. Si una cosa se pregunta tres veces, no es que el otro no atienda; es que el medio no sirve. Se apunta, se pone donde se vea, se hace una vez juntos. Es mover el plan, no al aprendiz.

Y no decir *ya te lo he dicho*. Es verdad y no sirve para nada, y es la frase que más preguntas ha cerrado. Si hace falta decir algo sobre la repetición, que sea una pregunta: *¿qué es lo que no queda claro?* A esa pregunta se puede contestar; a la otra, no.

Queda el caso inverso, que es más raro y molesta de otra manera: el que sabe y explica mal.

Capítulo 45

El que explica mal lo que sabe

El que ha subido no ve la curva.

De un capítulo anterior

Hay un episodio simétrico al del aprendiz y que produce una irritación de otra clase: el de quien sabe y explica mal. El profesor que da por supuesto lo que nadie le ha dicho. El manual escrito por quien ya no recuerda qué era no saber. El compañero que responde a la pregunta con tres términos que son, cada uno, otra pregunta. El que dice *es fácil* y luego hace algo que no lo es.

La irritación aquí tiene un sabor propio, y conviene identificarlo antes de desmontarlo: es la del que está abajo y siente que el que está arriba no hace su trabajo. Y como en todos los episodios de esta parte, tiene razón en el hecho y se equivoca en lo que hace con él.

Lo que pasa dentro del que explica mal

Casi nunca es desprecio. Es lo que el capítulo anterior anunció y el capítulo cuadragésimo séptimo tratará con datos: quien sabe algo ha perdido el acceso a cómo era no saberlo. No lo esconde; no lo tiene. De modo que cuando explica, explica desde donde está, y desde donde está no se ven los escalones que él mismo subió, porque subirlos los borró.

Eso convierte al que explica mal en un caso muy particular de esta parte: **es alguien que no sabe algo —cómo es no saber— y no puede saberlo.** Es un aprendiz al revés: su ignorancia está arriba, y es tan real como la del que está abajo, sólo que no se ve como ignorancia porque va vestida de competencia.

Y si eso es así, la irritación con él es la irritación con un aprendiz. Todo lo que se dijo vale: la atribución —*lo hace a propósito*, *le da igual*— es la hostil, y el hecho —*no explica bien*— no la sostiene.

Por qué irrita de otra manera

Porque el que está abajo no puede corregir. Cuando el aprendiz no entiende, el que sabe puede volver a explicar; cuando el que sabe explica mal, el que no sabe no tiene con qué señalar el hueco, porque el hueco está precisamente en lo que no sabe. Sólo puede decir *no lo entiendo*, y esa frase, dicha al que explica mal, le llega como *no atiendes*, y el circuito se cierra por los dos lados.

Y porque es una irritación con público interior: el que no entiende se siente, además, tonto. De modo que la ira contra el que explica mal es, en parte, ira contra uno mismo desviada, que es la más difícil de ver y la más fácil de descargar sobre el primero que pase, que es el profesor.

Lo que le llega al que explica

Esta parte mide siempre en el que recibe, y aquí el que recibe es el que explica mal. Lo que le llega, cuando el otro se irrita, no es la información que necesitaría —*me falta este paso*— sino un juicio: *explicas mal*. Y un juicio no le dice dónde está el escalón que no ve; le dice que es un mal profesor, cosa que no puede usar.

Lo que sí podría usar es una pregunta con el escalón dentro: *¿qué es lo que hay que saber antes de esto?* Esa pregunta hace por él lo que él no puede hacer solo, que es volver a mirar desde abajo. Y la diferencia entre la

pregunta y el juicio es, otra vez, la diferencia entre lo que arregla y lo que desahoga.

Lo que este libro no dice

No dice que todo el que explica mal sea inocente de la curva. Hay quien explica mal porque no ha preparado nada, y hay quien lo hace porque explicar bien cuesta más que explicar como salga. Este libro no niega eso. Dice que, desde abajo, no se puede distinguir, y que la lectura por defecto debe ser la que la aritmética recomienda: la mayoría de los que explican mal no lo saben.

Y dice también que aun en el caso en que sí, la respuesta útil es la misma —la pregunta con el escalón dentro—, porque es la única que le da al que explica algo que pueda hacer.

Lo utilizable

Cambiar el juicio por el escalón. No *no se te entiende*, sino *¿qué tengo que saber para entender esto?* La primera frase describe al profesor; la segunda le da trabajo.

Recordar que su hueco es tan real como el de uno. El que explica mal no sabe cómo es no saber. No es una excusa; es la razón por la que la pregunta hace falta.

Y no pagar la propia sensación de torpeza con el que explica. Si al no entender uno se siente tonto, ese sentimiento es de uno, y descargarlo sobre el profesor no lo reduce; lo confirma.

Queda un episodio que no es con el que explica mal una cosa, sino con el que ha explicado bien muchas y falla una: el desengaño.

Capítulo 46

El desengaño en serie

Esta tendencia cognitiva a malinterpretar como hostiles las conductas ambiguas de los demás.

Del capítulo decimonoveno

Hay una forma de impaciencia con las personas que no se parece a la irritación de tres segundos y que sin embargo tiene su mecánica: la de quien ha admirado a alguien —un maestro, un autor, un amigo mayor— y lo descubre en un fallo, y lo liquida entero.

No es raro. Es, en algunas vidas, un patrón: una serie de maestros sucesivos, cada uno admirado del todo hasta el día en que dijo algo torpe o hizo algo mediocre, y desde ese día descartado del todo. Y lo que se descarta con él es todo lo que había enseñado, que sigue siendo verdad.

El mecanismo

El volumen anterior de esta serie describió, a propósito de los códigos de conducta, un movimiento que aquí se repite con personas: el de quien tira un código entero por un incumplimiento, como si la regla fallada invalidara las demás. Es un error de lógica que se siente como rigor: se cree estar siendo exigente, y lo que se está haciendo es aplicar a un conjunto la falla de uno de sus elementos.

Con un maestro es igual y peor, porque el conjunto es una persona y las personas no son conjuntos de proposiciones verdaderas. Un maestro es alguien que sabe más que uno de ciertas cosas, y eso es compatible con que sepa menos de otras, con que se equivoque, con que tenga un día malo y con que sea, en algún aspecto, mediocre. Nada de eso quita lo que sabía. Descubrir que un maestro es una persona no es descubrir que no era un maestro.

Por qué ocurre

Tres razones, y las dos primeras ya son conocidas.

La primera es la atribución. El fallo del maestro es un hecho ambiguo, como todos: puede ser un día malo, un límite de su saber, un descuido, o una mediocridad real. Y el que lo descubre lo resuelve hacia la peor hipótesis en el mismo medio segundo del capítulo decimonoveno: *es que en realidad no sabía*. No hay más datos para esa lectura que para la contraria; hay una lectura por defecto, y es la hostil.

La segunda es la ira del que tiene razón. El fallo es real. Uno lo ha visto. Y la razón sobre el fallo se extiende sola sobre todo lo demás, porque la razón no se agota y porque, una vez con razón, revisar lo que uno admiraba se siente como lucidez.

Y la tercera es propia de este episodio: la admiración entera pide un descarte entero. Quien admiró sin reservas no tiene un sitio donde poner un fallo, porque su imagen del maestro no tenía huecos. De modo que el primer hueco la rompe entera. El desengaño en serie es la consecuencia de admirar en serie sin medida: cada maestro se pone en un pedestal que no aguanta un fallo, y cada fallo tira el pedestal.

Lo que le llega al maestro

A veces nada, porque no se entera. Pero a menudo sí, en forma de una frialdad repentina que no sabe explicar, o de un alumno que desaparece, y lo que recibe es un juicio entero por un hecho parcial, sin la oportunidad

de decir *ese día estaba mal* o *eso no lo sé, lo otro sí*. Es la ira contra los ausentes, con la particularidad de que el ausente fue, hasta ayer, alguien a quien se debía algo.

Y lo que le llega al que descarta es peor: se queda sin maestro, y sin todo lo que el maestro sabía, y con una lectura del mundo en la que nadie aguanta la inspección. Es la atribución hostil entrenada en el único terreno donde más daño hace, que es el de la gente de la que se podía aprender.

Lo que este libro no dice

No dice que haya que admirar sin criterio ni que un maestro no pueda dejar de serlo. Hay fallos que sí lo cambian todo —una mentira sobre lo que enseñaba, un daño real— y ésos son de la parte quinta. Y hay maestros que uno deja atrás porque ya ha aprendido lo que tenían, y eso no es desengaño sino curva.

Dice algo más pequeño: que el fallo ordinario —el día torpe, el límite, la mediocridad en un aspecto— no es de ésos, y que la operación de descartar a alguien entero por él es la misma que la de tirar un código por una regla, y sale igual de cara.

Lo utilizable

Repartir antes de descartar. *¿Qué es lo que ha fallado exactamente, y qué no?* La respuesta es casi siempre una lista corta de fallos y una larga de cosas que siguen en pie. Descartar la larga por la corta es la operación que hay que ver.

Admirar con hueco. No es cinismo: es dejar en la imagen del maestro un sitio para que sea una persona, de modo que el primer fallo tenga dónde caer sin romper nada.

Y la regla del vecino, para maestros. Lo que se habría dicho del fallo si lo hubiera cometido alguien a quien no se admiraba: *un día malo*, *eso no es lo suyo*. Es la medida ya tomada, y vale también hacia arriba.

Queda el episodio en que el otro no falla ni explica mal ni pregunta dos veces: simplemente va más despacio que uno.

Capítulo 47

El que va lento

> *No te apresures, ni hables demasiado alto, ni seas demasiado urgente, y así lo que deseas se cumplirá antes y mejor.*
>
> *Plutarco*

No ha hecho nada mal. No ha preguntado dos veces. No ha explicado mal ni ha fallado. Simplemente va más despacio que uno: el que camina delante en la acera estrecha, el que tarda en decidir, el que cuenta la historia con todos los detalles, el que hace la tarea a su ritmo y su ritmo no es el de uno.

Es el episodio más puro de esta parte, porque no hay ni siquiera un hecho que la irritación pueda invocar. El otro no está haciendo nada que no deba; está haciéndolo a otra velocidad. Y la velocidad, como el tiempo que hace, no es de nadie.

Lo que hay dentro

Es el desacople en su forma más limpia: se esperaba una velocidad y hay otra. Y la expectativa, como todas las de funcionamiento, era invisible hasta que falló y era la propia: uno espera del otro la velocidad a la que uno haría la cosa, que es la única que conoce desde dentro.

Lo que sigue es conocido. La atribución —*lo hace a propósito*, *no se da cuenta de que hay gente esperando*— y el juicio: *es lento*, que es una palabra que parece descriptiva y es una sentencia. Y con la sentencia llega la ira del que tiene razón, porque *efectivamente* va más despacio, y eso nadie lo discute.

Lo que se discute es lo que el capítulo sexto dijo y aquí se cobra por tercera vez: que eso no es un daño. Ir despacio no le quita nada a nadie, salvo tiempo; y el tiempo que quita, medido, suele ser el de la pestaña: segundos, con la sensación de horas.

Plutarco y las nodrizas

Plutarco escribió un tratado sobre la ira en forma de conversación, y en él un personaje cuenta cómo se curó de la suya. Entre las cosas que observó hay ésta, que viene de lo que las nodrizas dicen a los niños:

> Por tanto, lo que las nodrizas dicen a los niños pequeños —no llores, y lo tendrás— puede aplicarse no sin acierto a nuestra mente cuando está airada. No te apresures, ni hables demasiado alto, ni seas demasiado urgente, y así lo que deseas se cumplirá antes y mejor. — Plutarco, *Sobre la cura de la ira*

Léase con el que va lento delante. Lo que uno desea es que vaya más deprisa; y la urgencia —el suspiro, el *venga*, el pisar los talones— es exactamente lo que no lo consigue. Plutarco lo dice como observación empírica, no como precepto: *antes y mejor*. El que va lento y siente la urgencia detrás no acelera; se atasca, porque la urgencia ajena consume la atención que necesitaba para hacer la cosa, y la cosa se hace peor y más despacio.

Es el capítulo trigésimo noveno con una persona en lugar de un cajón: la ira compite con la solución. Sólo que aquí la solución es alguien, y el recurso que la ira le consume es la calma con la que iba a terminar.

El que enseña

Plutarco tiene otra frase, en una lista de situaciones en que la ira no debe entrar, y es la que esta parte necesitaba:

> ni cuando enseñan, porque embota al que aprende y engendra en él odio a todo aprendizaje. — Plutarco, *Sobre la cura de la ira*

Embota. Es una palabra exacta: no dice que el aprendiz se ofenda, sino que se vuelve más lento. La irritación del que enseña con el ritmo del que aprende produce, literalmente, más lentitud; y a la larga, lo que Plutarco dice con toda claridad: aversión a aprender nada. Es el mecanismo del capítulo cuadragésimo primero visto hace diecinueve siglos.

La velocidad no es una virtud

Hay una creencia detrás de la irritación con el lento que conviene sacar a la luz, porque opera sin decirse: que ir deprisa es mejor. No en un caso concreto —a veces lo es— sino en general, como propiedad de las personas.

Es falsa, y basta con mirar despacio para verlo. El que decide rápido decide a veces mal; el que cuenta la historia con todos los detalles a veces tiene el detalle que importaba; el que hace la tarea a su ritmo la hace, a menudo, sin el error que el rápido tendrá que corregir. La velocidad es una propiedad de la tarea, no de la persona, y la tarea la decide. Lo que la irritación con el lento hace es tomar la propia velocidad como medida del mundo, y el mundo no ha firmado eso.

Y hay una cosa más, que Plutarco también vio: la irritación con la lentitud es, casi siempre, de quien tiene poder sobre el lento. Con el que va delante en la acera uno se irrita y no hace nada; con el aprendiz, el hijo, el empleado, la irritación sale, porque puede. Plutarco lo dice de los esclavos con una franqueza que hoy incomoda: que la ira con ellos nace *del mismo poder que poseemos*, y que ese poder, si no se ciñe con mansedumbre, ofende sin remedio. Cámbiese la palabra y la observación sigue en pie: la lentitud del otro irrita en proporción a lo que uno puede hacerle.

Lo utilizable

Medir el tiempo que quita. En segundos. La respuesta desmonta casi siempre el episodio, porque lo que el lento quita es muy poco y lo que la irritación pone es mucho.

No pisar los talones. Ni con el cuerpo ni con la voz. Plutarco lo dice: la urgencia lo retrasa. Si hace falta que vaya más deprisa, se le dice como se dice cualquier cosa —una frase clara, una vez—, y se espera, porque la segunda frase ya es urgencia.

Y recordar el poder. Si la irritación con el lento sale, es porque se puede. Ésa es la señal de que no es sobre la lentitud.

Queda por ver de dónde viene, en el que sabe, la estimación equivocada del tiempo que hace falta; porque no es un descuido, y se ha medido.

Capítulo 48

La impaciencia del que sabe

El propio conocimiento contamina consistentemente las estimaciones sobre el conocimiento de los demás.
Estudio de 2023

Toda esta parte ha ido apoyándose en una afirmación que hasta ahora se ha dado por buena sin probarla: que el que sabe no ve la curva, que ha perdido el acceso a cómo era no saber, y que por eso estima mal el tiempo que el otro necesita. Es hora de probarla, porque se ha medido y tiene nombre.

La maldición

La psicología la llama *maldición del conocimiento* y la define como la dificultad de quien sabe algo para imaginar que otro no lo sabe. Un estudio de 2023 lo formula así en su primera línea:

> Para tener éxito en un mundo social, debemos ser capaces de estimar con precisión lo que saben los demás. Por ejemplo, los profesores deben anticipar el conocimiento de los alumnos para planificar las clases y comunicarse eficazmente. Sin embargo, el propio conocimiento contamina consistentemente las estimaciones sobre el conocimiento de los demás. — Estudio de 2023 sobre la predicción del conocimiento ajeno

Y sobre lo que se sabe de ella:

> Además de su omnipresencia, el sesgo de la pericia es robusto: eliminarlo o reducirlo es difícil. La influencia de las proyecciones egocéntricas no disminuye cuando se advierte explícitamente a los participantes que eviten la maldición del conocimiento, ni cuando se les instruye para centrarse en la perspectiva del otro antes o durante la toma de perspectiva. Incluso cuando les conviene hacerlo, a las personas les cuesta ignorar su propio conocimiento privado al estimar lo que saben los demás. — El mismo estudio

Léase eso con el aprendiz delante: **saber que existe el sesgo no lo quita.** Quien ha leído este capítulo seguirá estimando mal. Es la misma propiedad de la percepción de intención en los triángulos: irresistible. Y como allí, lo que se puede hacer no es dejar de tenerla, sino saber que se tiene y corregir después.

Lo que el estudio hizo

El experimento es sencillo y conviene contarlo, porque su forma es la de cualquier persona que aprende algo y luego enseña.

Los participantes estudiaron preguntas de cultura general con sus respuestas, en varias rondas, y en cada ronda estimaron qué porcentaje de otras personas —que no habían estudiado— sabría la respuesta. Se midieron dos cosas: la calibración —si en promedio sobreestimaban o subestimaban— y la resolución —si distinguían las preguntas fáciles de las difíciles—.

Y lo que ocurrió lo resumen así:

> Tanto la calibración como la resolución de los juicios sobre el conocimiento ajeno empeoraron a medida que los participantes ganaban experiencia con las respuestas. A medida que su conocimiento de las respuestas crecía, sus estimaciones del conocimiento ajeno aumentaban, y producían mayores sobreestimaciones del conocimiento de los demás. Además, la capacidad de los participantes para distinguir entre

ítems fáciles y difíciles se degradó a lo largo de las rondas. — El mismo estudio

Es decir: **cuanto más aprendían, peor estimaban lo que sabían los demás, y peor distinguían lo fácil de lo difícil.** No es que el que sabe sea un poco optimista sobre el otro; es que el instrumento con el que mide se estropea con el mismo proceso que le da el saber. El estudio añade una conclusión que este libro toma con cautela, porque es de sus autores y no está cerrada: que el problema no es que el que sabe se fíe demasiado de su experiencia, sino que, una vez que sabe, ya no tiene pistas sobre lo que es no saber. Le falta el dato, no le sobra la confianza.

Lo que esto explica

Explica, de una vez, cuatro capítulos.

Por qué el que sabe estima mal el tiempo. No por descuido: porque aprender borra la memoria de aprender, y el que estima lo hace con esa memoria borrada.

Por qué *ya debería saberlo* parece tan evidente. Porque para el que lo dice, lo es. Su conocimiento le contamina la estimación, y la estimación contaminada se siente exactamente igual que una estimación correcta.

Por qué el que explica mal no sabe que explica mal. Porque no distingue lo fácil de lo difícil: la resolución se le ha degradado, y el escalón que omite le parece del mismo tamaño que los que incluye.

Y por qué la advertencia no basta. El estudio lo dice: saberlo no lo corrige. De modo que la solución no está en la buena voluntad del que sabe, sino en algo externo que le devuelva el dato que perdió.

Lo que este libro no dice

No dice que el que sabe sea culpable de su sesgo. Es lo contrario: el sesgo es lo que el saber hace, y el que lo tiene no lo eligió. Este libro lo cuenta para quitar la culpa, no para ponerla: el que se irrita con el aprendiz no es alguien que no quiere ver la curva; es alguien que ya no puede verla.

Tampoco dice que el estudio cierre la cuestión. Es un experimento con preguntas de cultura general, no con oficios ni con hijos, y sus autores señalan que su explicación del mecanismo contradice trabajos anteriores. Lo que este libro toma es lo que está bien establecido —el sesgo existe, es robusto y empeora con el saber— y no la explicación fina.

Lo utilizable

Como saberlo no lo corrige, lo utilizable no puede ser un propósito. Tiene que ser algo externo.

Preguntar en vez de estimar. El que sabe no puede calcular cuánto sabe el otro; puede preguntárselo. *¿Hasta dónde llegas?* devuelve el dato que el sesgo quitó. Y cuando el otro contesta menos de lo esperado, ése es el sesgo funcionando, no el otro fallando.

Buscar el escalón que no se ve. Cuando el otro no entienda, suponer por defecto que falta un paso que a uno le parece obvio, y buscarlo. Casi siempre está.

Y no fiarse de la propia sensación de facilidad. *Esto es fácil* es la frase de alguien cuya resolución se ha degradado. Lo era; ya no puede saber si lo es.

Con esto queda explicado el mecanismo. Queda lo que hacer con él cuando hay que corregir a alguien, que es la operación más delicada de toda la parte.

Capítulo 49

Corregir y no corregir

> *Como los cuerpos a través de la niebla, así las acciones a través de la ira parecen mayores de lo que son.*
>
> *Plutarco*

Toda esta parte ha ido diciendo que la irritación con el que no sabe no es un daño y no debe salir. Queda la pregunta que eso deja abierta y que cualquiera hará: ¿entonces no se corrige a nadie? Se corrige. Este capítulo es sobre cómo, y sobre cuándo no.

Lo que Plutarco aprendió tarde

El personaje de Plutarco que cuenta su cura habla de sus esclavos, y lo que dice, con la palabra cambiada, es el mejor tratado breve sobre corregir que este libro conoce:

> Y en verdad tardé en llegar a entender que era mejor que los siervos fueran algo peores por indulgencia, que distorsionarse uno mismo por la ira y la amargura para la enmienda de otros. Y en segundo lugar, observando que muchos por esa misma impunidad han llegado a avergonzarse de ser malos, y han empezado su cambio hacia la virtud más por haber sido perdonados que por haber sido castigados, y que han obedecido a algunos con sólo un gesto, pacíficamente y de mejor gana que a otros con todos sus golpes y azotes, me persuadí de esto: que la

> razón era más apta para gobernar que la ira. — Plutarco, *Sobre la cura de la ira*

Y unas líneas después, la razón de fondo:

> El castigo continuo e inmisericorde no hace que los hombres se arrepientan de hacer el mal, sino sólo que ideen planes para hacerlo sin ser descubiertos. — Plutarco, *Sobre la cura de la ira*

Hay que leerlo por lo que tiene de exacto y no por su mundo. Lo que Plutarco observó es un dato de rendimiento: **la corrección con ira produce ocultación, no enmienda.** El que es corregido con ira aprende a que no se le vea, que es lo contrario de lo que la corrección buscaba. Es el aprendiz que deja de preguntar, del capítulo cuadragésimo primero, visto desde el que corrige.

La niebla

El epígrafe es de otro pasaje, y describe por qué corregir en caliente sale mal aunque se tenga razón:

> Pues ¿quién de nosotros es tan cruel como para atormentar o azotar a un siervo porque, cinco o diez días antes, quemó la carne, o volcó la mesa, o no hizo con la suficiente prontitud lo que se le mandó? Y sin embargo es por cosas exactamente así, mientras están frescas y recién hechas, por lo que nos alteramos tanto y nos volvemos crueles e implacables. Pues como los cuerpos a través de la niebla, así las acciones a través de la ira parecen mayores de lo que son. — Plutarco, *Sobre la cura de la ira*

Es el argumento de Séneca sobre la medida —la ira mide siempre de más— con una prueba que cualquiera puede hacer: la misma falta, diez días después, no merece nada; luego lo que merecía en el momento no era la falta, era la niebla. Y Plutarco da la regla que sale de ahí, tomada de un político ateniense que pedía calma ante una noticia: *si es verdad hoy que te ha ofendido así, será verdad mañana, y pasado también.* La corrección no

se pierde por esperar. Lo que se pierde por esperar es la ira, y eso no es una pérdida.

Cuándo corregir

Con esas piezas se puede decir cuándo, y son tres condiciones que se comprueban en el momento.

Cuando ha pasado la niebla. No se corrige durante el primer movimiento ni en el segundo. Se corrige cuando la falta se ve del tamaño que tiene, y ese tamaño se conoce por la prueba de los diez días: *¿esto lo corregiría dentro de una semana?* Si no, no es una corrección; es una descarga.

Cuando hay algo que el otro pueda hacer. Una corrección es información sobre qué cambiar. *Lo has hecho mal* no lo es; *aquí falta esto* sí. Si lo que se va a decir no contiene un paso que el otro pueda dar, no es corrección, es juicio, y el juicio no enmienda nada.

Y cuando el que corrige puede oír. Plutarco lo dice: no negar al corregido la libertad de defenderse, sino concederle audiencia. No por justicia solamente, sino porque *el tiempo da un respiro a la pasión*, y porque la versión del otro contiene, a menudo, el dato que la niebla ocultaba.

Cuándo no

Cuando la falta es de la curva. El aprendiz que hace mal lo que está aprendiendo no necesita corrección; necesita tiempo, y la corrección le quita exactamente eso. Se corrige lo que ya se sabía y se hizo mal, no lo que aún no se sabe.

Cuando lo que hay es un juicio de rango. Si lo que irrita es que el otro lo haga distinto y no que lo haga mal, no hay nada que corregir. Es la irritación del capítulo sexto con el que hace las cosas de otra manera, y corregir ahí es imponer, no enseñar.

Y cuando no se va a poder decir sin tono. Es la condición más honrada y la que más cuesta: si uno sabe que la frase va a salir con la niebla

dentro, es mejor no decirla ahora. Mañana será igual de verdad, y saldrá sin ella.

Lo que este libro no dice

No dice que no corregir sea siempre mejor. Plutarco tampoco: dice que quien enseña a disparar no prohíbe disparar, sino disparar mal. La corrección es necesaria y a veces urgente, y hay faltas —las de la parte quinta— que no admiten diez días. Lo que este capítulo trata es la corrección ordinaria, la del que no sabe, y en ésa las tres condiciones valen enteras.

Lo utilizable

La prueba de los diez días. Antes de corregir: *¿lo corregiría dentro de una semana?* La respuesta separa la corrección de la descarga.

El paso dentro de la frase. Toda corrección lleva un *aquí*: dónde está el fallo y qué se hace en su lugar. Si no lleva *aquí*, no es corrección.

Y esperar, que no cuesta nada. Es la frase de Foción, y es la más útil del capítulo: lo que es verdad hoy lo será mañana, y mañana no habrá niebla.

Queda lo que el capítulo ha evitado, y que es más difícil que todo lo anterior: no dar la corrección, sino recibirla.

Capítulo 50

Aguantar que te corrijan

> *Roguemos a nuestros mejores amigos que nos den su opinión con la mayor libertad precisamente cuando menos podemos soportarla.*
>
> *Séneca*

Todo lo anterior era sobre corregir a alguien. Hay una operación simétrica que casi nadie hace bien y de la que la literatura de la paciencia apenas habla: encajar una corrección. No de un superior, que se aguanta porque hay que aguantarla, sino de un igual, de alguien que no tiene sobre uno más autoridad que la de haber visto algo.

Es más difícil que corregir, y conviene decir por qué antes de decir cómo.

Lo que hay dentro

Una corrección es una información sobre un fallo propio, y el primer movimiento no la lee como información: la lee como ataque. El calor, la orientación, la frase que empieza —*pero si*, *es que tú*, *ya lo sé*— llegan antes de que el contenido de la corrección haya sido examinado. Es la ofensa que no fue emitida, en su forma más frecuente: el otro ha dicho *esto está mal* y ha llegado *tú estás mal*.

Y aquí la atribución hostil trabaja con un material especial: como la corrección sí fue emitida —el otro sí quiso decir algo—, la lectura hostil tiene un asidero. *Lo dice para quedar por encima.* A veces es verdad. La mayoría de las veces el otro simplemente vio algo, y decirlo le costó.

Porque ésa es la otra mitad del episodio, que el corregido no ve: corregir a un igual cuesta. El que lo hace ha decidido arriesgar la conversación por un fallo que podía haber callado. Lo que le llega a cambio, si el corregido reacciona con el primer movimiento, es la prueba de que no debía haberlo hecho; y la próxima vez callará. Es el aprendiz que deja de preguntar, con los papeles cambiados: **el que se irrita cuando le corrigen se queda sin correctores.**

Séneca y los amigos

Séneca lo vio desde el otro lado, hablando de la ira, y dio una instrucción que este capítulo toma entera:

> Roguemos a nuestros mejores amigos que nos den su opinión con la mayor libertad precisamente cuando menos podemos soportarla, y que nunca sean complacientes con nosotros cuando estamos airados. Mientras estamos en nuestros cabales, mientras estamos bajo nuestro propio control, pidamos ayuda contra un mal tan poderoso, y al que miramos con tan injusto favor. — Séneca, *De la ira*, III

Precisamente cuando menos podemos soportarla. Séneca sabía que la corrección llega siempre en el peor momento, porque el momento en que se necesita es el momento en que no se quiere; y por eso la pide por adelantado, en frío, como un contrato: *cuando me veas así, dímelo, aunque yo no quiera oírlo*. Es el plan con su fallo dentro, aplicado a uno mismo: contar de antemano con que la corrección va a doler, y haberla pedido antes de que duela.

Plutarco tiene sobre lo mismo una imagen que abre su tratado: los pintores que no terminan un cuadro de una vez, sino que se alejan y vuelven, porque el ojo cansado de mirar deja de ver los defectos; y como

uno no puede alejarse de sí mismo, dice, lo mejor es ofrecerse al examen de los amigos después de un tiempo. La corrección de un igual es ese ojo que vuelve. Uno no puede verse desde fuera; el otro sí, y eso es todo lo que la corrección es: la vista que a uno le falta, prestada.

Lo que la corrección no es

Conviene separar tres cosas que el primer movimiento junta.

No es un juicio sobre uno. Es un dato sobre una cosa que uno hizo. La diferencia parece fina y es toda: *esto está mal* no dice nada sobre quién lo hizo, y leerlo como si lo dijera es la atribución.

No es una disputa de rango. Aunque a veces lo sea; pero la respuesta útil es la misma en los dos casos, porque si el dato es bueno, quién lo dijo y por qué no cambia el dato.

Y no es una obligación de estar de acuerdo. Encajar una corrección no es aceptarla. Es examinarla, que es otra cosa: mirar si el otro tiene razón antes de decidir. La mayor parte de las veces la tiene en parte, y la parte en que la tiene es la que se estaba buscando.

Lo utilizable

Pedirla antes. Es la instrucción de Séneca, y es un contrato que se hace en frío con dos o tres personas: *dímelo aunque no quiera oírlo*. Tenerlo hecho cambia el episodio entero, porque cuando llega la corrección uno la pidió.

Separar el dato del tono. Si la corrección llega mal dicha —y a veces llega—, el tono es del otro y el dato es de uno. Se toma el dato y se deja el tono, que es la operación de siempre: no dejar que lo que entra determine lo que sale.

Y agradecerla en el momento, aunque no se esté de acuerdo. No por cortesía: porque el que corrige está decidiendo, en ese momento, si volverá a hacerlo, y lo único que le dice que sí es que la primera vez no

le costó la conversación. Después se puede examinar y discrepar. Pero primero hay que asegurarse de conservar al que ve lo que uno no ve.

Con esto termina la primera familia de esta parte, la del que no sabe. Queda la segunda, y es la que más disfraces tiene: la del que le asigna a uno un sitio que no quiere.

Capítulo 51

El desaire

> *En la mente de todos ellos había probablemente una opinión de ser despreciados y desatendidos.*
>
> *Plutarco*

El saludo que no se devuelve. El sitio en la mesa que no era el de uno. La invitación que no llegó. El favor que se pidió a otro. El comentario que se dirigió a todos menos a uno. Son los episodios de la segunda familia del inventario, y este libro los pospuso desde el sexto capítulo porque son los que más disfraces tienen: se presentan como ofensas y son, casi siempre, otra cosa.

Lo que Plutarco encontró en el fondo

El personaje de Plutarco, después de contar los remedios contra la ira, dice que quiso mirar su origen, y lo que encontró es la frase del epígrafe:

> Pero, considerando bien el origen de la ira misma, he observado que hombres distintos caen en la ira por causas diferentes; y sin embargo, en la mente de todos ellos había probablemente una opinión de ser despreciados y desatendidos. Debemos por tanto ayudar a quienes quieran evitar la ira apartando el acto que la provocó lo más lejos posible de toda sospecha de desprecio o insulto, e imputándolo más bien a la necedad o a la necesidad o al desorden de la mente, o al infortunio de quienes lo hicieron. — Plutarco, *Sobre la cura de la ira*

Es una tesis fuerte: que debajo de toda ira, sea cual sea su causa aparente, hay la sensación de haber sido tenido en poco. Este libro no la suscribe entera —el cajón no desprecia a nadie, y sin embargo irrita—, pero para la familia de este capítulo es exacta: **el desaire es el episodio en que la irritación es, directamente, la sensación de ser despreciado, sin nada más debajo.**

Y Plutarco da el remedio en la misma frase, y es el de este libro: apartar el acto de la sospecha de desprecio, e imputarlo a otra cosa. *Necedad, necesidad, desorden de la mente, infortunio.* Es la hipótesis contraria del capítulo decimonoveno, con cuatro nombres.

Por qué casi nunca fue emitido

Aquí la aritmética del capítulo quinto vuelve con toda su fuerza, porque el desaire es el caso en que más se necesita.

Para que un saludo no devuelto sea un desprecio hace falta que el otro haya visto a uno, haya decidido no saludar, y lo haya hecho para que se note. Son tres condiciones, y las tres tienen que darse a la vez. Para que sea un despiste basta con una: que no viera. Y la mayoría de la gente, la mayoría del tiempo, no está mirando a uno. De modo que la hipótesis del desprecio, en el caso típico, no es sólo la hostil: es la improbable.

Lo mismo con el sitio en la mesa, la invitación que no llegó, el favor pedido a otro. Cada uno admite una lectura en que hay una decisión sobre uno y varias en que no la hay, y la lectura con decisión es la que el primer movimiento elige, porque la ira necesita un ofensor y las otras lecturas no se lo dan.

Plutarco tiene sobre esto una lista que es casi cómica, y por eso la pone:

> Pero ahora, ¡ay!, por la sospecha de que se nos desprecia, no sólo nos exasperamos contra nuestras mujeres, nuestros siervos y amigos, sino que a menudo reñimos también con posaderos borrachos, y marineros, y mozos de cuadra, y todo por la sospecha de que nos desprecian. Sí, reñimos con los perros porque nos ladran, y con los asnos si por casualidad chocan contra nosotros. — Plutarco, *Sobre la cura de la ira*

El perro que ladra no desprecia. El asno que choca no ha tomado ninguna decisión sobre uno. Y sin embargo la sensación de ser tenido en poco aparece igual, porque no la produce una decisión ajena, sino un mecanismo propio que la ve donde no está.

El que no puede ser burlado

Plutarco cuenta que a Diógenes le dijeron *se burlan de ti*, y que contestó: *pero yo no soy burlado*. Es una frase que se puede leer mal —como orgullo— y que este libro lee de otra manera: como una descripción de dónde está el desaire.

El desaire no está en lo que el otro hizo. Está en la lectura, y la lectura la hace el que lo recibe. Que alguien no salude es un hecho; que eso sea un desaire es una decisión de quien no fue saludado. Diógenes dice: la burla la hacen ellos, el ser burlado lo pongo yo, y no lo pongo. No niega el hecho; niega el segundo movimiento.

Y hay una consecuencia que Plutarco también señala: los que más cerca están son los que más fácilmente parecen despreciar, y por la razón contraria a la que se cree. *Piensan menos de nosotros por nuestra propia moderación o buena voluntad hacia ellos; unos porque somos amables, otros porque los queremos.* Es decir: la confianza que uno da es lo que hace que el otro no cuide las formas, y el descuido de las formas es lo que uno lee como desaire. El amigo que no saluda no saluda *porque* es amigo. Lo que se lee como desprecio es, con frecuencia, familiaridad.

Lo que este libro no dice

No dice que los desaires no existan. A veces el otro sí decidió, y sí quiso que se notara. Ese caso es real, y es de la parte quinta cuando tiene consecuencias y de este capítulo cuando no las tiene; y en este capítulo la respuesta es la misma, porque un desaire deliberado y sin consecuencias es, medido, exactamente lo que Diógenes dijo: una burla que sólo llega si uno la recoge.

Lo utilizable

Contar las condiciones. Para que sea desprecio hacen falta tres cosas a la vez; para que no lo sea, basta una. Contarlas en el intervalo devuelve el episodio a su probabilidad.

Los cuatro nombres de Plutarco. Necedad, necesidad, desorden, infortunio. Ante un posible desaire, elegir uno de los cuatro por defecto. No hace falta creerlo; hace falta que exista al lado del otro.

Y la frase de Diógenes. *Pero yo no soy burlado.* No como orgullo: como descripción de que la segunda mitad del desaire la pone uno, y se puede no ponerla.

Queda el desaire en su forma más larga y más callada, que no es un acto sino una ausencia: no ser tenido en cuenta.

Capítulo 52

No ser tenido en cuenta

Piensan menos de nosotros por nuestra propia moderación o buena voluntad hacia ellos.

Plutarco

Hay un desaire que no es un acto y por eso no se puede señalar: el de no contar. No ser consultado. Que la decisión se tome sin uno. Que el plan se haga y a uno se le comunique. Que en la conversación el propio comentario pase sin que nadie lo recoja, y el mismo comentario, dicho por otro dos minutos después, sea recibido con interés.

Es el segundo disparador del inventario, el que este libro llamó *el que te relega*, y es distinto del desaire del capítulo anterior en una cosa: dura. El saludo no devuelto es un episodio; no ser tenido en cuenta es una condición, y produce una irritación de baja intensidad que no tiene momento y por eso no tiene intervalo.

Lo que hay dentro

Es el desacople entre el sitio que uno cree ocupar y el que los demás le asignan, y hay que decirlo con esa crudeza porque es exactamente lo que es. Uno tiene una idea de dónde está —en la familia, en el trabajo, en el grupo— y las conductas de los otros dibujan otro sitio, más pequeño o más lateral. La irritación mide esa distancia.

Y es la expectativa más difícil de examinar de todo el libro, porque no se sabía que se tenía. Nadie formula *espero que me consulten antes de decidir esto*; se descubre que lo esperaba cuando no ocurre, y lo que se descubre es un supuesto sobre el propio rango que nunca se había puesto en palabras.

La atribución hostil trabaja aquí con un material perfecto, porque no ser tenido en cuenta es, por definición, ambiguo: no hay un acto, hay una ausencia, y una ausencia admite cualquier lectura. *No me consultaron porque no me valoran* es una; *no me consultaron porque no se les ocurrió* es otra; *porque pensaron que no me interesaba* es otra; *porque había prisa* es otra. Todas explican la ausencia igual de bien. El primer movimiento elige la primera.

Lo que Plutarco vio de los cercanos

La frase del epígrafe es la observación más útil que este libro ha encontrado sobre este episodio, y merece leerse entera:

> Pero, sobre todo, debemos soportar en esto a nuestros siervos y amigos; pues ciertamente no nos desprecian como impotentes o perezosos, sino que piensan menos de nosotros por nuestra propia moderación o buena voluntad hacia ellos, unos porque somos amables, otros porque los queremos. — Plutarco, *Sobre la cura de la ira*

Lo que dice es que no ser tenido en cuenta por los cercanos tiene una causa que no es el desprecio sino su contrario: la confianza. Se consulta al que puede molestarse; se cuida al que puede irse. Al que se sabe que estará, que no se enfadará, que entenderá, no se le consulta *porque* se cuenta con él. Es decir: el que no es tenido en cuenta es, con mucha frecuencia, el que más se da por hecho, y darse por hecho es una forma de ser contado que no se nota porque no tiene forma.

Esto no lo arregla todo —a veces darse por hecho es, sencillamente, ser usado—, pero cambia la lectura por defecto. La ausencia de consulta, entre cercanos, es más a menudo un signo de que uno está dentro que de que está fuera.

El rango

Hay que decir lo que el episodio tiene de disputa de rango, porque lo tiene y el capítulo quincuagésimo cuarto lo tratará a fondo. No ser tenido en cuenta irrita en proporción al sitio que uno creía ocupar, y ese sitio es una idea propia sobre el propio rango. Nadie se irrita por no ser consultado en algo que no considera suyo; se irrita cuando la ausencia de consulta contradice la idea de que sí era suyo.

De modo que la irritación es informativa, pero no sobre los demás: sobre la idea que uno tenía de sí. Y esa idea puede ser correcta —a veces uno sí debería haber sido consultado— o no; lo que la irritación no puede decir es cuál de las dos cosas es, porque la irritación mide la distancia y no la verdad de ninguno de los extremos.

Lo que este libro no dice

No dice que haya que aceptar cualquier sitio. Hay expectativas de trato que se sostienen —ser consultado en lo que a uno le afecta directamente es una—, y cuando no se cumplen, el episodio no es de esta parte sino de la siguiente. Lo que este capítulo trata es el resto: la mayoría de las veces en que uno no fue tenido en cuenta en algo que, examinado, no era exactamente suyo, o lo era menos de lo que la irritación decía.

Y no dice que la solución sea callar. Es lo contrario: si uno quiere ser consultado, lo que funciona es decirlo, en frío y una vez —*me gustaría que me preguntaras antes de esto*—, que es una petición y no un reproche. Lo que no funciona es la irritación acumulada, que le llega al otro sin que sepa por qué, y le confirma que era mejor no preguntar.

Lo utilizable

Nombrar el sitio. *¿Qué sitio creía yo ocupar aquí?* La respuesta, dicha, es una frase sobre el propio rango que uno no había formulado, y que a veces resulta razonable y a veces no.

Las cuatro lecturas. Ante la ausencia, poner las otras tres al lado de la hostil: no se les ocurrió, pensaron que no me interesaba, había prisa. Todas explican lo mismo.

Y pedir, no acumular. Si el sitio que se cree ocupar es de trato, se pide una vez en frío. Si no lo es, se ajusta. Lo que no se hace es guardarlo, porque lo guardado se convierte en la ira que dura años, y ésa ya se vio dónde se paga.

Queda un episodio que combina el desaire y el no ser tenido en cuenta en su forma más breve, y que ocurre varias veces al día: la interrupción, y su pariente, el que no contesta.

Capítulo 53

La interrupción y el que no contesta

> *Para que sea desprecio hacen falta tres cosas a la vez; para que no lo sea, basta una.*
>
> *De un capítulo anterior*

Dos episodios pequeños, simétricos, que ocurren varias veces al día y que comparten una propiedad: son desaires en miniatura, con la mecánica entera del desaire comprimida en dos segundos. El que interrumpe le quita a uno la palabra; el que no contesta le niega una respuesta. En los dos casos la lectura inmediata es *no me tiene en cuenta*, y en los dos casos conviene mirar despacio.

La interrupción

Uno está hablando y el otro empieza antes de que termine. El primer movimiento llega con la frase ya hecha: *no me deja hablar*, *no le interesa lo que digo*. Y la atribución tiene aquí un apoyo que otras no tienen: hay un acto, visible, que el otro sí hizo.

Pero conviene contar las condiciones, como se hizo con el saludo. Para que la interrupción sea un desprecio hace falta que el otro haya oído que uno seguía, haya decidido que lo suyo importaba más, y haya querido

que se notara. Para que no lo sea basta con cualquiera de estas cosas: que creyera que uno había terminado; que se le hubiera ocurrido algo y tuviera miedo de olvidarlo; que en su casa se hablara así, encimándose, sin que nadie lo tomara por falta; que estuviera entusiasmado, que es la razón más frecuente y la menos ofensiva de todas.

Y hay un dato que cualquiera puede comprobar en sí mismo: uno interrumpe. Todo el mundo interrumpe, y casi nunca por desprecio. Es la regla de la copa del vecino: la interrupción que uno hace es entusiasmo, y la que uno recibe es desprecio. Es la misma interrupción.

El que no contesta

Es la ausencia en lugar del acto, y por eso es peor: no hay nada que señalar. Se envió un mensaje y no hay respuesta. Se hizo una pregunta en el grupo y siguió la conversación por encima. Se propuso algo y nadie dijo nada.

Aquí la ambigüedad es total, y por tanto la atribución hostil tiene todo el terreno. *No contesta porque no le importo* explica la ausencia. También la explican: no lo ha visto; lo vio y pensó contestar después y se le pasó; no supo qué decir; le pareció que no hacía falta respuesta; está en algo; está mal. Todas explican lo mismo y la primera es la que llega sola.

Y hay un factor propio de la época que este libro ya tocó: la pantalla muestra que el mensaje fue leído. Ese dato —*leído*— convierte la ausencia de respuesta en algo que parece una decisión, porque elimina la hipótesis más benigna, la de no haber visto. Pero deja intactas todas las demás: se puede leer y no poder contestar, leer y querer pensar la respuesta, leer y olvidar. El *leído* dice que el mensaje llegó; no dice nada sobre por qué no volvió.

Lo que los dos tienen en común

La escala. Son episodios de segundos, con la misma mecánica que el saludo no devuelto y con la ventaja de que son tantos que se puede practicar

con ellos. Quien consigue no leer desprecio en diez interrupciones al día ha hecho, diez veces, la operación entera.

La reciprocidad invisible. Uno interrumpe y uno no contesta. Y en los dos casos, cuando lo hace uno, la razón es benigna y se conoce; cuando lo hace el otro, la razón no se conoce y se supone hostil. La asimetría no está en los actos; está en el acceso a las razones.

Y el remedio, que es una frase. Con la interrupción: *déjame terminar*, dicha sin tono, que es una petición y no un reproche, y que funciona casi siempre porque el que interrumpió no sabía que lo hacía. Con el que no contesta: preguntar otra vez, sin cargar la segunda pregunta con la irritación de la primera. Es la única cosa de esta parte que se puede pedir y se concede: que se conteste. Se pide, y se concede, si la petición no lleva dentro la acusación.

Lo que este libro no dice

No dice que no exista el que interrumpe siempre ni el que nunca contesta. Existen, y con ellos el episodio deja de ser de dos segundos y pasa a ser una condición, que es lo que el capítulo anterior trató: no ser tenido en cuenta. Y ahí la respuesta era pedir una vez en frío, y si no cambia, ajustar el sitio que se creía ocupar. Lo que este capítulo trata es el resto: la interrupción y el silencio ordinarios, que son casi todos.

Lo utilizable

La copa del vecino. *¿Cómo lo llamo cuando lo hago yo?* Entusiasmo, despiste, prisa. Es el nombre que corresponde también cuando lo hace el otro.

El *leído* no informa de nada más. Dice que llegó. Todas las hipótesis salvo una siguen en pie.

Y la frase sin tono. *Déjame terminar. ¿Viste lo que te mandé?* Son peticiones, y las peticiones se conceden; los reproches, no.

Queda el desaire que no es acto ni ausencia sino tono: el del que habla a uno desde arriba.

Capítulo 54

La condescendencia

Al que sabe no le llega cómo es no saber.
Del capítulo cuadragésimo séptimo

Hay un desaire que no consiste en nada que se haga ni en nada que se deje de hacer, sino en el sitio desde el que se habla. Es el tono del que explica lo que uno ya sabe; del que simplifica sin que se lo hayan pedido; del que dice *no te preocupes, ya lo hago yo*; del que asiente con una paciencia que se nota. La condescendencia es la asignación de un sitio inferior hecha con amabilidad, y por eso es la más difícil de contestar: no hay nada que señalar, porque el otro ha sido, en la superficie, cortés.

Lo que hay dentro

Es el segundo disparador —el que te relega— en su forma más pura, porque aquí el sitio que se asigna no se deduce de una ausencia: se comunica en el tono. Y el desacople es entre el sitio que uno ocupa —sé esto— y el que el otro le asigna al hablar —te lo explico como si no—.

La irritación es, pues, exacta en el hecho: el otro está tratando a uno por debajo de donde está. Lo que hay que examinar es lo de siempre: si fue emitido, y qué se hace con ello.

Por qué casi nunca fue emitido

La respuesta ya la dio el capítulo cuadragésimo séptimo, y vale aquí entera: **el que sabe no puede calcular lo que sabe el otro.** Su estimación está contaminada por su propio saber, la resolución se le ha degradado, y no distingue lo que a uno le resulta obvio de lo que no. De modo que explica de más, no porque tenga a uno por tonto, sino porque no tiene el dato de hasta dónde llega uno, y el sesgo llena el hueco con una estimación baja.

Es decir: la condescendencia, en el caso típico, no es un juicio sobre uno. Es el sesgo de la pericia funcionando en la dirección que este libro no había mirado: no el que sabe estimando de más lo que el otro sabe —el profesor que da por supuesto—, sino el que sabe estimando de menos, que ocurre igual, porque lo que el sesgo estropea es la estimación en sí, no su signo.

A eso se añade lo que dijo el capítulo anterior: que uno también lo hace. Todo el mundo explica de más a alguien alguna vez, y cuando lo hace, la razón es benigna y se conoce: quería ayudar, no sabía hasta dónde llegaba el otro, le salió así. Es la interrupción otra vez: el mismo acto, con nombre distinto según quién lo haga.

Lo que le llega al condescendiente

Esta parte mide en el que recibe, y aquí conviene hacerlo con cuidado, porque el condescendiente parece el fuerte del episodio y a menudo no lo es.

Si uno responde a la condescendencia con irritación —*ya lo sé*, en el tono que esa frase suele llevar—, lo que le llega al otro es un desaire por un acto que no sabía que estaba cometiendo. Es la corrección en caliente del capítulo cuadragésimo octavo, aplicada a alguien que no tenía intención. Y produce lo de siempre: no que deje de ser condescendiente, sino que deje de acercarse.

Lo que sí le llega, y sí le sirve, es el dato que le faltaba: hasta dónde llega

uno. *Eso ya lo tengo; lo que no tengo es esto.* Es la pregunta con el escalón dentro del capítulo cuadragésimo cuarto, en dirección contraria: darle al que sabe el dato que su sesgo le quitó, para que pueda calibrar. Casi siempre calibra, porque casi siempre quería.

El caso en que sí

Existe la condescendencia deliberada: la del que sabe perfectamente hasta dónde llega uno y habla desde arriba para que se note. Es rara, y este libro no la niega. Pero conviene ver que la respuesta útil es la misma, por una razón que el capítulo siguiente desarrollará: la condescendencia deliberada es una disputa de rango, y una disputa de rango se pierde en el momento en que se acepta jugarla. *Ya lo sé*, dicho con irritación, es aceptar que el sitio que el otro asignó importa; decir el propio nivel sin tono es no aceptarlo. Diógenes, otra vez: la condescendencia la hace él; el ser tratado con condescendencia lo pongo yo.

Lo que este libro no dice

No dice que haya que aguantar que a uno le hablen desde arriba. Dice que la respuesta que funciona no es la que sale del primer movimiento. Y no dice tampoco que uno esté siempre donde cree estar: a veces la explicación de más era necesaria, y la irritación con ella es la del que no sabe que no sabe, que es el peor caso del capítulo cuadragésimo primero visto desde dentro.

Lo utilizable

Suponer el sesgo antes que el desprecio. El que explica de más está, con toda probabilidad, estimando mal, no juzgando. Es la lectura probable, no sólo la amable.

Dar el dato. *Eso lo tengo; lo que me falta es esto.* Es lo único que el condescendiente puede usar, y casi siempre lo usa.

Y no jugar el rango. Si la condescendencia fue deliberada, la irritación es exactamente lo que buscaba. Decir el propio nivel sin tono es no darle lo que buscaba; y eso, medido, es lo único que la desactiva.

Con esto quedan vistos los desaires uno a uno. Queda lo que tienen en común, que Adam Smith vio hace dos siglos y medio y que explica por qué duelen tanto cosas tan pequeñas.

Capítulo 55

La ofensa de estatus

Lo que principalmente nos enfurece contra el hombre que nos daña o nos insulta es el poco caso que parece hacernos.
Adam Smith

Los cuatro capítulos anteriores han descrito desaires distintos —el saludo, la ausencia, la interrupción, el tono— y han encontrado en todos la misma cosa debajo: la sensación de haber sido tenido en poco. Plutarco la vio en el fondo de toda ira; este libro la acotó a esta familia. Ahora hay que mirarla de frente, porque explica por qué duelen tanto cosas tan pequeñas, y lo hizo, con más precisión que nadie, un filósofo escocés del siglo XVIII en un libro sobre los sentimientos morales.

Lo que Smith vio

> Lo que principalmente nos enfurece contra el hombre que nos daña o nos insulta es el poco caso que parece hacernos, la preferencia irrazonable que se da a sí mismo por encima de nosotros, y ese absurdo amor propio por el cual parece imaginar que los demás pueden ser sacrificados en cualquier momento a su conveniencia o a su humor. La flagrante impropiedad de esta conducta, la grosera insolencia e injusticia que parece implicar, a menudo nos escandalizan y exasperan más que todo el daño que hemos sufrido. — Adam Smith, *Teoría de los sentimientos morales*, II

Léase la última frase, porque contiene la tesis entera: *más que todo el daño que hemos sufrido*. Smith está diciendo que lo que enfurece no es el daño sino la valoración que el daño revela. Y si es así, entonces un acto sin daño ninguno —un saludo no devuelto— puede enfurecer tanto como uno con daño, porque lo que enfurece no estaba en el daño.

Es la explicación que esta parte necesitaba. Los desaires no duelen por lo que quitan, que es nada; duelen por lo que parecen decir sobre el sitio de uno en la cabeza del otro. Y como lo que parecen decir lo pone el que recibe —el otro, la mayoría de las veces, no estaba diciendo nada—, el desaire es una ofensa de estatus que uno se inflige con material ajeno.

El rango

Conviene decir la palabra: rango. La irritación con el desaire es una disputa de rango, y lo es aunque nadie la haya declarado. Uno cree ocupar un sitio; el acto del otro parece asignarle uno inferior; la irritación es el impulso de restablecer el sitio.

Smith lo dice a continuación con toda claridad: el fin del resentimiento no es tanto que el otro sufra como *hacerle consciente de lo que nos debe, y del mal que nos ha hecho*; devolverlo *a un sentido más justo de lo que se debe a los demás*. Es decir: la ira del desaire quiere una cosa muy concreta, que es que el otro reconozca el sitio. No quiere venganza; quiere rango.

Y eso explica dos cosas que sin Smith no se entienden.

Por qué no se agota con el hecho. Un daño se repara; un rango no. El saludo devuelto al día siguiente no arregla el no devuelto, porque lo que dolió no fue la ausencia de saludo, fue lo que parecía decir, y eso sigue dicho.

Y por qué la ira del desaire es tan desproporcionada. Porque no mide el hecho, mide el sitio, y el sitio es toda la idea que uno tiene de sí en relación con los demás. Un saludo es pequeño; el sitio es enorme; la ira es del tamaño del sitio.

Lo que Smith da y lo que no

Smith da la descripción. Lo que no da —porque su libro es sobre otra cosa— es la corrección que este libro necesita, y hay que ponerla.

La descripción de Smith supone que el otro *hace* poco caso: que hay una preferencia irrazonable, un amor propio, una decisión. Y este libro ha pasado cuatro capítulos mostrando que, en el desaire ordinario, no la hay: el que no saluda no vio, el que interrumpe se entusiasmó, el que no contesta se olvidó, el que explica de más estima mal. Smith describe con exactitud lo que el que se irrita *siente*; no lo que el otro hizo. Y la distancia entre las dos cosas es exactamente la que este libro lleva midiendo desde el capítulo quinto.

De modo que la tesis de Smith, corregida, queda así: **lo que enfurece en el desaire es el poco caso que el otro parece hacernos; y el *parece* es casi todo.** Lo que el otro hizo suele ser nada; lo que parece hacer lo pone la lectura; y la lectura, en el primer movimiento, es la hostil.

El estatus no se defiende con ira

Hay una última cosa que decir y es la más práctica. Si el desaire es una disputa de rango, la irritación es la peor manera de jugarla, y por una razón que ya apareció con la condescendencia: **irritarse por un desaire es aceptar que el sitio que el otro asignó importa.** Es reconocer, con la propia reacción, que un saludo no devuelto tiene poder sobre dónde está uno.

El que no se irrita no está renunciando a su sitio; está diciendo, con la ausencia de reacción, que su sitio no depende de un saludo. Es Diógenes: *pero yo no soy burlado*. Y es, medido en el otro, lo único que funciona: quien quería asignar un sitio inferior y no consigue reacción se queda sin saber si lo asignó; quien no quería asignar nada —que es casi todos— no se entera de nada, que es lo justo.

Lo utilizable

Nombrar el sitio, no el hecho. Cuando un desaire irrite más de lo que su tamaño explica, la pregunta no es *qué ha hecho* sino *qué sitio creo que me ha asignado*. La respuesta suele ser una frase sobre uno mismo que el hecho no sostiene.

Recordar el *parece*. Smith lo escribió y no lo desarrolló: *el poco caso que parece hacernos*. Casi todo el desaire está en esa palabra.

Y no jugar. La ira defiende el rango peor que nada, porque lo pone en juego. El sitio que no depende de un saludo no necesita ser defendido de un saludo.

Queda un caso en que el que pide rango es uno, y lo pide en una forma tan razonable que casi nadie la reconoce como tal: pedir que le dejen en paz.

Capítulo 56

Pedir que le dejen a uno en paz

> *Los que necesitan pocas cosas no se ven defraudados de muchas.*
>
> *Plutarco*

Hay una irritación que se presenta como lo contrario de una disputa de rango y que lo es: la del que quiere que lo dejen tranquilo. Que no le pregunten. Que no le interrumpan. Que no le pidan. Que la casa esté como la dejó, que nadie use lo suyo, que no haya ruido, que no le hablen mientras trabaja, que el mundo, en suma, se organice alrededor de una zona en la que uno no sea molestado.

Es razonable. Todo el mundo necesita algo de eso. Y es, examinada, la pretensión más ambiciosa de toda esta parte, porque reclama para uno un derecho que no se le concede a nadie más.

Lo que hay dentro

Plutarco tiene sobre esto un párrafo que empieza con una observación sobre el lujo y termina en otro sitio:

> Y especialmente el amor propio y la morosidad, junto con el lujo y la molicie, engendran en nosotros largos y frecuentes accesos de ira, que poco a poco se van juntando en nuestras almas como un enjambre de abejas o avispas. Por eso no hay nada que conduzca más a un trato

> manso hacia la mujer, los siervos y los amigos que el contentamiento y la sencillez, si podemos satisfacernos con lo que tenemos y no necesitar muchas cosas superfluas. — Plutarco, *Sobre la cura de la ira*

Y después de describir al hombre al que ninguna comida le parece bien, que no bebe sin nieve ni duerme sin plumas, y que *con palos y golpes, con carreras, gritos y sudores apremia a los sirvientes que atienden a la mesa como si los hubiera mandado a por emplastos para una úlcera inflamada*, concluye:

> Pues los que necesitan pocas cosas no se ven defraudados de muchas. — Plutarco, *Sobre la cura de la ira*

Lo que Plutarco describe no es el lujo material solamente, aunque lo describe con gusto. Es la estructura: **cuantas más condiciones tiene que cumplir el mundo para que uno esté bien, más veces al día no las cumple.** El que necesita silencio, orden, que no le hablen, que no le pidan y que nadie toque lo suyo tiene cinco condiciones, y cada una es un desacople esperando. El que necesita menos, se irrita menos, no por virtud sino por aritmética.

Por qué es una disputa de rango

Porque *que me dejen en paz* es una petición sobre los demás. Pide que los otros se abstengan: de hablar, de preguntar, de entrar, de usar. Y cada abstención que se pide es un sitio que se asigna: yo, el que no debe ser molestado; ellos, los que deben abstenerse.

Esto no se ve desde dentro, porque desde dentro la petición parece defensiva —*sólo quiero que me dejen*— y no expansiva. Pero mírese desde el otro lado, que es donde este libro mide: lo que le llega al que se acerca con una pregunta y recibe la irritación del que quería paz es un sitio inferior, exactamente el del desaire. *Tu pregunta vale menos que mi tranquilidad.* Es la ofensa de estatus del capítulo anterior, emitida en lugar de recibida.

Y hay una prueba: nadie concede a los demás el derecho que se pide para sí. El que quiere que no le molesten molesta; el que quiere que no le

pregunten pregunta; el que quiere que no usen lo suyo usa lo de otros. No por hipocresía, sino porque la zona de no molestia es, por construcción, unilateral: sólo funciona si los demás no la tienen también. Si todos la tuvieran, nadie podría hablar con nadie.

Lo que Plutarco dice de la curiosidad

Hay un segundo pasaje, casi al final de su tratado, que es el reverso del mismo asunto:

> Pues que uno se ponga a indagar y escudriñar con demasiada curiosidad cada cosa, y a hacer un asunto público de cada ocupación de un siervo, de cada acción de un amigo, de cada pasatiempo de un hijo, de cada murmullo de una esposa, causa grandes, largos y diarios accesos de ira, cuyo producto y resultado es una disposición malhumorada y morosa. — Plutarco, *Sobre la cura de la ira*

Es el mismo mecanismo con el signo cambiado: el que quiere que lo dejen en paz y el que no deja en paz a nadie comparten la estructura. Los dos han extendido su zona —uno hacia dentro, exigiendo silencio; otro hacia fuera, exigiendo saber— y los dos encuentran el mundo lleno de infracciones porque han dibujado la frontera donde el mundo no puede respetarla. Y Plutarco da la solución para el segundo, que vale para el primero: dejar algunas cosas a la mujer, otras a los siervos, otras a los amigos, *como un príncipe a sus lugartenientes*. Es decir: que la zona propia sea pequeña, para que lo que queda fuera no sea una ofensa.

Lo que este libro no dice

No dice que no haya derecho a descansar, a trabajar sin interrupciones, a tener cosas propias. Lo hay, y se pide como se pide cualquier cosa de trato: en frío, una vez, con una frontera clara —*de cuatro a seis no me interrumpáis*—, que los demás pueden respetar porque saben dónde está. Lo que este capítulo trata es la otra versión: la zona sin frontera declarada,

que se extiende hasta donde llegue la irritación, y que los demás sólo descubren al pisarla.

La diferencia entre las dos es operativa: la primera es una petición que se hace; la segunda es una expectativa que se tiene sin decirla, y que produce, cada vez que falla, un desaire que el otro no sabía que estaba cometiendo.

Lo utilizable

Contar las condiciones. *¿Cuántas cosas tiene que cumplir el mundo para que yo esté bien ahora?* Cada una es un desacople en espera. Plutarco: los que necesitan pocas no se ven defraudados de muchas.

Declarar la frontera o no tenerla. La zona de paz que existe es la que se ha dicho. La que no se ha dicho no es una zona; es una trampa para los demás.

Y mirar desde fuera. Lo que le llega al que se acerca y recibe irritación es un sitio inferior. Si eso no es lo que se quería darle, la irritación no era sobre la paz.

Queda el caso que esta parte ha ido apartando desde el principio, porque es el que pone a prueba todo lo demás: el del que no va a aprender.

Capítulo 57

El que no va a aprender

> *Sabía, cuando compré a mi siervo, que no compraba a un filósofo.*
>
> *Plutarco*

Esta parte ha dicho, capítulo tras capítulo, que el que no sabe está en la curva y que la curva sigue. Queda el caso en que no sigue. El que lleva años haciendo lo mismo mal. El que ha oído la explicación cuarenta veces y hará lo de siempre. El que no va a cambiar, y uno lo sabe, y lo tiene delante cada día.

Es el cierre de la parte porque es donde todo lo dicho se pone a prueba. Es fácil ser paciente con quien va a aprender; la paciencia se paga sola en un mes. Con quien no va a aprender, no se paga nunca, y hay que decidir si vale igual.

Lo que Plutarco decidió

Casi al final de su tratado, el personaje de Plutarco recoge una frase de un filósofo antiguo a la muerte de su hijo —*sabía que había engendrado a un mortal*— y la aplica a la ira:

> Así debería cada uno de nosotros usar expresiones como éstas ante las ofensas que incitan a la ira: sabía, cuando compré a mi siervo, que no compraba a un filósofo; sabía que no conseguía un amigo sin pasiones;

> sabía que tenía una esposa que no era más que una mujer. — Plutarco, *Sobre la cura de la ira*

El pasaje tiene su mundo encima —el siervo comprado, la esposa *que no era más que*— y este libro lo cita por lo que tiene debajo, que es una decisión: contar de antemano con que el otro es el que es. No el que va a ser; el que es. Es el plan con su fallo dentro, aplicado a una persona entera y para siempre.

Y unas líneas después añade la pregunta que convierte eso en algo más que resignación: *pero ¿no soy yo quizá también uno de ésos?* Es la copa del vecino, en la escala de una vida: el que no va a aprender lo que uno querría es alguien que tiene también una lista de cosas que uno no va a aprender, y que probablemente la lleva con más paciencia.

Lo que cambia y lo que no

Con el que no va a aprender cambia una cosa: la corrección deja de tener sentido. Lo que el capítulo cuadragésimo octavo dijo —corregir cuando hay un paso que el otro pueda dar— no se cumple, porque no lo va a dar. Corregir al que no va a cambiar es, exactamente, el desahogo con nombre de enseñanza; y produce lo que Plutarco vio: no enmienda, sino ocultación, y a la larga aversión.

Lo que no cambia es todo lo demás. El primer movimiento es el mismo. La atribución —*lo hace a propósito, no le importa*— es la misma, y es igual de improbable: el que no va a aprender casi nunca ha decidido no aprender; no puede, o no de esa manera, o no de uno. Y la medida es la misma: lo que sale le llega a alguien, y ese alguien es una persona que no va a cambiar y que, además, recibe la irritación.

La frontera de Epicteto

Aquí sirve lo que el capítulo trigésimo octavo dio para las cosas que no cambian, porque el que no va a aprender es una de ellas. Aceptar no es resignarse: es retirar el esfuerzo de lo que no depende de uno para ponerlo

en lo que sí. Y lo que sí depende de uno, con el que no va a aprender, es concreto:

El plan. Si el otro va a hacer lo de siempre, el plan lo incluye. La copia, el margen, la segunda persona. No como castigo; como aritmética. El que cuenta con el fallo no tiene desacople cuando el fallo llega.

El sitio. A veces lo que no aprende el otro no hace falta que lo aprenda, si la tarea se reparte de otra manera. Es la posada de Epicteto: cuidar lo que hay como lo que es, y no como lo que debería ser.

Y el tono. Es lo único que llega, y con el que no va a aprender es lo único que importa, porque la información ya no le sirve. Lo que le sale a uno ante el error cuadragésimo es exactamente lo que ese otro va a tener de uno, y no hay ninguna enmienda que lo compense.

Por qué la paciencia vale igual

Ésta es la pregunta del capítulo y hay que contestarla sin trampa. Si la paciencia con el que aprende se paga sola —el aprendiz llega antes—, ¿qué paga la paciencia con el que no va a llegar?

Tres cosas, y ninguna es la enmienda del otro.

Paga en el que la tiene. Plutarco cierra su tratado con una frase que este libro suscribe: que la mansedumbre *no es tan agradable ni tan grata a ninguno de aquellos con quienes tratamos como lo es a los que la tienen*. El que no se irrita ante el error cuadragésimo no ha conseguido nada en el otro; ha conseguido no tener una tarde peor, y cuarenta tardes son un año.

Paga en los que están al lado. Los que ven cómo se trata al que no va a aprender aprenden cómo se les tratará cuando no aprendan. Y todo el mundo, en algo, no va a aprender.

Y paga en la lectura del mundo. Quien ha decidido que alguien *no va a aprender* está haciendo una atribución, y las atribuciones de esa clase se generalizan. Es la ira que dura años, con un objeto que está en casa.

Lo que esta parte deja abierto

Se declara, como en las anteriores.

El límite de la curva. Este libro ha dicho que el que no sabe está en la curva, y que a veces la curva no sigue. No ha dicho cómo se distingue, en el momento, un aprendiz lento de alguien que no va a llegar. No hay una prueba; hay tiempo, y el tiempo es exactamente lo que la impaciencia no quiere dar.

La condescendencia deliberada y el desaire deliberado. Se ha dicho que existen y que la respuesta útil es la misma que en el caso ordinario. No se ha dicho qué hacer cuando son sistemáticos, porque eso ya es trato, y el trato es de la parte siguiente.

Y el rango. Smith describió por qué duele el poco caso; este libro ha dicho que casi todo está en el *parece*. No ha dicho qué hacer con la parte que no está en el *parece*: con la idea que uno tiene de su sitio, que es la que convierte un saludo en un desaire, y que no se corrige con un capítulo.

La puerta

Con las dos familias del inventario descritas —el que no sabe y el que relega—, queda lo que este libro ha ido apartando desde el capítulo sexto: el caso en que sí hay daño. No un juicio, no un desaire, no una curva: alguien ha hecho algo que ha costado algo, y el problema cambia de naturaleza, porque ya no es tolerancia. Es qué se hace con una deuda. Es la parte más corta del libro, y la única sobre la que la tradición entera ha escrito.

Los días sin ira de Fundano

El tratado de Plutarco sobre la ira es un diálogo. Sila vuelve a Roma después de dos años y encuentra a su amigo Fundano cambiado: el hombre vehemente y pronto a la ira que conoció se ha vuelto manso, y no —dice— por decaimiento de la edad ni por sí solo, sino por *algunos preceptos suavizantes*. Le pide que cuente cómo. Y el resto del tratado es Fundano contando su cura, que no es una doctrina sino una serie de cosas que hizo.

Este libro ha citado varias. Conviene ver las que no, porque son las más concretas y las más suyas.

Empezó mirando. *Comencé esta cura aprendiendo la naturaleza de la ira contemplándola en otros hombres, como los lacedemonios aprendieron lo que era la embriaguez viéndola en los ilotas.* Observó que los airados cambian de rostro, de color, de andar y de voz, y se formó una imagen de la pasión, y decidió que no quería que su mujer y sus hijas lo vieran así. Es, en el siglo I, el retrato de Séneca, usado como espejo.

Y luego el espejo literal:

> Por mi parte, si tuviera un compañero atento y agradable que me mostrara mi cara airada en un espejo, no lo tomaría a mal en absoluto.
> — Plutarco, *Sobre la cura de la ira*

Cuenta a propósito de esto lo de Cayo Graco, el orador, que tenía un carácter áspero y una manera apasionada de hablar, y que se hizo fabricar una flauta *como las que usan los músicos para variar la voz*; y un siervo se ponía detrás de él mientras hablaba en público y le daba una nota suave, *con la que lo bajaba de su volumen y le quitaba la aspereza y la ira de la*

voz. Es la corrección pedida por adelantado de Séneca, convertida en un instrumento y en un empleado.

Y después el voto. Fundano cuenta que había visto a otros hacer votos de abstinencia —de vino, de mentir— por un tiempo, y que hizo el suyo:

> Me propuse primero observar también unos pocos días sagrados en los que me abstendría de estar airado, como si fuera de estar ebrio o de beber vino, celebrando una especie de nefalia y melisponda con respecto a mi ira. Después, poniéndome a prueba poco a poco durante un mes o dos, con el tiempo hice por este medio algún progreso hacia una mayor paciencia en el soportar los males. — Plutarco, *Sobre la cura de la ira*

Las *nefalia* eran ofrendas sin vino. Fundano las hizo sin ira: unos pocos días, primero, en los que la ira quedaba prohibida como una bebida; luego un mes o dos de prueba; y de ahí, dice, algún progreso.

Hay en esto tres cosas que este libro querría haber inventado.

La escala. No un propósito de por vida, sino *unos pocos días*. Es la prueba de los dos días del primer capítulo, hecha hace diecinueve siglos con el mismo instinto: lo que no se puede prometer para siempre se puede probar durante un rato.

La analogía con el vino. Fundano no trata la ira como una falta moral sino como una bebida: algo que se toma o no se toma, y de lo que se puede hacer abstinencia por días contados. Es exactamente lo que este libro ha llamado no ejecutar la respuesta: no sentir menos, sino no beber.

Y el resultado, que no es serenidad. Fundano no dice que dejara de sentir ira. Dice que hizo *algún progreso* hacia *soportar*, y que la mansedumbre resultante *no es tan agradable a ninguno de aquellos con quienes tratamos como a los que la tienen*. No promete nada a los demás. Promete algo al que la practica, y lo promete con la modestia de quien lo ha medido en sí mismo durante un mes o dos.

Sila le había preguntado por la medicina. Fundano le contó un régimen: mirar a los airados, pedir un espejo, contratar una flauta, y prohibirse la ira unos días como se prohíbe el vino. No hay en todo el tratado una sola

frase que pida serenidad. Hay un hombre que se puso a prueba poco a poco, y un amigo que, dos años después, notó la diferencia.

Parte V

Libro Quinto — El agravio

Capítulo 58

Cuando sí hubo daño

> *El resentimiento parece habernos sido dado por la naturaleza para la defensa, y sólo para la defensa.*
>
> *Adam Smith*

Cuatro partes de este libro han tratado episodios en los que no había daño: cosas que fallan, gente que no sabe, sitios que se asignan. Ahora hay daño. Alguien ha hecho algo que ha costado algo —dinero, tiempo, salud, un nombre, una relación—, lo ha hecho sabiendo, y lo hecho no se deshace.

Es el caso del que habla toda la literatura de la paciencia, desde Séneca hasta los sermones del siglo XVIII, y este libro le ha reservado su parte más corta por una razón que ya dio: es raro. Pero es real, y cuando ocurre, todo lo dicho hasta aquí cambia de naturaleza. Hay que decir en qué.

Lo que cambia

Hasta ahora la pregunta era siempre la misma: *¿fue emitido?* Y la respuesta era casi siempre no, y el trabajo consistía en ver que no. Aquí la respuesta es sí. El otro quiso, o al menos supo, y lo hizo igual. La hipótesis contraria —*no sabía*, *no iba conmigo*— ha sido examinada y no se sostiene. Éste es el único caso del libro en que la atribución hostil es la correcta.

Y eso deja sin trabajo a la mayor parte del instrumental. No hay expectativa que ajustar, porque la expectativa era de trato y las de trato no se

bajan. No hay sujeto inventado, porque el sujeto está. No hay lectura que corregir, porque la lectura era exacta.

Lo que queda es otra pregunta, que este libro no había hecho todavía: **¿qué se hace con una deuda?** Porque eso es un agravio, medido: alguien ha tomado algo que no era suyo, y el que lo ha perdido tiene, ahora, una cuenta abierta. La paciencia deja de ser tolerancia —no hay nada que tolerar; ya ocurrió— y pasa a ser una decisión sobre esa cuenta.

Lo que Smith concede a la ira

Adam Smith, que describió con tanta precisión por qué duele el poco caso, dice también para qué sirve el resentimiento, y conviene citarlo entero porque es el caso a favor más fuerte que hay:

> El resentimiento parece habernos sido dado por la naturaleza para la defensa, y sólo para la defensa. Es la salvaguarda de la justicia y la seguridad de la inocencia. Nos incita a rechazar el daño que se intenta hacernos, y a devolver el que ya se ha hecho; para que el ofensor sea llevado a arrepentirse de su injusticia, y para que otros, por temor a un castigo semejante, sean disuadidos de cometer la misma ofensa. Debe por tanto reservarse para estos fines, y el espectador no puede nunca acompañarlo cuando se ejerce para cualquier otro. — Adam Smith, *Teoría de los sentimientos morales*, II

Léase lo que concede y lo que acota. Concede que el resentimiento tiene un fin, y que el fin es real: que el ofensor se arrepienta y que otros no repitan. Es la indignación de Butler, con nombre de justicia. Y acota con la misma frase: *sólo para la defensa*; *debe reservarse para estos fines*. Todo lo demás —el resentimiento que no defiende nada, que no arrepiente a nadie, que no disuade a nadie— queda fuera, y Smith dice que ningún espectador lo acompañaría.

Este libro toma la concesión y la acotación juntas, y las convierte en una prueba: **ante un daño real, la ira tiene derecho a existir en la medida en que haga alguna de las dos cosas de Smith.** Si lo que sale va a hacer que el otro repare o que nadie repita, es defensa. Si no va a hacer

ninguna de las dos, no es defensa, y lo que este libro dijo del cajón vuelve a valer entero.

La deuda

Conviene tomar en serio la palabra, porque organiza la parte.

Una deuda tiene un acreedor, un deudor, una cantidad y varias cosas que se pueden hacer con ella: cobrarla, negociarla, condonarla, dejarla prescribir, o llevarla en los libros para siempre sin cobrar ni condonar. La ira que sigue a un daño real es el acreedor que ha descubierto la deuda, y todo lo que las tradiciones han dicho sobre el agravio —la venganza, la justicia, el perdón, aguantar— son maneras de tratar esa cuenta.

Y hay una cosa que la imagen deja clara desde el principio: **la cuenta es del acreedor.** No la lleva el deudor, que a menudo la ha olvidado. La lleva el que fue dañado, y llevarla cuesta, y lo que cuesta es lo que este libro describió de la ira que dura años: presente, cercanos, lectura del mundo. De modo que la pregunta *qué hago con la deuda* no es una pregunta sobre el otro; es una pregunta sobre cuánto tiempo va a estar uno llevando libros.

Lo que esta parte va a hacer

Va a mirar las formas del daño —el insulto, la calumnia, la traición— y luego las formas de tratar la cuenta: el perdón, que es condonar; la justicia, que es cobrar por un cauce; la venganza, que es cobrar por la mano; aguantar, que es no hacer nada; y la paz del tirano, que es el caso en que no hacer nada es cómplice, y que este libro prometió contestar en su noveno capítulo.

Y lo va a hacer con una regla que ya está dada y que aquí es la única: **se le concede la razón y se le niega el mando.** Al dañado se le concede todo: el hecho, la expectativa de trato, la deuda. Lo que no se le concede es que la ira decida qué se hace con ella, porque la ira, como juez en causa propia, mide siempre de más; y Butler dijo lo que pasa cuando cada cual dicta sentencia en la suya.

Lo utilizable

Comprobar que sí. Antes de entrar en esta parte, la pregunta de las anteriores una última vez: *¿fue emitido?* Si hay duda, no es esta parte. Aquí sólo entra lo que ya pasó la prueba.

Nombrar la deuda. Qué se ha perdido, cuánto, y quién lo tomó. Dicho con precisión, el agravio suele ser más pequeño que la ira y más grande de lo que el otro cree.

Y la prueba de Smith. Lo que va a salir: ¿repara algo o disuade a alguien? Si no, es la ira del cajón con un ofensor real delante, y le llega a él lo mismo que al cajón: nada útil.

La primera forma del daño es la más frecuente y la más rara, porque no quita nada y sin embargo se siente como si quitara todo: el insulto.

Capítulo 59

El insulto

Sigue siendo tuyo, brahmán, sigue siendo tuyo.

Akkosa Sutta

Un insulto no quita nada. No hay dinero que falte, ni tiempo perdido, ni nombre dañado —eso es la calumnia, que viene después—. Alguien ha dicho a uno algo hecho para herir, y lo ha hecho a propósito; y sin embargo, cuando se cuenta lo que se ha perdido, la cuenta da cero. Ésa es la rareza del insulto: es un daño emitido con intención y sin objeto, y por eso es el mejor sitio para ver qué parte del agravio está en el acto y qué parte en la recepción.

El brahmán

Hay un texto budista antiguo, muy corto, que trata exactamente esto. Un brahmán, enfadado porque un pariente suyo se ha hecho monje, va a ver al Buda y lo insulta. El texto no dice qué le dijo; dice *palabras groseras y duras*. Y el Buda le pregunta:

> «¿Qué te parece, brahmán? ¿Todavía vienen a visitarte amigos y colegas, parientes y allegados, e invitados?» «A veces vienen, digno Gotama.» «¿Y les sirves entonces alimentos frescos y cocinados, y manjares?» «A veces lo hago.» «Pero si no los aceptan, brahmán, ¿de quién son?» «En ese caso siguen siendo míos.» «De la misma

> manera, brahmán, cuando nos insultas, acosas y atacas a nosotros, que no insultamos, acosamos ni atacamos, no lo aceptamos. Sigue siendo tuyo, brahmán, sigue siendo tuyo.» — *Akkosa Sutta*, Saṃyutta Nikāya 7.2

Y sigue con la frase que da la mecánica entera:

> «Quien, al ser insultado, acosado y atacado, insulta, acosa y ataca a su vez, se dice que come la comida y reacciona a ella. Pero nosotros ni comemos tu comida ni reaccionamos a ella. Sigue siendo tuyo, brahmán, sigue siendo tuyo.» — *Akkosa Sutta*, Saṃyutta Nikāya 7.2

Es la definición de trabajo de este libro —que lo que sale no esté determinado por lo que entra— dicha con un plato de comida. El insulto se sirve; comerlo es devolverlo; y el que no lo come no ha hecho nada heroico: ha dejado el plato donde estaba, y el plato es del que lo trajo.

Lo que el texto no dice —y conviene notarlo— es que el Buda no sintiera nada. El brahmán, de hecho, se lo reprocha: *dicen que eres un perfecto, y sin embargo te enfadas*. Lo que el texto describe es una salida, no una ausencia de entrada. Y termina, con cierto humor, con el brahmán haciéndose monje él también.

Śāntideva y el palo

Ocho siglos después, un monje indio llevó el mismo asunto a su forma más aguda:

> Digo que no estoy airado contra el instrumento —el palo o lo que sea— sino contra quien lo mueve. Pero él es movido por el odio; mejor es entonces que yo odie al odio. — Śāntideva, *Bodhicaryāvatāra*, VI

Y más adelante:

> La causa de mi sufrimiento es doble: la espada de mi enemigo y mi cuerpo. Él ha tomado la espada, yo el cuerpo; ¿con cuál me enfadaré? — Śāntideva, *Bodhicaryāvatāra*, VI

Hay que decir dónde este libro sigue a Śāntideva y dónde no. No lo sigue en la conclusión que él saca —que todo brota de causas y que por tanto no hay nadie a quien culpar—, porque esa conclusión, llevada al agravio real, disuelve la deuda, y este libro ha dicho que la deuda existe. Lo sigue en la observación, que es exacta para el insulto: **el insulto necesita dos cosas para herir, la palabra y el que la recibe; y sólo la segunda es de uno.** La espada la trae el otro; el cuerpo lo pone uno. Con el insulto, el *cuerpo* es la lectura: lo que uno hace con las palabras cuando llegan.

Lo que el insulto es

Es, medido, una petición de reacción. Quien insulta quiere algo, y lo que quiere se ve en lo que le satisface: la cara, la respuesta, el que uno *coma*. Un insulto que no produce reacción es un plato devuelto; y el que lo trajo se queda con él, que es exactamente lo que el sutta describe y lo que cualquiera ha visto: el que insulta y no recibe nada se queda peor que antes de insultar.

De modo que la ira ante el insulto, sometida a la prueba de Smith, falla las dos condiciones. No repara nada, porque no había nada que reparar. Y no disuade: al contrario, enseña al que insulta que funciona.

Lo que este libro no dice

No dice que el insulto no duela. Duele, y la parte anterior explicó por qué: porque es una asignación de sitio hecha a propósito, la ofensa de estatus en su forma más directa. Lo que dice es que el dolor está en la recepción, y que la recepción es el único lado del episodio que uno controla.

Tampoco dice que haya que quedarse. Devolver el plato no exige seguir sentado a la mesa. Irse es una respuesta que no come nada; contestar con la misma moneda es la que come.

Y no dice que el insulto sea siempre inofensivo. Cuando va acompañado de algo más —de poder sobre uno, de público que lo repite, de una

mentira—, deja de ser insulto y pasa a ser lo que el capítulo siguiente trata. El insulto puro, el que no lleva nada detrás, es el que este capítulo describe; y ése es el que se devuelve.

Lo utilizable

No comer. No es una metáfora de serenidad; es una instrucción de mecánica. El insulto pide una reacción; lo que se le da es lo que se come. Lo que no se le da sigue siendo suyo.

Contar lo perdido. Un insulto puro da cero. Cuando la cuenta da cero, la ira no tiene deuda que cobrar, y lo que hace es abrir una.

Y mirar qué quería. Quien insulta quiere ver algo. La única respuesta que no se lo da es la que no le enseña que funcionó; y eso, medido en él, es lo único que a la larga reduce los insultos.

Queda el daño que sí quita algo, y que por eso no se devuelve como un plato: la calumnia, que quita el nombre, y la traición, que quita la confianza.

Capítulo 60

La calumnia y la traición

> *De todas las causas, ésta es la que más aumenta la ira: cuando resulta malvado aquel a quien teníamos por bueno.*
>
> *Plutarco*

El insulto no quita nada. Hay dos daños que sí quitan, y que por eso no se devuelven como un plato: la calumnia, que quita el nombre, y la traición, que quita la confianza. Son los agravios que el inventario ordinario casi nunca contiene y que, cuando contiene, lo ocupan entero durante meses.

Lo que quitan

Conviene medirlo, porque la imagen de la deuda exige una cantidad.

La calumnia quita algo que uno no tenía en su poder: lo que los demás creen de uno. Se dijo algo falso, se repitió, y ahora hay personas que piensan de uno una cosa que no es verdad y que uno no puede corregir una por una. Lo perdido es un nombre, y el nombre, como dijo Epicteto de la reputación, no está en el propio poder; pero eso no significa que no valga. Vale mucho, y quitarlo es un daño real.

La traición quita algo que sí estaba en el propio poder y que uno había dado: la confianza. Alguien a quien se le había abierto una puerta la ha usado contra uno, y lo perdido no es sólo lo que se llevó, sino la puerta,

que ya no se puede abrir igual a nadie. Es el daño con más consecuencias de todo el libro, porque no afecta a una relación sino a la capacidad de tenerlas.

Y las dos comparten una propiedad que las hace distintas del insulto: **no se pueden no comer.** El plato del brahmán se devolvía porque no había nada en él; aquí hay algo, y ya ha sido tomado. La operación de no reaccionar no restituye el nombre ni cierra la puerta. De modo que lo que este libro puede decir es menos que en cualquier otro capítulo, y hay que decirlo con esa modestia.

Por qué la traición duele más que su cantidad

Plutarco lo observó al final de su tratado, hablando de sí mismo:

> Pues de todas las causas, ésta es la que más aumenta la ira: cuando resulta malvado aquel a quien teníamos por bueno, o cuando uno que creíamos que nos amaba cae en alguna diferencia y disputa con nosotros. — Plutarco, *Sobre la cura de la ira*

Y confiesa que él mismo, por ser de los que confían con demasiada facilidad, *como los que pierden el paso y pisan en el vacío*, es precisamente el que más se ve defraudado. Lo que Plutarco describe es la mecánica de la traición: **duele en proporción a la confianza, no al daño.** La misma acción hecha por un desconocido es una pérdida; hecha por quien se tenía por amigo es una traición, y la diferencia entre las dos no está en lo que se llevó sino en lo que uno había puesto.

Eso explica por qué la traición produce la ira más larga de todas: porque la razón está toda de un lado, porque la deuda incluye algo que uno dio voluntariamente, y porque cada repaso encuentra intacta la pregunta que no tiene respuesta —*¿cómo pudo?*—, que es el combustible más duradero de la rumiación.

Lo que se puede hacer con el nombre

Con la calumnia hay algo que hacer, y es poco: **restituir donde se pueda y no perseguir donde no.** El nombre se recupera con hechos, despacio, ante los que están cerca; no se recupera desmintiendo, porque el desmentido llega siempre a menos gente que la calumnia y la repite. Es la aritmética del capítulo sobre los ausentes con el signo cambiado: cada vez que uno explica lo que no hizo, lo que no hizo se dice una vez más.

Y hay una prueba que Plutarco da sin querer y que vale aquí: la de Filipo, al que reprochaban que no castigara a quienes lo injuriaban, y que contestó *¿y qué harán, entonces, si los hago sufrir?* La calumnia perseguida con ira se convierte en la prueba de que era verdad, porque el airado parece culpable; la calumnia dejada caer, sostenida por la conducta, se desgasta sola en la mayoría de los casos, y en los que no, tampoco la habría deshecho la ira.

Lo que se puede hacer con la puerta

Con la traición hay que decir primero lo que no se puede: volver a la confianza anterior. Esa puerta no se abre igual, y este libro no va a fingir que sí. Lo que se puede es más pequeño y es lo que Plutarco decidió: contar de antemano. *Sabía que no conseguía un amigo sin pasiones.* No como cinismo —Plutarco se declara incorregible en su facilidad para confiar— sino como el plan con su fallo dentro: dar confianza sabiendo que a veces se traiciona, para que la traición, cuando llega, encuentre a alguien que contaba con la posibilidad y no a alguien que creía haber comprado una garantía.

Y hay una segunda cosa, que es la única salida real de la rumiación de la traición: **cerrar la pregunta.** *¿Cómo pudo?* no tiene respuesta, y lo que no tiene respuesta se repasa sin fin. La respuesta que sí hay es otra, y es la de Śāntideva sin su conclusión: pudo porque era el que era, movido por lo que lo movía, y eso no era de uno. No exculpa; explica. Y una explicación, aunque sea mala, es un final; y la rumiación no tolera finales.

Lo que este libro no dice

No dice que la traición se supere, ni que la calumnia se olvide, ni que haya un plazo. Hay agravios que quedan, y la parte cerrará con lo que queda. Lo que dice es dónde se paga seguir llevando la cuenta, y que la cuenta, en estos dos casos, la lleva el acreedor mucho después de que el deudor haya olvidado que existía.

Tampoco dice que no haya que actuar. La calumnia que daña de verdad se contesta por el cauce que exista —y hay cauces—; la traición que tiene consecuencias se corta, y cortar es una acción y no una ira. Es la distinción del capítulo que sigue al perdón: cobrar por un cauce no es devolver el golpe.

Lo utilizable

Medir la puerta, no el botín. Lo que la traición quita es la confianza, y ésa la había puesto uno. Saberlo no reduce el daño; reduce la sorpresa, que es lo que más lo alarga.

Con la calumnia, conducta y no desmentido. Cada explicación repite la calumnia. Los hechos, ante los cercanos, la desgastan.

Y cerrar la pregunta. *Pudo porque era el que era.* Es una respuesta pobre y es la única; y la rumiación necesita una pregunta abierta para seguir.

Queda lo que la tradición entera ha propuesto para la deuda, y sobre lo que hay que ser muy preciso, porque casi todo lo que se dice de ello es falso: el perdón.

Capítulo 61

El perdón

> *El resentimiento no es incompatible con la buena voluntad.*
>
> *Butler*

Casi todo lo que se dice del perdón es o falso o imposible. Falso, cuando se presenta como olvido, como reconciliación, o como decir que lo hecho no importó. Imposible, cuando se pide como sentimiento: *deja de estar dolido*, que no está en manos de nadie. Este capítulo es sobre lo que el perdón es, medido con las herramientas de este libro; y resulta que es una cosa mucho más pequeña y mucho más posible de lo que su nombre sugiere.

Lo que se ha medido

La psicología ha tenido que definirlo para estudiarlo, y la definición que más se usa procede de un trabajo de 1998 y la recoge un artículo de acceso abierto de 2023:

> «un complejo de cambios prosociales en las motivaciones interpersonales de uno tras una transgresión». Según esta perspectiva, el perdón puede construirse como cambios en tres motivaciones relacionadas con la transgresión hacia los transgresores: (a) la motivación de evitarlos (*evitación*), (b) la motivación de buscar venganza (*venganza*), y (c) la

> motivación de mostrar buena voluntad hacia ellos (*benevolencia*). — Artículo de 2023, citando la definición de McCullough y otros

Léase lo que no está en esa definición: no está el olvido, no está la reconciliación, no está la ausencia de dolor, no está la afirmación de que el daño no importó. Lo que está son tres motivaciones —evitar, vengar, querer bien— y el perdón es que las tres se muevan: menos evitar, menos vengar, algo más de buena voluntad.

Y son *motivaciones*, no sentimientos ni actos. Se puede seguir dolido y haber perdonado, si lo que uno quiere hacer con el otro ha cambiado. Se puede no volver a ver al otro y haber perdonado, si lo que se querría hacerle ya no es daño.

Lo que Butler dijo antes

Un obispo inglés del siglo XVIII, en un sermón sobre el perdón de las injurias, llegó a lo mismo por otro camino, y con una precisión que este libro agradece:

> El resentimiento no es incompatible con la buena voluntad: pues a menudo vemos ambos juntos en grados muy altos; no sólo en los padres hacia sus hijos, sino en casos de amistad y dependencia donde no hay relación natural. Estas pasiones contrarias, aunque puedan disminuirse, no se destruyen necesariamente la una a la otra. Podemos por tanto amar a nuestro enemigo, y sin embargo tener resentimiento contra él por su conducta injuriosa hacia nosotros. Pero cuando este resentimiento destruye enteramente nuestra benevolencia natural hacia él, es excesivo, y se convierte en malicia o venganza. El mandato de impedir que tenga este efecto, es decir, de perdonar las injurias, es lo mismo que amar a nuestros enemigos. — Butler, sermón IX

Es la definición de McCullough dicha en 1726: el perdón no es la ausencia de resentimiento sino que el resentimiento *no destruya enteramente* la buena voluntad. Se puede tener las dos cosas. Lo que el perdón pide no es quitar la primera, sino no dejar que se coma la segunda.

Y Butler dice cuánto se pide, y es poco:

> No puede imaginarse que se nos exija amarlos con ninguna clase peculiar de afecto. Pero supóngase que la persona injuriada tiene el debido sentido natural de la injuria, y no más; debería sentirse hacia la persona injuriosa del mismo modo que cualquier hombre bueno, desinteresado en el caso, se sentiría, si tuviera el mismo justo sentido de la falta; tras lo cual quedará todavía una real buena voluntad hacia el ofensor. — Butler, sermón IX

Como cualquier hombre bueno, desinteresado en el caso. Es la copa del vecino, aplicada al agravio: la medida del perdón es lo que sentiría hacia el ofensor alguien que conociera el daño entero y no fuera el dañado. Ése, dice Butler, tendría un justo sentido de la falta *y* buena voluntad. Las dos. Y eso es lo que se pide: no más.

Lo que el perdón no es

Con esas dos definiciones se pueden despejar cuatro cosas que se confunden con él, y que son la razón de que tanta gente lo rechace.

No es olvidar. El dato de la injuria se conserva; Butler lo dice: *el debido sentido natural de la injuria*. Perdonar con la cuenta abierta es perfectamente posible; lo que cambia es lo que se quiere hacer con ella.

No es reconciliarse. Reconciliarse es volver a la relación, y exige al otro; perdonar es un cambio en uno y no exige nada del otro. Se puede perdonar a quien no se va a ver más, o a quien ha muerto, o a quien no lo pidió.

No es condonar. Decir que el daño no importó no es perdón; es mentira, y el perdón trabaja sobre el daño reconocido, no sobre su negación. Condonar la deuda exige saber su cantidad.

Y no es un sentimiento. Es una motivación —lo que uno quiere hacer— y las motivaciones se mueven con decisiones y con tiempo, no con propósitos de sentir distinto. Se puede decidir no vengar antes de dejar de querer vengar; y la decisión, sostenida, mueve la motivación, que es lo que la definición mide.

Lo que el perdón es, entonces

Es condonar la deuda, en la imagen de esta parte: decidir no cobrarla, ni por la mano ni por el rencor, conservando en los libros que existió. No es olvidar que se prestó; es dejar de esperar el pago.

Y hay que decir por qué se hace, porque la tradición lo presenta como un deber hacia el otro y este libro lo ve de otra manera: **se condona porque la cuenta la lleva el acreedor, y llevarla cuesta.** El capítulo sobre la ira que dura años dijo dónde: presente, cercanos, lectura del mundo. El perdón, medido, es el acto por el que el acreedor cierra un libro que sólo él estaba pagando. El deudor, la mayoría de las veces, ni se entera; y eso no es un argumento contra el perdón sino la prueba de que no era para él.

Lo que este libro no dice

No dice que haya que perdonar. Es una decisión sobre una deuda propia, y quien decida cobrarla por un cauce justo, o no cerrarla todavía, no está fallando en nada. No dice tampoco que el perdón sea rápido ni que se decida una vez: la motivación se mueve despacio y vuelve atrás, y Butler sabía que lo difícil no era entenderlo sino *reducirlo a práctica*.

Y no dice que perdonar sea seguro. Hay traiciones que no admiten benevolencia sin riesgo, y el capítulo siguiente distingue perdonar de dejar la puerta abierta, que son cosas distintas y a veces incompatibles.

Lo utilizable

Separar las tres cosas. Evitar, vengar, querer bien. Ante un agravio, mirar cuál de las tres se mueve y cuál no. Se puede dejar de querer venganza y seguir evitando; eso ya es la mitad, y está bien contado así.

La medida de Butler. *¿Cómo se sentiría hacia el ofensor alguien que conociera el daño entero y no fuera yo?* La respuesta suele tener las dos cosas: un juicio claro sobre la falta y ninguna necesidad de que el otro sufra.

Y no esperar a sentir. La decisión de no cobrar va antes que el deseo de no cobrar. Lo segundo llega, si llega, después de lo primero, y a veces no llega, y el perdón, medido, ha ocurrido igual.

Queda la alternativa al perdón que no es la venganza, y que la tradición confunde con ella: exigir reparación.

Capítulo 62

La venganza y la justicia

> *Otros vicios hacen daño eventualmente: sólo éste lo busca como fin.*
>
> *Butler*

El perdón condona la deuda. Hay otra cosa que hacer con ella, que no es condonarla ni dejarla en los libros: cobrarla. Y aquí la tradición junta dos operaciones que son opuestas y les pone un nombre común —*devolver*—, cuando una es exigir reparación por un cauce y la otra es devolver el golpe por la mano. Este capítulo es sobre la diferencia, que es de mecánica y no de grado.

Lo que Butler vio de la venganza

En el sermón sobre el perdón, Butler hace una observación sobre la venganza que la distingue de todos los demás vicios:

> Ningún otro principio o pasión tiene por fin la miseria de nuestros semejantes. Pero la malicia y la venganza meditan el mal mismo; y hacer daño, ser el autor de la miseria, es precisamente lo que gratifica a la pasión: esto es a lo que tiende directamente, como su designio propio. Otros vicios hacen daño eventualmente: sólo éste lo busca como fin. — Butler, sermón IX

Es una distinción exacta. La avaricia quiere dinero y hace daño de paso; la lujuria quiere placer y hace daño de paso. La venganza quiere el daño. No lo produce como efecto secundario de otra cosa: es lo que quiere, y está satisfecha cuando lo consigue. De ahí que sea la única pasión, dice Butler, que no puede gratificarse *inocentemente* en ningún caso: porque gratificarla es, por definición, producir miseria.

Y eso da el criterio para separar las dos operaciones que la tradición confunde: **la reparación quiere que la deuda se pague; la venganza quiere que el deudor sufra.** Se puede querer lo primero sin lo segundo. Se puede conseguir lo segundo sin lo primero, y es lo que la venganza consigue casi siempre: sufrimiento sin pago.

Séneca y el padre asesinado

Séneca se enfrenta a la objeción más fuerte —*¿no se va a enfadar un hombre bueno si ve a su padre asesinado?*— y contesta con una frase que este libro suscribe en su forma y matiza en su fondo:

> No, no se enfadará, sino que los vengará, o los protegerá. [...] Mi padre va a ser asesinado: entonces lo defenderé; ha sido muerto: entonces lo vengaré, no porque esté afligido, sino porque es mi deber. — Séneca, *De la ira*, I

La forma es exacta: la acción que repara no necesita la ira, y la ira la estorba. Séneca lo dice para el caso extremo, y vale para todos: defender, exigir, denunciar, cortar, son actos, y los actos se hacen mejor sin el temblor. Es la calma del mecánico, del capítulo trigésimo noveno, aplicada a la deuda: el que sabe cobrar no cobra enfadado.

El fondo, este libro lo matiza: Séneca pide que no haya aflicción, y este libro no pide eso. Pide sólo que la aflicción no mande. Se puede estar afligido y hacer lo que toca; lo que no se puede es dejar que la aflicción decida qué toca.

Lo que la justicia es, medida

Smith lo dijo en la parte anterior: el fin propio del resentimiento es que el ofensor *repare* y que otros *no repitan*. Ésas son las dos cosas que la justicia hace, y conviene ver que ninguna de las dos es el sufrimiento del ofensor. Que el ofensor sufra puede ser un efecto de la reparación —pagar cuesta—, pero no es su fin; y cuando se convierte en el fin, se ha pasado de la justicia a la venganza sin cambiar de acto.

Eso permite una prueba, y es la de siempre en este libro: mirar qué le llega al otro y qué se busca con ello. **Si lo que se busca es que pague, es justicia. Si lo que se busca es que le duela, es venganza.** El mismo acto —la denuncia, la ruptura, la exigencia— puede ser cualquiera de las dos, y lo que lo decide no es el acto sino lo que uno quiere de él.

Y la venganza tiene un defecto de rendimiento que Plutarco vio con claridad: *la vía que toma la ira para la venganza resulta en su mayor parte ineficaz*, gastada en morderse los labios y en amenazas vanas; como los niños en una carrera, que caen ridículamente antes de llegar a la meta. La venganza no cobra; se cae por el camino. La reparación cobra, y cobra precisamente porque no corre.

Nunca castigar en la ira

Plutarco da la regla práctica, y este libro la copia porque no ha encontrado otra mejor:

> El que inflige castigo debería hacerlo sin hambre ni sed de él, sin necesitar la ira, como salsa, para incitarlo a castigar; sino que cuando esté más lejos de desearlo, entonces debería hacerlo, como un acto de necesidad bajo la guía de la razón. — Plutarco, *Sobre la cura de la ira*

Cuando esté más lejos de desearlo. Es exactamente lo contrario de lo que la ira pide, y es la única garantía de que lo que se hace es reparación y no venganza. El que exige cuando ya no lo desea exige lo justo; el que exige cuando lo desea exige lo que la niebla le muestra, que es siempre más.

Y Plutarco añade lo que quita la excusa de la urgencia: lo que es verdad hoy lo será mañana. La reparación no caduca por esperar a que pase la niebla. La venganza sí, porque la venganza vive de la niebla.

Lo que este libro no dice

No dice que no haya que cobrar. Hay deudas que se cobran, por los cauces que existan, y cobrarlas no es falta de paciencia sino lo que la paciencia hace posible, porque se cobra mejor sin temblor. No dice tampoco que los cauces sean siempre justos ni siempre existan; a veces no hay cauce, y ése es el caso del capítulo sesenta y tres.

Lo que dice es que devolver el golpe por la mano, con la ira como juez, no cobra nada: produce lo que Butler describió, una cadena en la que el injuriado acaba siendo más injurioso que el agresor, y en la que la deuda original se pierde bajo las nuevas.

Lo utilizable

La prueba del fin. *¿Quiero que pague o quiero que le duela?* Si la respuesta honrada es lo segundo, es venganza, sea cual sea el acto.

Cobrar en frío. Plutarco: cuando esté más lejos de desearlo. Lo que es verdad hoy lo será mañana, y mañana se exigirá lo justo.

Y contar lo que cobra la venganza. Casi nunca nada. Se cae por el camino, y deja abierta una cuenta nueva, del otro lado.

Queda el caso que este libro prometió contestar en su noveno capítulo, y que es el límite de toda esta parte: cuando no cobrar no es paciencia sino complicidad.

Capítulo 63

La paz del tirano

> *Un arma puesta en nuestras manos por la naturaleza contra la injuria, la injusticia y la crueldad.*
>
> *Butler*

El noveno capítulo de este libro dejó abierta una objeción y prometió contestarla: que la paciencia puede ser parte del problema. Que hay situaciones en que el que aguanta está sosteniendo, con su aguante, a quien daña; que la calma del agredido es la comodidad del agresor; que *no devolver el golpe* es, a veces, dejar que el golpe siga. Es la objeción más seria que se puede hacer a un libro como éste, y aquí se contesta.

Lo que la objeción tiene de verdad

Todo. Hay paciencias que son complicidad, y hay que decir cuándo. Butler, defendiendo el resentimiento, lo llamó *un arma puesta en nuestras manos por la naturaleza contra la injuria, la injusticia y la crueldad*, y no lo decía sólo de la injuria propia: lo decía de la indignación ante lo que se hace a otros. Un libro que enseñara a no sentir esa indignación estaría desarmando a la gente frente a la crueldad, y sería un mal libro.

Y Séneca, que negaba la ira hasta ante el padre asesinado, tiene una página en la que se le ve el problema. Discute con Teofrasto, que decía que *los hombres buenos se enfadan por las injurias hechas a sus amigos*, y le

contesta que eso es *dejar al juez y apelar a la multitud*: que porque todos se enfaden cuando algo le pasa a un amigo no se sigue que deban. Es un argumento contra la ira; no es un argumento contra actuar. Y Séneca lo sabe, porque dos frases antes ha dicho que el hombre bueno defenderá a su padre *y* lo vengará. Lo que niega es la pasión; lo que afirma es el acto.

Ahí está la respuesta a la objeción, y hay que darla con precisión.

Dónde está la línea

La paciencia de este libro es sobre lo que sale de uno, no sobre lo que se hace. Que entre lo que llega y lo que sale no haya continuidad no significa que no salga nada: significa que lo que salga no esté dictado por el primer movimiento. Y lo que puede salir, sin ira, es cualquier acto: defender, denunciar, cortar, irse, proteger a otro. Séneca se mudó; el hombre bueno venga a su padre; Butler autoriza la ejecución pública. Ninguno de los tres lo hace enfadado, y todos lo hacen.

De modo que la paz del tirano no es un exceso de paciencia; es una confusión entre no reaccionar y no actuar. El que aguanta la crueldad porque *hay que ser paciente* no está siendo paciente en el sentido de este libro: está dejando que lo que llega determine lo que sale, que en este caso es nada. La paciencia mal entendida —la que aguanta— y la ira son, en ese sentido, el mismo error: en los dos, lo que entra decide lo que sale. En uno decide un golpe; en otro, una parálisis.

Cuándo aguantar es complicidad

Con eso se pueden dar tres señales, y son operativas.

Cuando el que paga no es el que aguanta. La paciencia propia es una decisión sobre la propia deuda. Cuando el daño lo recibe otro —el más débil, el que no puede irse, el que no está en la habitación—, la deuda no es de uno para condonarla, y aguantar es decidir por él. Butler lo dijo del resentimiento: es un arma contra la crueldad, y la crueldad casi siempre se ejerce sobre quien no puede devolver el golpe.

Cuando el aguante alimenta la repetición. Smith dio el segundo fin del resentimiento: que otros no repitan. Si el que daña aprende, de la paciencia de uno, que puede seguir, entonces la paciencia está produciendo daño futuro, y un acto que produce daño no es lo que este libro llama paciencia.

Y cuando lo que se calla es una mentira. El volumen anterior de esta serie dedicó muchas páginas a la palabra, y una de sus reglas vale aquí: la inflexibilidad se reserva para no dañar. Callar ante la crueldad para tener paz es, a menudo, una forma de decir que no pasó nada; y decir que no pasó nada, cuando pasó, es condonar el hecho, que el capítulo del perdón dijo que el perdón no hace.

Lo que sí es paciencia frente al tirano

No es aguantar. Es lo que Séneca pedía del hombre bueno: hacer lo que toca *sin perturbación*. Y eso tiene una ventaja que la objeción no ve: **el que actúa contra la crueldad sin ira actúa mejor.** No se cae por el camino, como el vengador de Plutarco; no se convierte en el más injurioso, como el injuriado de Butler; no pierde la razón que tenía. La paciencia, aquí, no es lo contrario de la acción; es lo que permite que la acción llegue a la meta.

Hay una prueba, y es la de siempre: mirar quién recibe. Si lo que sale de uno le llega al que daña en forma de un límite claro y sostenido, y le llega al que es dañado en forma de protección, la paciencia está funcionando. Si lo que sale es silencio, y el silencio le llega al que daña como permiso y al dañado como abandono, no hay paciencia: hay paz del tirano, y el tirano lo sabe.

Lo que este libro no dice

No dice cuándo hay que actuar en cada caso; eso no lo puede decir un libro. Dice cómo se distingue una paciencia de una complicidad, y la distinción es de quién paga y de qué produce. Y no dice que actuar sea

fácil ni seguro; a veces cuesta lo que uno tiene. Lo que dice es que el coste de actuar no se reduce con ira —se aumenta—, y que la paciencia es, en el peor de los casos, lo que hace posible pagar ese coste sin pagar además el de haberse equivocado de golpe.

Lo utilizable

¿Quién paga mi paciencia? Si soy yo, es mía y decido. Si es otro, no es paciencia: es una decisión sobre la deuda de otro.

¿Qué aprende el que daña de mi silencio? Si aprende que puede, el silencio está produciendo lo que el resentimiento de Smith existía para impedir.

Y actuar sin temblor. Lo que toca, con la cabeza fría, y sostenido. Es lo único que el tirano no sabe manejar, porque cuenta con la ira o con la parálisis, y esto no es ninguna de las dos.

Queda el agravio que no tiene cauce ni reparación posible, y que hay que aguantar de verdad, sin que aguantarlo sea complicidad de nada.

Capítulo 64

Aguantar lo que no tiene arreglo

Puedes derribar, y destruir, y talar; pero restaurar, salvar, perdonar y soportar es obra de la mansedumbre.

Plutarco

Hay agravios que no se pueden cobrar ni por la mano ni por un cauce, que no admiten reparación porque lo perdido no vuelve, y cuyo autor está fuera del alcance: lejos, muerto, o simplemente más fuerte. No hay deuda que cobrar, porque no hay deudor al que llegar; y no hay complicidad en no cobrarla, porque no hay nadie a quien proteger cobrándola. Queda aguantar, en el sentido más antiguo de la palabra —*patientia*, padecer—, y este libro tiene que decir qué es eso cuando no es ni perdón ni justicia ni parálisis.

Lo que Plutarco dijo de la ira

> Así puede decírsele a la ira: puedes derribar, y destruir, y talar; pero restaurar, salvar, perdonar y soportar es obra de la mansedumbre y la moderación. — Plutarco, *Sobre la cura de la ira*

Plutarco lo dice para rebajar la ira; este libro lo usa para describir el sitio. Ante lo que no tiene arreglo, la ira no puede hacer nada de lo que sabe hacer —derribar, destruir— porque no hay nada delante que derribar. Y lo que sí hay que hacer —*soportar*— no está en su repertorio. Es decir: el agravio

sin arreglo es el único episodio del libro en que la ira es, literalmente, inútil: no tiene ni destinatario ni acto. Todo lo que produce se lo produce al que la tiene.

Eso no la hace desaparecer. Llega igual, con su calor y su frase, y la frase es *no es justo*, que es verdad. Lo que este capítulo trata es qué hacer con una ira que tiene toda la razón y ningún sitio adonde ir.

Lo que Śāntideva propone y este libro toma a medias

Śāntideva tiene, en su capítulo sobre la paciencia, la respuesta budista clásica, y hay que citarla con honradez:

> Así, cuando veamos a un enemigo, o incluso a un amigo, obrando injustamente, recordemos que tales son las fuerzas exteriores que lo mueven, y permanezcamos en paz. — Śāntideva, *Bodhicaryāvatāra*, VI

Y sobre el sufrimiento que no se puede evitar:

> Otra virtud del sufrimiento es que por el hastío de la carne se abate el orgullo, y surgen la compasión por las criaturas que vagan por los nacimientos, el temor al mal y el amor al Conquistador. — Śāntideva, *Bodhicaryāvatāra*, VI

Lo que este libro toma: que el agravio sin arreglo tiene, a veces, un rendimiento que no es el de la deuda. Śāntideva lo llama abatir el orgullo y compasión; este libro lo diría con menos palabras: **el que ha padecido lo que no tiene arreglo sabe algo de los demás que antes no sabía.** No es un consuelo; es un dato. La gente que ha pasado por lo que no se arregla lee mejor a la gente. No lo eligieron, y no compensa; pero está.

Lo que este libro no toma: que *permanecer en paz* esté en manos de nadie, ni que las *fuerzas exteriores* disuelvan la responsabilidad del que obró. La razón se concede; ya se dijo. Lo que se toma de Śāntideva es la dirección de la mirada —hacia lo que movía al otro— como el cierre de la pregunta *¿cómo pudo?*, que el capítulo de la traición dio como única salida de la rumiación.

Aguantar sin que sea aguantar

Aquí conviene volver a la distinción del capítulo trigésimo octavo, que se hizo para las cosas y vale para los agravios: aceptar frente a resignarse.

Resignarse ante lo que no tiene arreglo es retirar el esfuerzo de todo: de lo que no se puede cambiar y también de lo que sí. Es la versión en que el agravio sin arreglo se convierte en la ira que dura años, con su rendimiento —organiza, da razón, acompaña— y su coste —el presente, los cercanos, la lectura del mundo—.

Aceptar es retirar el esfuerzo sólo de lo que no se puede cambiar, que es el hecho, para ponerlo en lo que sí: lo que se hace ahora con lo que quedó. Y la prueba es la de las manos: si después de aceptar quedan más libres, era aceptar; si quedan más vacías, era resignarse. Con un agravio sin arreglo, las manos libres son concretas: la vida que sigue, los que quedan, lo que uno hace con lo que aprendió.

Epicteto tenía una imagen para lo que se tiene y no es propio, y aquí se puede aplicar a lo que se tuvo: cuidarlo como una posada. Lo que el agravio quitó se tuvo como se tiene una posada: bien, mientras estuvo, sin que fuera inalienable. Eso no reduce la pérdida. Reduce la sensación de que lo perdido era un derecho, que es lo que la ira convierte en injuria eterna.

Lo que este libro no dice

No dice que se supere. Hay agravios sin arreglo que no se superan, y un libro que dijera lo contrario mentiría. No dice tampoco que aguantarlos sea una virtud; es lo que hay cuando no hay otra cosa, y merece respeto, no elogio.

Lo que dice es que la ira, en este caso único, no tiene ningún trabajo que hacer, y que todo lo que produce le llega al que ya fue dañado. Y que hay una diferencia, medible en las manos, entre padecer lo que no tiene arreglo y organizarse alrededor de ello.

Lo utilizable

Comprobar que no tiene arreglo. Antes de aguantar, la pregunta del capítulo anterior: ¿hay cauce, hay a quien proteger, hay algo que cobrar? Si lo hay, no es este capítulo. Aguantar lo que sí tenía arreglo es la paz del tirano.

La prueba de las manos. Después de aceptar: ¿más libres o más vacías?

Y mirar hacia lo que movía al otro. No para exculparlo, sino para cerrar la pregunta. Lo que no tiene respuesta se rumia; lo que tiene una respuesta, aunque sea pobre, se puede dejar.

Con eso queda recorrida la parte del agravio, y puede cerrarse con lo que un agravio deja, que no es lo que la ira dice.

Capítulo 65

Lo que queda de un agravio

> *Ni es raro ver a las personas, en este progreso de la disputa, cambiar de papeles; y que el que fue al principio el injuriado se vuelva más injurioso y culpable que el agresor.*
>
> *Butler*

Esta parte ha sido la más corta del libro, y hay que decir por qué antes de cerrarla: porque el agravio es raro, y porque la literatura entera está escrita sobre él, de modo que este libro tenía poco que añadir y mucho que precisar. Lo que añade es la escala —que el agravio es una parte de ocho— y una imagen, la de la deuda, que ordena lo que las tradiciones dijeron.

Lo que se ha encontrado

Que el agravio cambia la pregunta. En el resto del libro la pregunta era *¿fue emitido?*, y la respuesta era casi siempre no. Aquí es sí, y la pregunta pasa a ser *¿qué hago con una deuda?*, que es otra pregunta y tiene otras respuestas: condonar, cobrar por un cauce, cobrar por la mano, o llevar los libros para siempre.

Que la cuenta la lleva el acreedor. Es la pieza que más cuesta ver y la que más decide. El deudor olvida; el acreedor no. Y lo que cuesta llevar la

cuenta —presente, cercanos, lectura del mundo— lo paga el que ya fue dañado. Toda la parte se puede leer como una respuesta a esa asimetría.

Que el insulto se devuelve y la traición no. Lo que no quita nada es un plato que se deja; lo que quita el nombre o la puerta no se devuelve, y este libro no ha fingido que sí.

Que el perdón es más pequeño y más posible de lo que su nombre dice. No es olvido, ni reconciliación, ni condonación del hecho, ni un sentimiento. Es que el resentimiento no destruya enteramente la buena voluntad —Butler—, o que las tres motivaciones se muevan —la psicología—. Se puede haber perdonado con la cuenta abierta y el dolor intacto.

Que la reparación y la venganza son opuestas, no grados. Una quiere que se pague; otra, que duela. Y la segunda, medida, no cobra: se cae por el camino y abre una cuenta nueva.

Y que la paciencia no es aguantar. La paz del tirano no es un exceso de paciencia sino su confusión con la parálisis. La paciencia de este libro permite actuar; lo que no permite es que el primer movimiento decida el acto.

Lo que queda

Butler describió, en el sermón sobre el perdón, lo que un agravio deja cuando se le deja seguir su curso:

> Es de la naturaleza misma de este vicio propagarse no sólo por vía de ejemplo, que hace en común con otros vicios, sino de una manera peculiar suya; pues el resentimiento mismo, así como lo que se hace en consecuencia de él, es objeto de resentimiento: de ahí que la primera ofensa, aun cuando sea tan leve como para ser enseguida dejada y olvidada, se convierta en la ocasión de entrar en un largo intercambio de malos oficios. Ni es raro ver a las personas, en este progreso de la disputa, cambiar de papeles; y que el que fue al principio el injuriado se vuelva más injurioso y culpable que el agresor. — Butler, sermón IX

Cambiar de papeles. Es lo que queda de un agravio cuando la deuda se cobra por la mano: dos deudas, con los papeles cambiados, y la original

perdida debajo. Y es lo que este libro ha querido evitar en toda la parte: no que el dañado no cobre, sino que no acabe, cobrando, siendo el deudor.

Lo que queda de un agravio bien tratado es otra cosa, y es más modesta: **un hecho conservado, una deuda decidida, y las manos libres.** El hecho se conserva, porque el perdón no es olvido y la justicia necesita el dato. La deuda se decide —se condona, se cobra por cauce, o se acepta que no tiene cauce— en frío, cuando ya no se desea, que es cuando se decide bien. Y las manos quedan libres para lo que sigue, que es la única prueba de que el agravio se ha tratado y no se ha instalado.

Lo que sigue sin resolverse

La cantidad. Este libro ha dicho que la deuda tiene una cantidad y que hay que nombrarla. No ha dicho cómo se mide lo que no tiene precio —el nombre, la puerta—, y sospecha que no se puede, y que la imagen de la deuda llega hasta donde llega.

El plazo del perdón. Se ha dicho que la motivación se mueve despacio y vuelve atrás. No se ha dicho cuánto es despacio, ni si hay un momento en que no llegar a perdonar sea un fallo. Este libro cree que no lo hay, y lo dice como creencia.

Y la paz del tirano, en su caso duro. Se han dado tres señales para distinguir paciencia de complicidad. No se ha dicho qué hacer cuando actuar cuesta más de lo que uno puede pagar, y aguantar es lo único que queda sin ser complicidad de nada. Ése es un caso real y no tiene respuesta en un libro.

La puerta

Con el agravio cerrado, este libro ha recorrido las tres cosas que la impaciencia tiene delante: las cosas, las personas y el daño. Queda lo que no está delante de nadie y sin embargo produce la impaciencia más constante de todas: el tiempo. Lo que tarda. Lo que no llega. Lo que hay que esperar sin saber cuánto. Es la parte en que la paciencia recupera su sentido más

antiguo, y en la que este libro va a decir, contra la tradición, que **aguantar no es avanzar**, y que esperar bien es una técnica y no una virtud.

El médico Filipo

Plutarco, en su tratado sobre la ira, dice que colecciona dichos y hechos no sólo de filósofos —que, según los sabios, *no tenían hiel*— sino especialmente de reyes y tiranos, porque en ellos la mansedumbre cuesta más y se ve mejor. Y cuenta tres de Filipo de Macedonia, el padre de Alejandro, que juntos forman un pequeño tratado sobre qué hacer con un agravio.

El primero es de un tal Arcadio, aqueo, que hablaba mal de Filipo continuamente y exhortaba a los hombres a huir *hasta donde nadie conociera a Filipo*. Un día, por azar, Arcadio apareció en Macedonia:

> Los amigos de Filipo opinaban que no debía tolerársele, sino castigársele; pero Filipo, saliendo a su encuentro y hablándole con cortesía, y enviándole después regalos, en particular de los que suelen darse a los forasteros, le mandó aprender en adelante qué decir de él a los griegos. Y cuando todos testificaron que el hombre se había convertido en un gran alabador de Filipo, hasta la admiración, «Ya veis», dijo Filipo, «soy mejor médico que vosotros». — Plutarco, *Sobre la cura de la ira*

El segundo es de cuando lo insultaron en los juegos olímpicos y alguien dijo que había que hacer sufrir a los griegos por injuriar a quien tan bien los había tratado:

> «¿Y qué harán, entonces», dijo, «si los hago sufrir?» — Plutarco, *Sobre la cura de la ira*

El tercero no es de Filipo sino de Antígono, otro rey macedonio, y Plutarco lo pone al lado. Unos soldados lo estaban injuriando cerca de su tienda,

creyendo que no los oía; Antígono sacó el bastón por la abertura de la tienda y dijo: *¿Qué? ¿No os pondréis un poco más lejos mientras me injuriáis?*

Hay en estas tres anécdotas todo lo que esta parte ha intentado decir, con la ventaja de que lo dicen reyes, que tenían la venganza a mano y no la usaron.

Soy mejor médico que vosotros. Filipo trata la calumnia como una enfermedad del calumniador y no como una deuda propia; y la cura —cortesía, regalos, una instrucción— cuesta menos que el castigo y rinde más. Es la prueba de Smith aplicada por un rey: lo que salió de Filipo reparó algo —un calumniador se volvió alabador— y disuadió a otros mejor que un castigo, porque un castigo habría confirmado la calumnia.

¿Y qué harán, entonces, si los hago sufrir? Es el capítulo sobre la calumnia entero, en una pregunta. El castigo no deshace lo dicho; lo prueba. Filipo ve lo que Butler describiría siglos después: que el resentimiento se propaga por vía propia, y que hacer sufrir a quien injuria produce más injuria, no menos.

Poneos un poco más lejos. Antígono no niega el agravio, no lo castiga y no lo sufre: lo pone a la distancia justa para que no le llegue, y lo hace con una broma. Es el plato del brahmán, con bastón.

Plutarco advierte que Alejandro, el hijo, fue *más severo de lo acostumbrado* con quienes lo ofendieron, y no dice más; no hace falta. El padre curaba; el hijo castigaba. Y de los dos, el que pasó a la historia como el que no aguantaba nada fue el que conquistó el mundo, mientras que el que aguantó todo fue el que lo hizo posible.

Este libro no tiene rey a mano. Tiene, como cualquiera, calumnias pequeñas, insultos de tres segundos y algún agravio real. Pero la escala no cambia la operación: la de Filipo es la misma que la del cajón. Mirar qué cura, hacer eso, y preguntarse, antes de castigar, qué hará el otro entonces.

Parte VI

Libro Sexto — El tiempo

Capítulo 66

La cola

> *Todo hombre se apresura a través de su vida, y sufre de un anhelo del futuro y un hastío del presente.*
>
> *Séneca*

Hay una impaciencia que no tiene delante ni una cosa que falla, ni una persona que no sabe, ni un daño: tiene delante tiempo. Lo que tarda. Lo que todavía no. Es la paciencia en su sentido más viejo —esperar— y este libro la ha dejado para el final de sus partes prácticas porque es la más difícil de ver: no ocurre nada, y precisamente por eso ocurre el primer movimiento.

La cola es su forma más pura. Se está en un sitio, con gente delante, y no hay nada que hacer salvo estar. Ya se vio en la pestaña que no carga que la espera corta tiene todas las propiedades de la larga; ahora hay que mirar la larga, que es la cola, y lo que la psicología de las esperas encontró en ella.

Lo que Maister vio y lo que se ha comprobado

El ensayo de 1985 sobre la psicología de las esperas, ya citado, dio una lista de proposiciones y este libro la usó para la rueda que gira. Con la cola conviene volver a dos.

La espera incierta es más larga que la conocida. Maister ponía el ejemplo del paciente al que le dicen que el médico tardará treinta minutos

—una molestia inicial y después calma— frente al que le dicen *enseguida*, y que pasa el tiempo entero en tensión. Y daba lo que llamó el *síndrome de la cita*: el que llega antes de la hora espera tranquilo hasta la hora, aunque sean treinta minutos; pasada la hora, diez minutos se hacen insoportables, porque la espera hasta la cita era finita y la de después no tiene límite conocido.

Y la espera desocupada es más larga que la ocupada. Es la proposición más vieja, y la que más se ha aplicado: menús en la cola del restaurante, espejos junto a los ascensores.

Este libro se comprometió a decir lo que no se sabe, y aquí hay una cosa. Un ensayo clínico de acceso abierto de 2025, en un servicio de urgencias, probó exactamente la primera proposición: a un grupo de pacientes se le dio el tiempo estimado de espera, a otro no, y se midió la satisfacción. El resultado fue que no cambió: 3,49 sobre 5 en un grupo y 3,51 en el otro, una diferencia que no distingue nada. Es un solo estudio, en un contexto —urgencias— donde la ansiedad no viene de la espera sino de lo que se espera, y no desmiente a Maister; pero enseña que la proposición no funciona sola. Saber cuánto falta calma a quien lo que le angustia es no saber; no calma a quien lo que le angustia es lo que hay al final.

Lo que la cola tiene de particular

Tres cosas, y ninguna está en la rueda.

Hay gente. La cola es la única espera de este libro que se hace en compañía, y Maister vio que eso ayuda —la espera en grupo se siente más corta— y que también estorba: la cola es donde más fácilmente se percibe injusticia. El que se cuela, el que pasa antes, la ventanilla que atiende a otro. Es la ofensa de estatus del capítulo quincuagésimo cuarto en su forma más barata, y por eso las colas producen más ira que las salas de espera: en la sala no se ve el orden; en la cola sí.

Es visible. Se ve cuánto falta —diez personas— y se ve cómo avanza, y esa visibilidad es un arma de doble filo: da un límite, que calma, y da un ritmo, que se compara con el esperado y falla casi siempre.

Y es la espera con menos sentido. No se espera a que algo madure ni a que alguien llegue: se espera a que llegue el turno, que es una espera vacía por construcción. Séneca tenía una frase que describe el estado mental de la cola aunque la escribiera de otra cosa:

> Todo hombre se apresura a través de su vida, y sufre de un anhelo del futuro y un hastío del presente. — Séneca, *De la brevedad de la vida*

La cola es esa frase en diez minutos: anhelo del turno, hastío del sitio. Y lo que Séneca dice a continuación es lo que este capítulo va a decir con menos ambición: que quien dispone de su tiempo *ni desea ni teme el mañana*.

El desacople de la cola

Con las piezas de este libro, la cola se desmonta como el cajón. Hay una expectativa —una velocidad de avance— que era invisible hasta que falla. Hay un primer movimiento cuando falla. Hay un sujeto que el segundo movimiento inventa —*el de la ventanilla es lento*, *ése se ha colado*— y que casi nunca fue emitido. Y hay una salida que le llega a alguien, que es el de la ventanilla o el de delante, y que no acorta la cola en nada.

Con una diferencia: la cola tiene un final cierto. A diferencia del plazo que no se cumple, que viene después, la cola termina, y termina en un tiempo que se puede estimar mirando. Es, de todas las esperas del libro, la que menos incertidumbre tiene y la que más ira produce, y esa desproporción es exactamente lo que hay que ver: **la ira de la cola no es sobre la cola.** Es sobre el hastío del presente, que Séneca vio, y que la cola sólo pone en evidencia porque no deja nada con que taparlo.

Lo utilizable

Contar el límite. Diez personas, dos minutos cada una. Veinte minutos. Es la espera conocida de Maister, y se la fabrica uno mirando.

Ocupar el tiempo con algo que no sea el tiempo. Es la proposición más vieja y la que sigue funcionando: la cola desocupada es la más larga. No para acortarla —no se acorta— sino para que el hastío del presente tenga otra cosa delante.

Y no leer el orden como injusticia. El que pasa antes casi siempre tiene un motivo que no se ve. Es la copa del vecino, en fila.

Queda la espera que sí tiene incertidumbre, y que por eso es peor: la del plazo que no se cumple.

Capítulo 67

El plazo que no se cumple

> *La espera hasta la hora señalada es finita; esperar más allá de ese punto no tiene límite conocible.*
>
> *Maister*

Dijeron el martes y es jueves. El paquete que iba a llegar en cuarenta y ocho horas. La respuesta prometida para esta semana. La obra que terminaba en marzo. El plazo que no se cumple es la cola sin final visible, y tiene además una propiedad que la cola no tiene: alguien lo puso.

Lo que hay dentro

Es el síndrome de la cita de Maister, ya descrito: la espera hasta la hora es finita y se lleva bien; pasada la hora, cada minuto es peor que los treinta anteriores juntos. Y la razón es la que Maister dio: *un cliente con cita ha recibido una expectativa concreta sobre el tiempo de espera, y no cumplirla hace que la espera parezca más larga que si no se hubiera dado ninguna cita.* Es decir: el plazo, que se dio para calmar, es lo que enfurece cuando falla. Sin plazo no habría desacople; el plazo lo fabricó.

Y a eso se añade el sujeto. La cola avanza sola y nadie la prometió; el plazo lo prometió alguien, y cuando falla, la atribución hostil no necesita inventar nada: *me lo dijo*. Es la ira del que tiene razón —lo dijo, es un hecho— en el terreno donde más fácil es tenerla.

Funcionamiento o trato

Aquí conviene aplicar la distinción del capítulo decimotercero con más cuidado que en ningún otro sitio, porque el plazo está exactamente en la frontera.

Un plazo tiene dos partes. Una es una estimación —*creo que el martes*— y es de funcionamiento: una creencia sobre cuánto tarda una cosa, hecha por alguien que, como todo el que estima, estima mal, y casi siempre de menos. Otra es una promesa —*el martes*— y es de trato: un compromiso sobre lo que se le debe a uno. Y la mayoría de los plazos se dan como lo segundo y se hicieron como lo primero.

De modo que la pregunta ante el plazo que no se cumple no es si el otro falló —falló— sino qué falló: la estimación o la promesa. Si falló la estimación, lo que hay es un aprendiz del tiempo, alguien que no sabe cuánto tarda lo que hace, y ésa es la parte cuarta: no es un daño, es una curva. Si falló la promesa —sabía que no llegaba y dijo que sí—, es la parte quinta, y hay una deuda. Y desde fuera no se distingue; lo que se distingue es la tasa base, y la tasa base dice que la mayoría de los plazos que fallan eran estimaciones, porque la mayoría de la gente estima mal.

Por qué se estima mal

Este libro tiene ya el mecanismo: el que hace la cosa no ve la curva. Estima desde donde está, con la memoria del proceso borrada, y su estimación es la de alguien que no recuerda cuánto tardó la última vez. El que da un plazo es, con toda regularidad, el que peor puede calcularlo, porque es el que sabe hacer la cosa; y el que sabe hacerla la ve más corta de lo que es.

Eso no exculpa la promesa hecha a sabiendas; exculpa la estimación. Y tiene una consecuencia práctica que el capítulo del plan que no sale ya dio: **el plazo ajeno es un plan ajeno, y el plan ajeno también lleva su fallo dentro.** Quien recibe un plazo y cuenta con él como si fuera un hecho ha hecho lo mismo que quien sale sin margen: ha tomado una estimación por una garantía.

Lo que le llega al que dio el plazo

Es lo de siempre, y aquí tiene una forma concreta. Cuando el plazo falla y la irritación sale, lo que le llega al otro no es *has estimado mal*, que podría usar, sino *me has fallado*, que no puede usar porque, desde su lado, no falló: hizo lo que pudo y tardó lo que tardaba. Lo que aprende es lo que el aprendiz aprende: que la próxima vez es mejor no dar plazo, o darlo tan largo que no falle, que es peor para todos.

Y hay una segunda cosa que le llega, y es la más costosa: la sensación de que uno no cuenta con la fricción. Lo que el capítulo del plan dijo —que la fricción, cuando llega, debe encontrar a alguien que contaba con ella— vale también hacia fuera: el que cuenta con la fricción del otro es alguien con quien se puede trabajar; el que no, es alguien a quien hay que mentir con los plazos para que no se irrite.

Lo que este libro no dice

No dice que los plazos no importen ni que no se pueda pedir su cumplimiento. Dice cómo se pide: en frío, como petición y no como reproche, y distinguiendo qué se pide. *¿Cuándo, entonces?* es la pregunta útil ante el plazo fallido, y es una pregunta que el otro puede contestar; *me dijiste el martes* es un hecho que no puede hacer nada.

Tampoco dice que no haya promesas rotas. Las hay, y son de la parte quinta. Pero antes de llevar un plazo allí, conviene la prueba de la tasa base: ¿sabía? Casi nunca.

Lo utilizable

Añadir el margen al plazo ajeno. Si dicen el martes, contar con el jueves. No como desconfianza: como aritmética de cómo estima la gente. Cuando llega el martes, es un regalo; cuando llega el jueves, es lo previsto.

Preguntar cuándo, no recordar cuándo. *Me dijiste el martes* le llega al otro como juicio; *¿cuándo, entonces?* le llega como pregunta, y sólo la

segunda tiene respuesta.

Y separar la estimación de la promesa. La primera falla por curva; la segunda, por trato. La mayoría son la primera. Y la primera no es una deuda: es un aprendiz del tiempo, que es lo que uno mismo es cuando da un plazo.

Queda la espera que no tiene plazo porque nadie lo dio, y que sin embargo hay que esperar: lo que tarda en verse.

Capítulo 68

Lo que tarda en verse

> *Nunca han mirado hacia adelante: se han topado de golpe con la vejez; nunca notaron que se les venía encima día a día.*
>
> *Séneca*

Hay cosas cuyo efecto no aparece en la semana ni en el mes: aparece a los años. Lo que se come. Lo que se estudia. Cómo se trata a la gente. Lo que se ahorra. Lo que se hace con el cuerpo. Son las conductas del volumen anterior de esta serie, y allí se dijo cómo se forman; aquí hay que decir qué le pasa a la paciencia cuando el resultado de lo que se hace no se va a ver en mucho tiempo, o no se va a ver nunca como resultado.

El problema

La paciencia con lo que tarda en verse es distinta de todas las anteriores porque **no hay nada que esperar.** En la cola se espera el turno; en el plazo, el paquete. Aquí no hay un momento en que la cosa llegue: el efecto se acumula sin fecha, y un día se está en él sin que haya habido un antes y un después. Séneca lo vio de la vejez, y lo que dice vale para cualquier cosa que se acumula:

> Nunca han mirado hacia adelante: se han topado de golpe con la vejez; nunca notaron que se les venía encima día a día. Como la

> conversación, o la lectura, o el pensamiento profundo engañan a los viajeros, y se encuentran al final de su viaje antes de saber que se acercaba, así en este viaje rápido e incesante de la vida, que hacemos al mismo paso dormidos o despiertos, la gente ocupada nunca nota que se mueve hasta que está al final. — Séneca, *De la brevedad de la vida*

Al mismo paso dormidos o despiertos. Es la descripción de todo lo que tarda en verse: avanza sin que se le preste atención, y por eso no hay primer movimiento que lo señale. El cajón que se atasca dispara el calor; la salud que se pierde en veinte años no dispara nada. La impaciencia, que este libro ha tratado como un exceso, es aquí un defecto: falta la señal.

Por qué la paciencia aquí es al revés

En todo el libro, la paciencia consistía en que lo que sale no esté determinado por lo que entra; en frenar. Con lo que tarda en verse consiste en lo contrario: en actuar sin que nada entre. No hay estímulo, no hay desacople, no hay nadie enfrente; hay una conducta hoy cuyo efecto no se verá, y la pregunta es si se hace igual.

Y la respuesta de casi todo el mundo, casi siempre, es no, por una razón que el capítulo siguiente va a dar con números: lo que está lejos vale menos. No porque se decida que valga menos, sino porque así se percibe, con una regularidad que la psicología ha medido durante medio siglo. El efecto lejano no motiva porque no se siente, y lo que no se siente no compite con lo que se siente ahora.

De modo que la paciencia con lo que tarda en verse no puede apoyarse en el intervalo, ni en la segunda hipótesis, ni en nada de lo que este libro ha usado, porque todo eso servía para frenar una respuesta y aquí no hay respuesta que frenar. Tiene que apoyarse en otra cosa, y esa otra cosa es lo que el volumen anterior llamó el surco: la repetición que no depende de sentir nada.

El surco, otra vez

El volumen anterior dedicó muchas páginas a la ley del hábito, y una de sus conclusiones era que lo que se repite se vuelve más fácil de repetir, con independencia de lo que se sienta. Aquí hay que usarla en su forma más simple: **lo que tarda en verse se hace sin esperar verlo.** No se hace porque hoy motive; se hace porque se hizo ayer, y el hacerlo ayer es lo único que hace probable hacerlo hoy.

Eso tiene una consecuencia que conviene decir con claridad, porque contradice lo que se suele aconsejar: **no hay que intentar sentir el efecto lejano.** Imaginar la vejez, visualizar el resultado, motivarse con el futuro: son operaciones que funcionan un día y fallan al siguiente, porque piden sentir lo que por construcción no se siente. Lo que funciona es lo contrario: no depender de sentirlo. Hacer la cosa como se hace la cama, sin consultar si hoy apetece.

Séneca lo dice de otra manera unas líneas después, describiendo a los que se han dejado llevar por lo inmediato: *sus mentes están todavía en la infancia cuando les llega la vejez, y la alcanzan desprevenidos y sin armas para combatirla*. Las armas no se fabrican cuando llega; se fabricaron, o no, en los años en que no se veía nada.

Lo que este libro no dice

No dice que el futuro deba mandar sobre el presente. Séneca, en el mismo tratado, es feroz contra los que *se preparan para la vida a expensas de la vida misma* y posponen todo a un después que no llega; el capítulo sobre la prisa volverá a eso. Lo que tarda en verse no exige sacrificar el presente; exige una cosa pequeña hoy, que casi no cuesta, y que se nota a los años. Es la diferencia entre plantar un árbol y vivir para el árbol.

Y no dice que todo lo que se hace se vea al final. Hay conductas cuyo efecto no aparece nunca como resultado —el trato a la gente es una— y que hay que sostener sin ninguna fecha, ni siquiera lejana. Ésas son la prueba más dura de esta parte, y la única respuesta que este libro tiene es

la del surco: se hacen porque se hacen.

Lo utilizable

No esperar señal. Lo que tarda en verse no avisa. La ausencia de señal no es información de que no importa; es la propiedad de esta clase de cosas.

Repetir sin consultar. La cosa pequeña de hoy, hecha como se hace la cama. Lo que motiva un día no sirve; lo que se repite, sí.

Y mirar de vez en cuando hacia atrás, no hacia adelante. Es lo que Séneca decía que los ocupados no pueden hacer: revisar el tiempo pasado. Hacia adelante no se ve nada; hacia atrás se ve el surco, y el surco es la única evidencia disponible de que lo que tarda en verse está ocurriendo.

Queda la aritmética que explica por qué lo lejano vale menos, y que se ha medido con más precisión que casi nada de este libro.

Capítulo 69

El descuento temporal

> *El descuento por demora es la disminución del valor subjetivo de un resultado en función del tiempo que falta para que ocurra.*
>
> *Revisión de 2026*

Hay una razón por la que lo que tarda en verse no motiva, y no es moral: es aritmética, y se ha medido en miles de personas con una regularidad que pocas cosas de la psicología tienen. Conviene conocerla porque quita culpa y da instrumento.

La definición

> El descuento por demora es la disminución del valor subjetivo de un resultado (una recompensa o un acontecimiento aversivo) en función del tiempo que falta para que ocurra. En humanos se ha estudiado predominantemente con recompensas monetarias hipotéticas. — Revisión sistemática de 2026

Es decir: cien euros dentro de un año valen, para casi cualquiera, menos que cien euros ahora, y la pregunta es cuánto menos. Se mide ofreciendo a la gente elegir entre una cantidad menor ahora y una mayor después, y buscando el punto en que le da igual. Y lo que se encuentra tiene una forma que la revisión describe:

> Un cuerpo sustancial de investigación ha mostrado que el descuento por demora sigue una función hiperbólica; es decir, las demoras cortas producen una reducción más aguda del valor subjetivo de un resultado que las largas. — La misma revisión

Léase con cuidado porque es la pieza que importa: **no es que lo lejano valga menos de manera uniforme; es que la caída es brusca al principio y suave después.** Esperar un día quita mucho; esperar un año más, cuando ya se esperaba diez, quita poco. La forma hiperbólica es la forma de la impaciencia: el primer día de espera es el que más cuesta.

Y de esa forma sale lo que la revisión llama *inversión de preferencias*: la gente prefiere lo grande y lejano cuando ambas opciones están lejos, y cambia a lo pequeño e inmediato cuando lo pequeño se acerca. Es la experiencia de todo el mundo: en enero se prefiere el resultado de junio; en junio se prefiere lo de ahora. No es incoherencia; es la curva.

Lo que se sabe de quién descuenta más

Otra revisión con metaanálisis, de 2025, sobre jóvenes:

> El descuento de recompensas demoradas, la tendencia a preferir recompensas menores disponibles de inmediato frente a recompensas mayores disponibles tras una demora, está asociado a numerosos resultados de salud a lo largo de la vida. — Revisión de 2025

Y lo que encontró sobre el entorno: los estudios que relacionaban los ingresos familiares con el descuento de los hijos daban correlaciones negativas —a menos ingresos, descuento más acusado— pero *pequeñas*, entre −0,05 y −0,17, con un efecto conjunto significativo y una asimetría en la distribución de resultados que sugiere sesgo de publicación. Este libro lo cita con las cautelas de sus autores: el efecto existe, es pequeño, y puede estar inflado.

Lo que importa de ese dato para este libro es su dirección, y enlaza con el capítulo sobre el dinero que no llega: **la escasez acorta el horizonte.** No por defecto de carácter: porque en un entorno donde el futuro es

inseguro, preferir lo inmediato es razonable, y la revisión lo dice con esas palabras. El que descuenta mucho el futuro no es impaciente; a menudo es alguien para quien el futuro no ha sido fiable.

Lo que no se sabe

Este libro se ha comprometido a decirlo, y aquí hay un dato reciente y limpio. Una hipótesis muy extendida sostenía que la gente que descuenta más el futuro tiene un *reloj interno* más rápido: que experimenta las demoras como más largas y por eso las paga más caras. Un estudio registrado de 2026, con 226 participantes y el diseño preinscrito antes de tener los datos, la puso a prueba y no encontró ninguna relación entre la percepción del tiempo y el descuento. Y añadió una observación incómoda para todo el campo: las decisiones sobre demoras *imaginadas* —las de los cuestionarios— y las decisiones con demoras *experimentadas* —esperar de verdad en el laboratorio— no correlacionan entre sí.

Es decir: no se sabe por qué unos descuentan más que otros, y no está claro que lo que se mide con cuestionarios sea lo mismo que lo que ocurre cuando se espera de verdad. Este libro toma la forma de la curva, que es sólida, y deja sus causas en el sitio donde la investigación las tiene: abiertas.

Lo que la curva hace con la paciencia

Tres cosas.

Quita la culpa. Preferir lo inmediato no es un vicio; es la forma que tiene el valor cuando se mira desde el presente, y la tiene todo el mundo. Quien se reprocha no haber esperado se reprocha una hipérbola.

Explica la trampa de la inversión. El plan hecho en enero para junio es sincero; la traición al plan en junio también. No son dos personas; son dos puntos de la misma curva. Y eso da el remedio, que la economía llama compromiso y este libro llamaría el plan con su fallo dentro: decidir en enero de manera que junio no pueda deshacerlo. No confiar en que se preferirá lo mismo; contar con que no.

Y da la escala. Como la caída es brusca al principio, el primer tramo de cualquier espera es el que más cuesta, y el resto cuesta cada vez menos. Es una noticia buena para la paciencia: lo peor de esperar está al principio, y quien pasa el principio ha pasado casi todo.

Lo utilizable

Decidir lejos. Las decisiones sobre lo que tarda se toman cuando lo inmediato todavía no se ha acercado, y se atan de modo que el acercamiento no las deshaga. Es la única forma de ganarle a la inversión de preferencias, y no es de carácter: es de calendario.

No fiarse de la preferencia de hoy. Cuando en junio se prefiera lo de ahora, recordar que en enero se prefería lo de junio, y que la de enero era la que veía las dos cosas a la misma distancia.

Y saber que el principio es lo peor. La hipérbola lo dice: el primer día de espera cuesta más que el segundo mes. Quien lo sabe no toma el primer día como muestra de cómo va a ser el resto.

Queda una forma de la curva propia de esta época, y que este libro ha ido anunciando desde la pestaña que no carga: la paciencia con lo que se puede tener enseguida.

Capítulo 70

La paciencia con lo disponible

Usando los cambios como si fueran remedios.

Séneca

Hay una observación de época que este libro ha ido anunciando desde la pestaña que no carga y que aquí hay que hacer de frente: **se aguanta menos a lo que no cuesta conseguir.** La comida que llega en veinte minutos, la película que empieza al instante, la respuesta que está a una búsqueda, la persona que contesta en segundos. Cuanto más disponible es una cosa, menos espera se tolera por ella; y como casi todo se ha vuelto disponible, casi nada se espera bien.

Lo que Maister vio en 1985

Entre sus proposiciones sobre la espera hay una que parece contraria a esta observación y en realidad la explica: *cuanto más valioso es el servicio, más esperará el cliente*. Ponía el ejemplo de la caja rápida del supermercado —creada porque los que llevaban poco no toleraban esperar por *una transacción simple*, mientras los del carro lleno aguantaban— y una regla de las universidades de entonces: diez minutos de espera por un profesor ayudante, quince por uno titular, veinte por un catedrático. Y sacaba la consecuencia: *esperar por algo de poco valor puede ser intolerable.*

Léase con la época delante. Lo disponible es, por definición, lo que se ha vuelto barato: no en dinero, sino en esfuerzo. Y lo barato, según Maister, es lo que no tolera espera. De modo que la abundancia no ha hecho a la gente más impaciente en general; ha hecho que casi todo caiga en la categoría de lo que no merece esperar. La impaciencia con lo disponible no es un cambio de carácter; es un cambio de catálogo.

Este libro ya dio la aritmética en la pestaña: la expectativa de cero. Lo que siempre llega al instante genera una expectativa de instante, y contra cero cualquier espera es infinita. Lo disponible fabrica su propia intolerancia.

Lo que Séneca vio en el siglo I

Séneca, en *De la tranquilidad del ánimo*, describe a los que no pueden estar quietos, y lo que describe es exactamente el mecanismo de lo disponible con los medios de su tiempo:

> Como el Aquiles de Homero, tumbado primero boca abajo, luego boca arriba, poniéndose en varias posturas, y, como suelen los enfermos, sin soportar ninguna durante mucho tiempo, y usando los cambios como si fueran remedios. De ahí que los hombres emprendan vagabundeos sin objeto, viajen por costas lejanas, y ora por mar, ora por tierra, intenten calmar esa inconstancia de ánimo que siempre está insatisfecha con el presente. — Séneca, *De la tranquilidad del ánimo*

Usando los cambios como si fueran remedios. Es la frase de la época, escrita hace dos mil años: lo que se hace cuando algo tarda no es esperar sino cambiar —de pestaña, de sitio, de cosa—, y el cambio se siente como una solución cuando es sólo un movimiento. Séneca lo ve en el que viaja de Campania a Tarento y vuelve a la ciudad; hoy se ve en el que cambia de pantalla a los tres segundos. Es el mismo enfermo cambiando de postura.

Y lo que Séneca añade es lo que hay que ver: el cambio no calma la insatisfacción con el presente; la alimenta, porque cada cambio confirma que el presente no bastaba, y el siguiente presente tampoco bastará.

El coste

Hay que decirlo con precisión, porque este capítulo corre el riesgo de ser una queja contra la época y no lo es. La disponibilidad es buena: que las cosas lleguen antes es mejor que que lleguen después, y este libro no va a añorar el módem. Lo que tiene coste no es la disponibilidad sino lo que hace con la expectativa, y el coste se paga en tres sitios.

En lo que no puede ser disponible. Hay cosas que tardan por naturaleza —aprender, curarse, que alguien confíe, que una obra esté hecha— y la expectativa de instante, formada con lo disponible, se aplica también a ellas. El que espera que todo llegue en veinte minutos espera que su aprendizaje también, y ése es el aprendiz que se irrita consigo mismo del capítulo cuadragésimo primero.

En la capacidad de esperar, que se entrena o se pierde. La paciencia con lo que tarda es, como todo en este libro, un surco: se hace esperando. Quien no espera nunca porque nada se lo pide pierde la facultad, y la descubre perdida el día en que algo se lo pide.

Y en el presente. Es lo de Séneca: la insatisfacción con lo que hay, alimentada por la posibilidad de cambiar, convierte cada momento en un tránsito hacia el siguiente. Es el hastío del presente de la cola, hecho estilo de vida.

Lo que este libro no dice

No dice que haya que renunciar a lo disponible ni esperar por gusto. Esperar por gusto es una afectación, y este libro no pide afectaciones. Dice algo más estrecho: que la expectativa de instante es una expectativa de funcionamiento, formada por lo que suele pasar, y que como todas las de esa clase se puede examinar y ajustar cuando se aplica a lo que no le corresponde. Que la comida llegue en veinte minutos no dice nada sobre cuánto tarda aprender un oficio; y la impaciencia con el oficio es la expectativa de la comida aplicada donde no toca.

Lo utilizable

Separar lo disponible de lo que tarda. Lo primero se toma como viene; lo segundo tiene su tiempo, y su tiempo no se ha acortado porque lo otro sí.

Esperar algo a propósito, de vez en cuando. No por virtud: por mantenimiento. La facultad de esperar se pierde sin uso, como cualquier otra, y hace falta el día en que algo la pide.

Y no cambiar como remedio. Cuando algo tarde y la mano vaya a cambiar de pestaña, de sitio, de cosa, recordar a Séneca: el cambio se siente como solución y es una postura más. Lo que tarda sigue tardando lo mismo en la otra postura.

Queda lo que tarda más que nada y no admite ningún cambio de postura: la obra larga.

Capítulo 71

La obra larga

No recibimos una vida corta, sino que la hacemos corta; y no somos pobres en días, sino derrochadores de ellos.
Séneca

Hay cosas que se hacen en años. Una carrera. Un oficio. Un libro. Una casa. Un hijo. Una relación que dura. Son las obras largas, y la paciencia que exigen no es la de la cola, que espera a que algo llegue, ni la de lo que tarda en verse, que actúa sin señal. Es otra: la de seguir haciendo algo cuyo final no se ve, sabiendo que lo que se hace hoy es una parte muy pequeña de un todo que sólo existirá al cabo.

El problema de la obra larga

Tiene dos, y son opuestos.

El primero es el desaliento. La obra larga no devuelve nada durante mucho tiempo: se pone y no sale. El descuento temporal explica por qué eso pesa —el resultado está lejos y lo lejano vale menos— y la curva del aprendizaje explica por qué parece que no se avanza: la mayor parte del tiempo se está en la meseta, donde el esfuerzo no produce cambio visible. El que hace una obra larga vive casi todo el tiempo sin evidencia de que la obra existe.

El segundo es la prisa. Es el opuesto y es más frecuente: querer que la obra esté ya, hacerla más deprisa de lo que su naturaleza admite, y estropearla. Séneca describe en *De la brevedad de la vida* al que *se prepara para la vida a expensas de la vida misma*, y hay una versión de eso en toda obra larga: el que sacrifica la obra a terminarla.

Los dos problemas tienen la misma raíz, que es la que este libro lleva describiendo desde la pestaña: una expectativa de velocidad que no corresponde a la cosa. La obra larga tarda lo que tarda, y ni el desaliento ni la prisa cambian eso; sólo cambian lo que uno hace mientras tanto.

Lo que Séneca dijo del tiempo

El tratado de Séneca es sobre la vida entera, que es la obra más larga; pero lo que dice vale para cualquier obra:

> No tenemos asignado un tiempo muy corto, sino que perdemos gran parte de él: la vida es lo bastante larga para llevar a cabo los proyectos más importantes: tenemos una porción amplia, si la disponemos toda como es debido. [...] Así es: no recibimos una vida corta, sino que la hacemos corta; y no somos pobres en días, sino derrochadores de ellos. — Séneca, *De la brevedad de la vida*

Lo bastante larga para los proyectos más importantes. Es una afirmación sobre las obras largas, y es la contraria de lo que el desaliento dice: que no hay tiempo. Séneca dice que lo hay, si no se derrocha; y lo que llama derrochar es, en el resto del tratado, ocuparse de todo menos de lo propio.

Y más adelante, sobre la obra más larga de todas:

> Toda la vida debe emplearse en aprender a vivir, y, lo que quizá te sorprenda más, toda la vida debe emplearse en aprender a morir. — Séneca, *De la brevedad de la vida*

Toda la vida. Es la obra que no termina, y Séneca no lo dice como queja sino como descripción: hay obras cuya duración es la del que las hace, y la paciencia que exigen no es la de esperar un final sino la de seguir sin él.

Lo que la obra larga pide

No pide entusiasmo, que es asunto del libro siguiente de esta serie. Pide tres cosas más modestas, y este libro las tiene todas de partes anteriores.

Contar en horas, no en resultados. Es la curva del capítulo cuadragésimo segundo, aplicada a uno mismo. La obra larga no da resultados por unidad de tiempo; da horas acumuladas, y las horas son la única medida que no miente. El que mira el resultado se desalienta; el que cuenta las horas ve el surco.

Hacer la parte de hoy sin consultar el todo. Es lo que tarda en verse: la cosa pequeña de hoy, hecha como se hace la cama. La obra larga está compuesta de días ordinarios, y el que exige a cada día que se parezca a la obra no tendrá ni el día ni la obra.

Y llevar el fallo dentro. El plan de la obra larga incluye los meses en que no se avanza, las semanas perdidas, el tramo que hay que rehacer. No como fracaso: como el viento contrario del piloto. Quien cuenta con la meseta no la toma por el final.

Lo que este libro no dice

No dice que toda obra larga merezca terminarse. Hay obras que se abandonan con razón, y saber cuándo es una cuestión del libro siguiente, que trata del esfuerzo y de su límite. Lo que este capítulo dice es que la razón para abandonar no puede ser que tarda, porque tardar es lo que la define; y que el desaliento de la meseta y la prisa del final son las dos formas de la misma expectativa equivocada.

Tampoco dice que la vida sea larga en el sentido en que Séneca lo afirma. Séneca escribía para quien derrocha; hay quien no derrocha y no tiene tiempo igual. Este libro toma su frase por lo que tiene de exacto para las obras: que el tiempo que hay es, casi siempre, más del que el desaliento dice, y menos del que la prisa cree.

Lo utilizable

Las horas. Contar las que se han puesto, no lo que se ve. Lo que se ve engaña en las dos direcciones; las horas no.

El día ordinario. La obra larga es una suma de días que no se parecen a ella. Hacer el de hoy.

Y la meseta como parte del plan. Cuando no se avance, recordar que no avanzar durante semanas es una propiedad de las obras largas y no una señal sobre ésta.

Queda una espera que no es por una cosa ni por una obra, sino por una persona, y que tiene una mecánica propia porque la persona puede no venir.

Capítulo 72

Esperar a alguien

Esperar solo se siente más largo que esperar en grupo.
Maister

Se espera a alguien en una esquina, en un andén, en una mesa con dos sillas. No es la cola, porque no hay turno; no es el plazo, porque no hay paquete; no es la obra, porque no se hace nada. Es la espera más antigua y la que más carga lleva, porque lo que se espera puede decidir no venir.

Lo que hay dentro

Tres cosas, y todas ya son conocidas por separado.

La incertidumbre. Maister la vio en las colas: la espera incierta es más larga. Esperar a alguien es incierto por partida doble: no se sabe cuándo llegará y no se sabe si llegará. Y la segunda incertidumbre es la que trabaja, porque convierte cada minuto en una pregunta sobre la persona y no sobre el reloj.

La atribución. El retraso del otro es un hecho ambiguo, y el primer movimiento lo resuelve como siempre: *no le importo*, *se ha olvidado*, *lo hace a propósito*. Y a medida que pasan los minutos, la lectura hostil se refuerza sola, porque cada minuto es un dato más para ella y ninguno para la contraria. Es la rumiación hacia adelante del capítulo sobre el sitio: el repaso de lo que va a pasar cuando llegue, con la escena preparada.

Y la soledad. Maister dio la proposición del epígrafe, y esperar a alguien es la espera más sola que existe: no hay cola con la que compartir la exasperación, no hay nadie a quien decir *¿a ti también?*. Se está solo con el reloj y con la lectura.

Lo que el retraso del otro es

Casi nunca lo que la lectura dice. Es un plan ajeno que no salió —el tráfico, el tren, la reunión que se alargó, la hora mal calculada— y este libro ya dedicó un capítulo entero a por qué los planes ajenos fallan: porque el que estima estima mal, y estima mal de menos. El que llega tarde no decidió llegar tarde; decidió salir a una hora que le pareció suficiente, y no lo era, como no lo es casi nunca para casi nadie.

De modo que el retraso es, en su caso típico, el aprendiz del tiempo del capítulo sesenta y seis: alguien que no sabe cuánto tarda en llegar, y que lo sabrá igual de mal la próxima vez. Y lo que se hace con un aprendiz ya está dicho: no leerle intención, y medir lo que le llega.

Lo que le llega al que llega tarde

Es el punto del capítulo. El que llega tarde llega ya con algo: sabe que ha fallado, viene deprisa, trae una explicación que no le van a pedir. Y lo que encuentra decide el encuentro entero. Si encuentra la lectura hostil —la cara, el *por fin*, el silencio que pesa—, lo que recibe no es información sobre el retraso, que ya tiene, sino un juicio sobre él; y el encuentro que sigue es el de dos personas irritadas, una por esperar y otra por ser recibida así.

Si encuentra otra cosa —*ya estás*, y nada más—, el retraso se queda en lo que fue, quince minutos, y el encuentro empieza donde tenía que empezar. Es el momento del capítulo sobre corregir: lo que es verdad hoy lo será mañana; si hay que decir algo sobre la puntualidad, se dirá, en frío y una vez, otro día. En el andén no es el momento, porque en el andén está la niebla.

El que no viene

Hay que decirlo, porque es la espera con más carga: a veces no viene. Y ahí el episodio cambia de parte: si no vino y no avisó y sabía, es un desaire, y el libro tiene un capítulo; si no vino y hubo razón, es un plan que no salió, y hay otro. Lo que este capítulo puede decir es sólo sobre el tiempo de espera antes de saber cuál de las dos cosas es, y en ese tiempo la regla es la de siempre: no decidir todavía. La hipótesis hostil se puede tener; lo que no se puede es cerrarla antes de que haya un dato, y en el andén no hay ninguno.

Y hay una cosa práctica que la época permite y que Maister no tenía: preguntar. Un mensaje —*¿vienes?*— es la espera incierta convertida en conocida, y cuesta una frase. Lo que no funciona es el mensaje cargado —*¿dónde estás?* con la irritación dentro—, porque llega al otro, que ya viene deprisa, como lo que es: la primera frase del encuentro, dicha antes de tiempo.

Lo utilizable

Contar con el retraso. El que ha quedado a las seis ha estimado, y estima mal. Llegar con algo que hacer es contar con ello; es la espera ocupada de Maister, fabricada por uno.

No cerrar la lectura en el andén. *No le importo* es una hipótesis sin datos hasta que hay datos. Los quince minutos no son datos sobre la persona; son datos sobre el tráfico.

Y decidir la primera frase antes de que llegue. Es lo único del episodio que está en manos de uno, y decide el encuentro. *Ya estás* es una frase que no cuesta nada y que le llega al otro como lo que se quería darle.

Queda la espera que no es por nada: la que uno mismo se impone al vivir deprisa, y que Séneca describió con más precisión que nadie.

Capítulo 73

La prisa

> *No hay obstáculo tal para el verdadero vivir como la espera, que pierde el hoy mientras depende del mañana.*
> *Séneca*

Todas las esperas de esta parte tenían algo delante: un turno, un plazo, un efecto, una obra, una persona. Hay una impaciencia que no tiene nada delante y que sin embargo organiza vidas enteras: la prisa. No por algo; en general. Vivir como si lo que importa estuviera siempre un poco más adelante, y el presente fuera el tramo que hay que cruzar para llegar.

Lo que Séneca vio

Es el asunto de *De la brevedad de la vida*, y hay que citarlo en su pasaje central:

> Viven laboriosamente para poder vivir mejor; se equipan para la vida a expensas de la vida misma, y lanzan sus pensamientos muy lejos hacia adelante: sin embargo, posponer es el mayor desperdicio de la vida: nos arranca día tras día, y nos quita el presente prometiendo algo para después. No hay obstáculo tal para el verdadero vivir como la espera, que pierde el hoy mientras depende del mañana. Dispones de lo que está en manos de la Fortuna, y dejas ir lo que está en las tuyas. — Séneca, *De la brevedad de la vida*

La espera, que pierde el hoy mientras depende del mañana. Es una frase incómoda para un libro sobre la paciencia, porque Séneca está diciendo que esperar es el obstáculo; y hay que ver que no habla de la misma espera. La espera de este libro es la del que aguanta lo que tarda; la de Séneca es la del que vive para después, y las dos se parecen sólo en el nombre. La primera está en el presente y lo usa; la segunda está en el futuro y desprecia el presente como tránsito. La prisa es exactamente la segunda: una espera perpetua de algo que no llega porque cuando llega ya es presente, y el presente no es lo que se esperaba.

Y en *De la tranquilidad del ánimo*, Séneca retrata al que tiene prisa con una precisión que da un poco de vergüenza leer:

> Se compadecería uno de algunos de ellos al verlos correr como si su casa estuviera en llamas: empujan de hecho a todos los que encuentran, y se apresuran ellos mismos y a otros con ellos, aunque todo el tiempo van a saludar a alguien que no les devolverá el saludo, o a asistir al funeral de alguien a quien no conocían [...] después, volviendo a casa cansados de ociosidad, juran que ellos mismos no saben por qué salieron ni dónde han estado. — Séneca, *De la tranquilidad del ánimo*

Séneca lo llama, unas líneas antes, *ociosidad inquieta*, y es el nombre exacto: la prisa no es hacer mucho, es moverse mucho. *Como hormigas trepando por arbustos, que suben hasta arriba y bajan hasta abajo sin ganar nada.*

Lo que la prisa tiene de impaciencia

Es la impaciencia con el presente, que este libro ha ido encontrando en todas las esperas —el hastío de la cola, el cambio como remedio— convertida en régimen. Y tiene la mecánica de siempre, sólo que continua: hay una expectativa —que lo que importa está más adelante— que es de funcionamiento y es falsa, y hay un desacople permanente con el presente, que nunca es lo que se esperaba porque no se esperaba nada de él.

Lo que la prisa produce es lo que Séneca vio: que la vida, medida en lo que se vivió y no en lo que duró, es corta. *No somos pobres en días, sino derrochadores de ellos.* El que tiene prisa derrocha el único tiempo que

existe, que es el presente, en favor de uno que no existe todavía y que, cuando exista, será tratado igual.

Lo que le llega a los demás

Este libro mide siempre en el otro, y la prisa tiene destinatarios. Le llega al que va delante en la acera, al que atiende, al hijo que cuenta algo largo, al que ha quedado a las seis. Le llega como lo que Séneca describe: empujones, y un mensaje que no se dice y se entiende: *no tengo tiempo para esto*. Es la ofensa de estatus emitida a todo el mundo a la vez, sin intención, por alguien que va, según sus propias palabras, a ninguna parte.

Y hay un coste que la prisa paga en uno mismo y que enlaza con el resto del libro: **el que tiene prisa no tiene intervalo.** Todo lo que este libro ha propuesto —la frase entre el primer movimiento y la salida, la segunda hipótesis, la pregunta sobre qué le va a llegar al otro— ocupa tiempo, y la prisa es la decisión de no tener ninguno. El que va corriendo no puede ser paciente no porque sea malo, sino porque ha eliminado el sitio donde la paciencia ocurre.

Lo que este libro no dice

No dice que haya que ir despacio. Hay cosas que se hacen deprisa y está bien hacerlas así; la velocidad es de la tarea, ya se dijo. Lo que este capítulo trata no es la velocidad sino la prisa, que es la velocidad sin tarea: moverse hacia un después que no tiene contenido. Y no dice tampoco que la prisa sea un vicio de la época; Séneca la vio en Roma, y sus hormigas son las mismas.

Lo utilizable

La pregunta de Séneca. *¿Adónde vas?* Al que sale corriendo de casa, y contesta *no lo sé, pero veré a gente y haré algo*, Séneca lo compadece. La

pregunta, hecha a uno mismo en medio de la prisa, tiene a menudo la misma respuesta, y oírla desmonta el episodio.

Devolver el intervalo. Si no hay tiempo para la frase entre lo que llega y lo que sale, no hay paciencia posible. El intervalo no se encuentra; se pone, y ponerlo es lo primero que la prisa quita.

Y no posponer el presente. Es Séneca entero: lo que se deja para después no se vive después; se pierde. El hoy que se cruza deprisa para llegar a mañana no vuelve, y mañana se cruzará igual.

Queda la obra más larga y la espera más segura, en la que la prisa y la paciencia se encuentran por última vez: envejecer.

Capítulo 74

Envejecer

> *Aunque vivieras tres mil años, o tantos como diez mil, recuerda esto: que un hombre no puede desprenderse propiamente de ninguna vida, salvo de esa pequeña parte de vida que ahora vive.*
>
> *Marco Aurelio*

Envejecer es la espera que nadie pide y que todo el mundo hace, y es la única de esta parte que no termina en nada que se espere. No se espera a envejecer; se envejece mientras se espera a otras cosas. Y produce una impaciencia propia, que tiene dos formas contrarias: la del joven que quiere que llegue lo que viene, y la del viejo que quiere que no llegue lo que viene. Las dos son impaciencia con el tiempo, y las dos miran al mismo sitio, que es fuera del presente.

Lo que Séneca vio de los viejos

> En una palabra, ¿quieres saber por cuán poco tiempo viven? Mira cómo desean vivir mucho: viejos acabados ruegan en sus oraciones que se les añadan unos pocos años más: fingen ser más jóvenes de lo que son: se engañan con sus propias mentiras, y están tan dispuestos a engañarse a sí mismos como si pudieran engañar al Destino al mismo tiempo. — Séneca, *De la brevedad de la vida*

Es duro, y Séneca lo escribe como reproche; este libro lo lee como descripción. Lo que describe es el descuento temporal al revés: cuando el futuro se acorta, lo que queda de él vale más, y se pide más de lo que se pidió nunca. El viejo que ruega unos años es el joven que despreciaba los años que tenía, en el otro extremo de la misma curva. Y Séneca dice dónde estaba el error: no en pedir años, sino en no haber usado los que hubo. *Se ha topado de golpe con la vejez*, dice de los ocupados, y la sorpresa es lo que hace la vejez insoportable: no haber contado con ella.

Lo que Marco Aurelio vio del presente

Marco Aurelio, que envejeció en campaña escribiendo para sí, tiene sobre esto el argumento más limpio que este libro conoce:

> Aunque vivieras tres mil años, o tantos como diez mil, recuerda esto: que un hombre no puede desprenderse propiamente de ninguna vida, salvo de esa pequeña parte de vida que ahora vive; y que lo que vive no es otra cosa que aquello de lo que a cada instante se desprende. Así pues, lo que es más largo en duración y lo que es más corto vienen a un mismo efecto. Porque aunque respecto de lo que ya ha pasado pueda haber alguna desigualdad, el tiempo que ahora es presente y está siendo es igual para todos. — Marco Aurelio, *Meditaciones*, II

El tiempo que ahora es presente es igual para todos. Es una frase sobre la vejez y sobre la juventud a la vez: el que tiene ochenta años y el que tiene veinte tienen exactamente lo mismo, que es el presente, y lo que pierde cada uno al morir es lo mismo, que es el presente. Lo que el viejo teme perder —los años que no vendrán— no lo tiene; y lo que el joven espera —los años que vendrán— tampoco. Los dos tienen esto, y esto es igual.

No es un consuelo. Es una aritmética, y Marco Aurelio la escribe con esa frialdad. Pero tiene una consecuencia para la impaciencia con el tiempo que este libro quiere: **la impaciencia del joven y la del viejo son la misma, y las dos consisten en tener el presente y mirar a otro sitio.**

Y en otro pasaje, ya viejo:

> ¿Qué deseas? Vivir mucho. ¿Qué? ¿Gozar de las operaciones de un alma sensitiva, o de la facultad apetitiva? ¿O crecer, y luego decrecer otra vez? ¿Querrías poder largo tiempo hablar, pensar y razonar contigo mismo? ¿Cuál de todas estas cosas te parece un objeto digno de tu deseo? — Marco Aurelio, *Meditaciones*, XII

No es una pregunta retórica: es un inventario. Marco Aurelio se pregunta qué es exactamente lo que se quiere cuando se quiere vivir mucho, y encuentra una lista de operaciones que no parecen valer, cada una por separado, lo que la suma parece valer. Este libro no sigue la conclusión —que no valen—, pero sigue el método: la impaciencia con el envejecer se examina como cualquier expectativa, preguntando qué se esperaba exactamente, y la respuesta suele ser menos clara de lo que la ansiedad sugiere.

Lo que envejecer tiene de paciencia

Tres cosas, y son las de esta parte.

Es lo que tarda en verse, visto. Todo lo que se hizo sin señal durante décadas aparece de golpe, y lo que no se hizo también. Envejecer es el día en que el surco se ve entero; y la paciencia que exige no es la de esperar sino la de mirar hacia atrás, que Séneca decía que los ocupados no pueden hacer.

Es lo que no cambia nunca, en su forma final. El cuerpo que se tiene, el pasado que ocurrió, lo que ya se decidió: la vejez es el caso en que casi todo ha pasado a la columna de lo que no está en el propio poder, y la distinción del capítulo trigésimo octavo —aceptar frente a resignarse— se vuelve la única que queda. Cuidar la posada mientras se está en ella.

Y es la espera que no admite prisa. No se puede envejecer más deprisa ni más despacio; se envejece al paso, dormido o despierto, como decía Séneca. Es el único proceso de este libro en que la velocidad no es de la tarea ni de la persona: es del tiempo, y el tiempo no negocia.

Lo que este libro no dice

No dice que envejecer sea fácil ni que el miedo a la vejez sea un error. Es la antesala de lo que la parte siguiente trata, y esa parte no va a decir que no haya nada que temer. Lo que este capítulo dice es más pequeño: que la impaciencia con el envejecer —querer que llegue o querer que no llegue— es la misma expectativa de siempre aplicada al tiempo entero, y que el remedio de Marco Aurelio, que es mirar lo que se tiene en lugar de lo que se va a tener o dejar de tener, es el mismo que el del cajón.

Lo utilizable

Contar con la vejez antes de que llegue. Es el plan con su fallo dentro, a escala de vida: quien cuenta con envejecer no se topa con ello. Séneca lo dice de los que se toparon; no hace falta ser uno de ellos.

El inventario de Marco Aurelio. Cuando la ansiedad por el tiempo que queda apriete, la pregunta: *¿qué es exactamente lo que quiero que dure?* La respuesta es más precisa que la ansiedad y, a menudo, más alcanzable.

Y el presente, que es igual para todos. No como consuelo, que no lo es. Como dato: lo único que se tiene es lo mismo a cualquier edad, y la impaciencia con el tiempo es, a cualquier edad, no estar en ello.

Con esto la parte puede cerrarse, y hay que cerrarla diciendo qué enseña esperar y qué no, porque la tradición ha prometido demasiado.

Capítulo 75

Lo que la espera enseña y lo que no

> *Aquellos hombres llevan las vidas más cortas y desdichadas que olvidan el pasado, descuidan el presente y temen el futuro.*
>
> *Séneca*

Esta parte ha recorrido diez esperas —la cola, el plazo, lo que tarda en verse, la aritmética de lo lejano, lo disponible, la obra, la persona, la prisa, la vejez— y tiene que cerrarse con una afirmación que este libro anunció al principio y que va contra la tradición: **aguantar no es avanzar.** La espera no enseña por sí misma; lo que enseña es lo que se hace mientras se espera, y la mayoría de las veces no se hace nada.

Lo que se ha encontrado

Que casi toda espera es un desacople de velocidad. La cola avanza más despacio de lo esperado; el plazo llega más tarde; el aprendiz tarda más; el otro llega después. Y la velocidad esperada era, en todos los casos, la propia, que es la única que se conoce desde dentro y la peor medida posible del mundo.

Que el plazo lo pone alguien y la cola no. Y por eso el plazo enfurece más: tiene sujeto, y el sujeto no fue emitido casi nunca, porque el que estima estima mal.

Que lo lejano vale menos, con forma de hipérbola. Es la única cosa de esta parte que se ha medido con precisión, y quita culpa: la impaciencia con lo que tarda es la forma del valor visto desde el presente, y la tiene todo el mundo. Lo peor de esperar está al principio.

Que la paciencia con lo que tarda en verse es al revés. No consiste en frenar sino en actuar sin señal; y no se apoya en sentir el futuro, que no se siente, sino en el surco.

Que lo disponible fabrica su intolerancia. No cambia el carácter; cambia el catálogo de lo que merece espera, y luego la expectativa de instante se aplica a lo que no la admite.

Y que la prisa elimina el intervalo. El que va corriendo no puede ser paciente porque ha quitado el sitio donde la paciencia ocurre.

Lo que la espera enseña

Poco, y hay que decirlo contra lo que se suele decir. La espera no forja el carácter, no madura por sí sola, no enseña nada al que la pasa mirando el reloj. Séneca lo vio en los que encuentran los días largos:

> No es, como podrías pensar, una prueba de la longitud de sus vidas que a menudo encuentren los días largos, que a menudo se quejen de lo despacio que pasan las horas hasta que llega la hora señalada para cenar: porque cuando se quedan sin su ocupación habitual, se inquietan impotentes en su ociosidad, y no saben cómo disponer de ella ni cómo hacerla durar. — Séneca, *De la brevedad de la vida*

Se inquietan impotentes. Ésa es la espera vacía, y no enseña nada; es el hastío del presente con un nombre que suena a virtud. Lo que sí enseña es lo que la espera obliga a hacer cuando se hace algo con ella: contar el límite, ocupar el tiempo, añadir el margen, hacer la parte de hoy, decidir lejos, no cerrar la lectura. Todo eso son técnicas, y las técnicas se aprenden; la espera

en sí no.

Y hay una cosa que la espera sí da, aunque no enseñe: **muestra dónde estaba la expectativa.** Como toda expectativa de funcionamiento, la de velocidad es invisible hasta que falla, y esperar es el momento en que falla. Quien lleva la cuenta de sus esperas tiene un catálogo de sus supuestos sobre cuánto tardan las cosas, y ese catálogo es utilizable.

Lo que la espera no enseña

No enseña a esperar. Es la paradoja de esta parte: la facultad de esperar se entrena esperando *bien*, no esperando mucho. El que ha esperado mucho y mal ha entrenado la impaciencia.

No enseña qué merece la espera. Eso lo decide otra cosa —el valor de lo que hay al final—, y la espera no informa sobre ello. Maister lo vio: se espera más por lo que vale más; pero cuánto vale no lo dice la cola.

Y no enseña a vivir el presente. Es lo que Séneca repite en todo su tratado, y lo que este libro ha encontrado en cada espera: la impaciencia con el tiempo es no estar en el único tiempo que hay. Y eso no se aprende esperando, porque esperar es, por definición, estar en otro sitio. Se aprende ocupando la espera con el presente, que es lo contrario de esperar.

Lo que sigue sin resolverse

La frontera entre la espera de este libro y la de Séneca. Se ha dicho que la espera del que aguanta lo que tarda no es la del que vive para después. No se ha dicho cómo se distingue en el momento, cuando la obra larga puede ser cualquiera de las dos, y este libro sospecha que a veces no se puede.

La obra que hay que abandonar. Se ha dicho que la razón no puede ser que tarda. No se ha dicho cuál puede ser, y eso es del libro siguiente.

Y el envejecer. Se ha dicho que la impaciencia con él es la de siempre. No se ha dicho nada del miedo, que no es impaciencia, y que es lo que sigue.

La puerta

Séneca dividía el tiempo en tres —lo pasado, que es cierto; lo presente, que es breve; lo futuro, que es incierto— y decía que los ocupados pierden los tres. Este libro ha tratado el presente breve y el futuro incierto en la medida en que se esperan. Queda lo que no se espera porque no llega: lo que no se entiende todavía, lo que no se va a saber, lo que cambia sin permiso, la enfermedad, la muerte de los otros y la propia. Es la parte en que la paciencia deja de ser una técnica frente a lo que tarda y pasa a ser lo que queda frente a lo que no se resuelve; y es la parte que este libro lleva anunciando desde su tercer capítulo como la razón de que exista.

Augusto y el descanso

Séneca, en *De la brevedad de la vida*, quiere probar que los más poderosos anhelan el ocio, y elige el ejemplo más grande que tenía a mano: el emperador Augusto, *sobre quien los dioses derramaron más bendiciones que sobre ningún otro*, y que *nunca dejó de rezar por el descanso y la exención de los trabajos del imperio*.

Cita una carta de Augusto al Senado, en la que el emperador promete que su retiro no será indigno, y añade:

> «Estas cosas, sin embargo, es más honorable hacerlas que prometerlas: pero mi ansia de ese tiempo, tan sinceramente deseado, me ha llevado a obtener cierto placer de hablar de él, aunque la realidad esté todavía muy lejana.» — Augusto, citado por Séneca en *De la brevedad de la vida*

Y Séneca comenta:

> Consideraba el ocio tan importante que, aunque no podía disfrutarlo de hecho, lo hacía por anticipación y pensando en él. Él, que veía todo depender de sí solo, que gobernaba las fortunas de hombres y naciones, pensaba que su día más feliz sería aquel en que dejara su grandeza. — Séneca, *De la brevedad de la vida*

Séneca sigue con la lista de lo que Augusto tuvo que hacer para llegar a ese día que no llegó: la guerra con sus conciudadanos, con sus colegas, con sus parientes; las conjuras; la hija; *el imperio, como un cuerpo sobrecargado de sangre, siempre reventando por algún sitio*. Y cierra con una frase que

es el interludio entero: *éste era el deseo del que podía cumplir los deseos de todos los demás hombres.*

Este libro ha puesto este pasaje aquí, al final de la parte sobre el tiempo, por tres cosas que Augusto muestra sin querer.

La primera es la espera que no termina. Augusto espera el ocio durante décadas, y el ocio no llega, porque cada tarea trae la siguiente y el cuerpo del imperio revienta siempre por otro sitio. Es el plazo que no se cumple en su forma máxima: el que lo pone es uno, y uno lo pospone. Séneca lo usa como prueba de que nadie tiene tiempo si no lo toma; este libro lo usa como prueba de que el *después* al que se pospone el presente no es un lugar: es una dirección.

La segunda es el consuelo por anticipación. Augusto obtiene placer de hablar del descanso, y Séneca lo llama *un consuelo dulce, aunque irreal*. Es el descuento temporal al revés: lo lejano, que debería valer poco, se convierte en lo único que vale, precisamente porque no está. Y ese mecanismo —vivir de lo que vendrá— es el de la prisa, con un emperador dentro.

Y la tercera es la escala. Séneca elige a Augusto para que nadie pueda decir *él sí tenía tiempo*. El que podía cumplir los deseos de todos no pudo cumplir el suyo, que era el más pequeño: parar. Y si él no pudo, el problema no era de recursos. Era de dónde se ponía el presente, y Augusto lo ponía siempre un poco más adelante.

No hay en el pasaje ninguna lección explícita, y Séneca no la saca; pasa a Cicerón. Pero el lector de este libro la tiene ya: la espera de Augusto no enseñó nada a Augusto. Lo que hubiera enseñado es lo que no hizo, que era dejar de esperar el descanso y descansar, un día, sin que el imperio lo permitiera. Séneca cree que lo hubiera podido hacer. Este libro no está tan seguro; pero está seguro de que esperar a que se pudiera no era el camino, y de que un emperador que espera cuarenta años es el mejor argumento que existe contra el *después*.

Parte VII

Libro Séptimo — Lo que no se resuelve

Capítulo 76

Lo que no se entiende todavía

> *Cada secreto que se revela, cada descubrimiento que se hace, cada nuevo efecto que sale a la luz, sirve para convencernos de innumerables más que permanecen ocultos y de los que antes no teníamos sospecha.*
>
> *Butler*

Este libro dijo en su tercer capítulo que la tradición reparte la paciencia en tres, y que la tercera —aguantar lo que todavía no se entiende— era la que menos se había tratado y la que más falta hacía. Ha tratado desde entonces sus formas humanas: el aprendiz, el que explica mal, el que pregunta dos veces. Queda su forma pura, la que no tiene a nadie enfrente: una cosa que no se entiende. Un texto que se resiste. Una demostración que no entra. Una idea que se ve venir y no llega. Y, más allá de eso, lo que esta parte va a mirar hasta el final: lo que no se va a entender nunca.

Empieza por lo que todavía no, porque es donde la paciencia intelectual se entrena, y porque tiene una mecánica que se puede describir.

Lo que hay dentro

Es un desacople, como todos: se esperaba entender y no se entiende. Y tiene la particularidad de que el sujeto que el segundo movimiento inventa es, con mucha frecuencia, uno mismo: *soy tonto*, *esto no es para mí*. O el

texto: *está mal escrito*, *es un galimatías*. Las dos atribuciones son hostiles y las dos son, casi siempre, falsas por la misma razón: la curva.

El capítulo cuadragésimo segundo dio los datos y aquí valen enteros. Entender algo difícil son horas, y la mayor parte de las horas transcurren en la meseta, donde el esfuerzo no produce cambio visible. El que lleva una hora con una demostración que no entra no está fracasando; está en la hora uno de una cosa que tarda diez, y la sensación de no avanzar es la propiedad de esa hora, no una información sobre él ni sobre la demostración.

Y hay una trampa propia de lo intelectual que no tienen las demás curvas: **el entender se parece a un instante.** Cuando por fin entra, entra de golpe, y esa experiencia hace creer que entender es cosa de momentos y que, si el momento no llega, algo va mal. Pero el momento es el final de la curva, no la curva. Lo que hubo antes —las horas en que no se entendía— no fue tiempo perdido: fue el tiempo en que se estaba entendiendo sin saberlo.

La frase de Śāntideva, en su sitio

El tercer capítulo desmontó el verso más citado del tratado de Śāntideva —*¿de qué sirve el descontento si hay remedio? ¿y de qué sirve si no lo hay?*— porque la mayoría de las situaciones no son de ninguna de las dos clases. Aquí hay que devolvérselo, porque lo que no se entiende todavía es exactamente una situación con remedio, y el remedio es tiempo. El descontento con la demostración que no entra no sirve para nada, no porque sea inútil en general, sino porque el remedio no depende de él: depende de la hora siguiente, y la hora siguiente llega igual con descontento que sin él, sólo que peor, porque el descontento ocupa la atención que la hora necesitaba.

Es el capítulo trigésimo noveno con un libro en lugar de un cajón: la irritación compite con la solución por el mismo recurso. El que se enfada con la demostración lee peor la demostración.

Lo que Butler vio del conocimiento

Un obispo del siglo XVIII, en un sermón sobre la ignorancia del hombre, hizo una observación que este libro va a usar en toda esta parte y que empieza aquí:

> Cada secreto que se revela, cada descubrimiento que se hace, cada nuevo efecto que sale a la luz, sirve para convencernos de innumerables más que permanecen ocultos y de los que antes no teníamos sospecha.
> — Butler, sermón XV

Léase para lo que todavía no se entiende: entender una cosa no reduce lo que queda por entender; lo agranda. Cada demostración que entra abre tres que no se sabía que existían. Y eso significa que la paciencia con lo que no se entiende todavía no es una fase que se pasa —*cuando entienda esto, se acabó*— sino un estado permanente de cualquiera que entienda algo. El que ha entendido mucho tiene más cosas delante que no entiende, no menos; y si ha aprendido algo del proceso, es que no entender es la condición normal, y entender, la excepción que la confirma.

Esto tiene una consecuencia para la impaciencia intelectual que conviene decir: **la sensación de que todo debería entenderse ya es la expectativa de cero aplicada al saber.** Es la pestaña que no carga, con una ecuación en la pantalla. Y como con la pestaña, la expectativa se formó con lo que se entendió fácil, que es lo que se recuerda, y no con lo que costó, que el saber borró.

La paciencia con lo que se resiste

Hay una operación concreta que distingue al que aprende cosas difíciles del que las abandona, y no es de inteligencia. Es lo que se hace en el momento en que la cosa no entra.

El que abandona lee la resistencia como una señal: *no es para mí*. El que sigue la lee como una propiedad de la cosa: *esto es de los que tardan*. Y la diferencia entre las dos lecturas es exactamente la del capítulo sobre

la atribución hostil: una pone un sujeto —uno, deficiente— y la otra describe un estado —esto tarda—. La segunda es la verdadera casi siempre, por la aritmética de la curva, y es además la única con la que se puede seguir.

Y hay un segundo movimiento que este libro ha usado con las personas y sirve aquí: no exigirle a lo que se estudia que esté a la altura de la propia comprensión *ahora*. Un texto difícil es un aprendiz al revés: sabe algo que uno no sabe y lo explica desde arriba, con los escalones borrados, como el que explica mal del capítulo cuadragésimo cuarto. Lo que se hace con él es lo mismo: buscar el escalón que falta, en lugar de juzgar al que lo omitió.

Lo que este libro no dice

No dice que todo se entienda con tiempo. Hay cosas que no se van a entender —el capítulo siguiente es sobre ellas— y hay cosas que uno, en concreto, no va a entender por más horas que ponga, porque la curva de cada uno tiene su forma. Lo que dice es que desde dentro no se puede distinguir, en la hora uno, cuál de los casos es; y que la lectura por defecto debe ser la que la tasa base recomienda, que es *esto tarda*, porque la mayoría de lo que no se entiende todavía se entiende después.

Tampoco dice que la resistencia sea agradable. No lo es, y Śāntideva no pedía que lo fuera. Pedía practicar en lo leve, y lo leve aquí es un párrafo que no entra: ahí se ensaya, sin que cueste nada, la operación que después hará falta ante lo que no va a entrar nunca.

Lo utilizable

Contar la hora. *¿Cuántas horas llevo con esto?* La respuesta suele ser tan pequeña, comparada con lo que la cosa pide, que la irritación pierde su base. Es la curva, aplicada a uno.

Leer la resistencia como estado, no como señal. *Esto tarda*, no *no es para mí*. La primera frase describe y permite seguir; la segunda atribuye y cierra.

Y buscar el escalón. Lo que no entra suele tener un paso omitido antes. Encontrarlo es trabajo; enfadarse con el texto no lo es.

Queda lo que ninguna hora arregla, y sobre lo que la tradición más honrada que este libro conoce hizo, hace dos mil quinientos años, una lista.

Capítulo 77

Lo que no se va a saber

> *Porque no son beneficiosas ni pertinentes para los fundamentos de la vida espiritual.*
>
> Cūḷamāluṅkya Sutta

Hay preguntas que no tienen respuesta disponible. No porque nadie haya trabajado en ellas —son las que más trabajo han recibido— sino porque la respuesta no está al alcance de lo que se puede saber, o no lo está todavía y nada indica que vaya a estarlo en lo que dura una vida. Qué hay después. Por qué esto y no nada. Si lo que uno hace importa fuera de su alcance. Qué era exactamente lo que se acabó cuando alguien murió.

La impaciencia con esas preguntas es distinta de todas las anteriores, porque no hay curva: no es que todavía no; es que no. Y este capítulo es sobre lo que se puede hacer con una pregunta que no se va a contestar, que es lo que la tradición llamó, con una palabra que este libro ha ido recogiendo, la tercera paciencia llevada hasta el final.

Lo que Butler admitió

El sermón sobre la ignorancia del hombre es un texto religioso, y este libro lo lee por lo que tiene de exacto y no por lo que tiene de fe. Lo exacto es su punto de partida:

> Es en general no más que efectos lo que los más sabios conocen: pues en cuanto a las causas, están tan enteramente a oscuras como el más ignorante. ¿Qué son las leyes por las que la materia actúa sobre la materia, sino ciertos efectos que algunos, habiéndolos observado repetirse con frecuencia, han reducido a reglas generales? La naturaleza real y la esencia de los seres es igualmente algo de lo que somos del todo ignorantes. — Butler, sermón XV

Y más adelante, sobre el conjunto:

> No podemos tener un conocimiento cabal de ninguna parte sin conocer el todo. Esto seguramente debería convencernos de que somos jueces mucho menos competentes de la muy pequeña parte que cae bajo nuestra atención en este mundo de lo que solemos imaginar. — Butler, sermón XV

Butler concluye de ahí cosas que este libro no sigue —que hay un diseño, y que la ignorancia debe llevar a la confianza en él—. Lo que este libro toma es la descripción: que lo que se sabe son regularidades, que las causas últimas no están al alcance, y que la parte que uno ve es muy pequeña y no autoriza juicios sobre el todo. Eso lo firmaría cualquiera que haya trabajado en ciencia, con o sin la conclusión de Butler; y es la base de la paciencia de este capítulo.

Lo que el Buda no contestó

Hay un texto antiguo que trata exactamente este asunto, y lo trata con un método que este libro considera el más honrado que conoce. Un monje, Māluṅkyaputta, va a ver al Buda molesto porque hay preguntas que el Buda ha dejado sin contestar —si el cosmos es eterno o no, finito o infinito, si el alma y el cuerpo son lo mismo, si el que ha despertado existe después de la muerte— y le exige que las conteste o que reconozca que no sabe. Y el Buda le cuenta una parábola:

> Supón que un hombre fuera alcanzado por una flecha untada de veneno. [...] Y dijera: «No me sacaré esta flecha mientras no sepa si el

> hombre que me hirió era un aristócrata, un brahmán, un campesino o un siervo. [...] No me sacaré esta flecha mientras no sepa si el arco que me hirió era recto o curvo [...] y si la punta era de púa, de cuchilla, con lengüetas, de hierro o de diente de ternero.» [...] Eso seguiría sin ser declarado por el Realizado, y mientras tanto ese individuo moriría. — *Cūḷamāluṅkya Sutta*, Majjhima Nikāya 63

Y después la lista de lo que no ha declarado, y la razón:

> ¿Y por qué no he declarado estas cosas? Porque no son beneficiosas ni pertinentes para los fundamentos de la vida espiritual. [...] ¿Y qué he declarado? He declarado esto: «esto es el sufrimiento», «éste es el origen del sufrimiento», «ésta es la cesación del sufrimiento», «ésta es la práctica que lleva a la cesación del sufrimiento». — *Cūḷamāluṅkya Sutta*, Majjhima Nikāya 63

Conviene ver con exactitud qué hace el texto, porque se suele leer mal. No dice que las preguntas sean absurdas ni que no tengan respuesta. Dice que *no las ha declarado*, y da un criterio para el reparto: hay preguntas cuya respuesta cambia lo que uno hace con el dolor que tiene delante, y preguntas cuya respuesta no lo cambia; y las segundas se dejan sin declarar, no porque no importen, sino porque la flecha está puesta y el tiempo es el que es.

Es una paciencia con lo que no se sabe que no consiste en resignarse a no saber, sino en **ordenar las preguntas por lo que su respuesta haría**, y en no dejar que las que no se van a contestar impidan hacer lo que sí se puede hacer.

Lo que este libro toma de ahí

Tres cosas, y son de mecánica.

La lista de lo no declarado. Cada cual tiene la suya, y conviene escribirla, porque las preguntas sin respuesta operan mejor cuando no se han formulado: producen una inquietud de fondo, sin objeto, que se descarga sobre lo que haya. Escritas, son una lista corta, y la lista se puede mirar sin

que muerda.

El criterio del sutta. Ante cada una: *¿cambiaría lo que voy a hacer esta tarde si supiera la respuesta?* La mayoría no. Y las que no, se pueden dejar en la lista sin que eso sea una derrota, porque el reparto no es entre lo que importa y lo que no, sino entre lo que se puede usar y lo que no.

Y la flecha. Es la imagen contra la impaciencia con lo que no se sabe: el que no hace nada hasta saberlo todo no hace nada. Lo que hay delante —el dolor, el trabajo, la gente— no espera a que se resuelva lo que no se va a resolver.

Lo que este libro no dice

No dice que las preguntas no declaradas no tengan respuesta. Este libro no lo sabe, y el sutta tampoco lo dice. Y no dice que dejarlas en la lista sea fácil; hay gente para la que una de esas preguntas es la única que importa, y a esa gente el criterio del sutta le parece una evasión. Este libro lo entiende, y sólo puede decir lo que Butler y el sutta dicen a la vez, desde tradiciones que no se conocían: que la parte que se ve es pequeña, que las causas están a oscuras para todos por igual, y que eso no es una razón para no sacarse la flecha.

Tampoco dice que la ciencia vaya a contestar lo que las tradiciones no contestaron. Butler tenía razón en que lo que se conoce son regularidades; las regularidades han crecido enormemente desde 1726 y las causas últimas siguen donde estaban.

Lo utilizable

Escribir la lista. Las preguntas que no se van a contestar, formuladas. Cabe en media página, y media página se puede mirar.

La pregunta del sutta. *¿Cambiaría lo de esta tarde?* Separa las que se pueden dejar de las que no, y las segundas son muy pocas.

Y no esperar a saber para hacer. Es la flecha. Todo lo que este libro ha propuesto se puede hacer sin haber contestado ninguna de las preguntas

de la lista, y ésa es, quizá, la única cosa que este capítulo puede afirmar con seguridad.

Queda una forma de lo que no se resuelve que no es una pregunta sino una propiedad de todo lo que hay: que se acaba.

Capítulo 78

La impermanencia como molestia

Cada cambio de una edad a otra es una especie de muerte.
Y en todo esto, hasta aquí, no hay materia de pena.
Marco Aurelio

Las tradiciones hablan de la impermanencia con solemnidad, y tienen razón en hacerlo, porque su caso límite es la muerte. Pero la impermanencia se presenta en la vida cotidiana de otra manera, mucho antes y mucho más veces: como molestia. La taza que se rompe. El restaurante que cierra. El programa que cambia de versión. El barrio que ya no es el mismo. El amigo que se muda. El trabajo que se acaba. El cuerpo que ya no hace lo que hacía. Son cosas que se acaban, y lo primero que producen no es dolor: es irritación.

Este capítulo es sobre esa irritación, porque es la forma en que la impermanencia se ensaya, y porque tratarla bien en lo pequeño es lo único que prepara para lo grande.

Por qué lo que se acaba irrita antes de que duela

Porque es un desacople. Se contaba con que la cosa siguiera —la taza en el armario, el restaurante en la esquina, la versión del programa— y no

sigue. Es la expectativa de funcionamiento más invisible de todas: nadie formula *espero que esto siga existiendo*, y sin embargo todo se organiza sobre ese supuesto, y cada vez que falla, salta el primer movimiento.

Y la atribución hace lo de siempre: busca un sujeto. *Por qué han cambiado esto*, *quién ha decidido cerrar*, *para qué tocan lo que funcionaba*. A veces hay alguien; casi siempre lo que hay es que las cosas se acaban, que es la propiedad menos personal del mundo, y la que más fácilmente se lee como una decisión de alguien contra uno.

Marco Aurelio lo vio con la claridad seca que tenía para esto:

> De la opinión también hay una cesación absoluta, que es como su muerte. En todo esto no hay daño. Aplica esto ahora a la edad de un hombre: primero niño; luego joven; luego hombre; luego viejo; cada cambio de una edad a otra es una especie de muerte. Y en todo esto, hasta aquí, no hay materia de pena. [...] Y así, cuando a lo largo de todo el curso de tu vida has hallado y observado muchas alteraciones, muchos cambios, muchas clases de finales y cesaciones, hazte esta pregunta: ¿qué materia de pena o dolor encuentras en alguno de ellos? — Marco Aurelio, *Meditaciones*, IX

La pregunta es exacta y es la del capítulo trigésimo: la copa del vecino, aplicada al tiempo. Uno ha atravesado ya cientos de finales —de edades, de casas, de amistades, de versiones— y en la mayoría no encontró materia de pena; los atravesó sin notarlo. Lo que hace de este final una molestia no es el final, sino que se está en él; y desde dentro todos parecen distintos de los anteriores.

Epicteto y la vasija

El *Manual* tiene sobre esto un párrafo que este libro ha rodeado dos veces y ahora tiene que tratar de frente:

> En todo lo que agrada al alma, o suple una necesidad, o se ama, recuerda añadir esto: ¿cuál es la naturaleza de cada cosa, empezando por las más pequeñas? Si amas una vasija de barro, di que es una vasija de barro lo que amas; pues cuando se haya roto no te alterarás. Si besas

> a tu hijo o a tu mujer, di que es un ser humano lo que besas, pues cuando la mujer o el hijo mueran no te alterarás. — Epicteto, *Manual*, III

Este libro va a tomar la primera mitad entera y a dejar la segunda para el capítulo que le corresponde, donde dirá lo que tiene que decir. La primera mitad es exacta y es este capítulo: **añadir a cada cosa su naturaleza.** La taza es de barro; lo de barro se rompe; cuando se rompe, ha hecho lo suyo. El restaurante es un negocio; los negocios cierran. El programa es una versión; las versiones cambian. No es una instrucción para no apreciar la taza —Epicteto dice *si amas*, y no dice que no se ame— sino para saber qué se ama: una cosa con fin, y el fin es parte de la cosa.

Lo que esa operación quita es, otra vez, lo inmerecido. La taza rota no es una injuria porque la taza no había prometido durar. Y la irritación con lo que se acaba es, casi siempre, la irritación de un acreedor con una deuda que nadie contrajo.

El ensayo

Hay un texto budista breve, el de los cinco recordatorios, que pide repasar a menudo una lista, y una de sus líneas es ésta:

> «Debo separarme y apartarme de todo lo que tengo por querido y amado.» — *Upajjhatthana Sutta*, Aṅguttara Nikāya 5.57

El texto lo dice de lo grande. Este libro lo lee también de lo pequeño, porque la línea no distingue: *todo* lo querido, incluida la taza, incluido el barrio, incluida la versión del programa que uno conocía. Y lo que el texto propone no es sentirlo de antemano —eso no se puede— sino *repasarlo a menudo*, que es otra cosa: tenerlo en la lista de supuestos, para que cuando ocurra no encuentre la expectativa de que no iba a ocurrir.

Es el plan con su fallo dentro, en su versión más amplia: el plan que incluye que las cosas se acaban. Y el sitio donde se ensaya es lo pequeño, porque lo pequeño se acaba todos los días y no cuesta nada: cada taza

rota es una ocasión de hacer, sin dolor, la operación que hará falta cuando duela.

Lo que este libro no dice

No dice que la impermanencia no duela cuando llega a lo que importa. Este capítulo es sobre la molestia, que es su forma leve; los tres siguientes son sobre las otras. Y no dice que haya que dejar de apreciar lo que se acaba; al contrario: lo que se acaba se aprecia mejor sabiendo que se acaba, y peor creyendo que no.

Tampoco dice que no haya que oponerse a algunos finales. Hay cosas que se acaban porque alguien decidió acabarlas y no debía, y eso es un agravio, y tiene su parte. Lo que este capítulo trata es el resto: lo que se acaba porque las cosas se acaban.

Lo utilizable

Añadir la naturaleza. Es Epicteto, en su mitad buena: *es de barro*. Dicho de cada cosa que se aprecia, sin quitarle aprecio, sólo añadiéndole su fin.

La pregunta de Marco Aurelio. Ante lo que se acaba: *¿qué materia de pena encontré en los cien finales anteriores?* Casi ninguna. Y éste es uno más, visto desde dentro.

Y ensayar en la taza. Cada cosa pequeña que se acaba es una repetición gratis de lo que costará caro. Es la tesis del libro, aplicada a la impermanencia: la escala pequeña es el terreno de entrenamiento.

Queda la impermanencia cuando llega al cuerpo y no se va: la enfermedad.

Capítulo 79

La enfermedad

> *«Estoy sujeto a enfermar, no estoy exento de la enfermedad.»*
>
> Upajjhatthana Sutta

El capítulo sobre el cuerpo trató el dolor de una tarde, la noche mal dormida, la picazón. Aquí el cuerpo falla y no vuelve, o no vuelve pronto, o no se sabe. Es la enfermedad, y es la primera de las cosas de esta parte que no admite ninguna de las operaciones que este libro ha dado para las cosas: no se puede quitar, no se puede cambiar de sitio, no se le puede quitar el sujeto porque no tenía ninguno, y no se puede ensayar en pequeño porque cuando llega ya es grande.

Este capítulo no es sobre la enfermedad; es sobre la paciencia con ella, que es otra cosa y más estrecha. Y tiene que empezar por decir qué no va a hacer.

Lo que no va a hacer

No va a decir que la enfermedad enseña. A veces sí y a veces no, y decidirlo es del que la tiene. No va a decir que sea una oportunidad, ni una prueba, ni nada que la convierta en otra cosa de lo que es. Y no va a pedir serenidad, que es lo que menos está en manos de nadie cuando el cuerpo falla.

Lo que va a hacer es lo que ha hecho con todo lo demás: mirar qué hay dentro del episodio, separar lo que es de uno de lo que no, y decir dónde está el sitio en que algo se puede hacer.

Lo que hay dentro

Hay, primero, lo que el cuerpo hace, que no es materia de este libro. Y hay, encima, lo que este libro ha llamado *añadir*: la protesta, la pregunta *por qué a mí*, el repaso de lo que se hizo o no se hizo, la comparación con los sanos, la ira contra el cuerpo, contra los médicos, contra el azar. Todo eso no es la enfermedad. Es lo que la enfermedad produce en el segundo movimiento, y es lo único de todo el episodio en que este libro tiene algo que decir.

El texto de los cinco recordatorios pone la enfermedad en su lista, entre la vejez y la muerte, y lo que dice de ella es una observación sobre el segundo movimiento:

> Hay seres sintientes que, ebrios de la vanidad de la salud, hacen cosas malas de cuerpo, palabra y mente. Repasando a menudo este asunto, abandonan del todo la vanidad de la salud, o al menos la reducen. — *Upajjhatthana Sutta*, Aṅguttara Nikāya 5.57

La vanidad de la salud. Es una expresión exacta para algo que nadie nota hasta que lo pierde: que la salud se tiene como si fuera propia y merecida, y no como lo que es, que es una posada. Y lo que el texto propone no es resignación sino repaso: tener la enfermedad en la lista de supuestos antes de que llegue, para que cuando llegue no encuentre, además del cuerpo que falla, la sorpresa de que el cuerpo pudiera fallar.

Es lo que Séneca decía de la vejez y este libro ha repetido: lo que se topa de golpe es peor que lo que se veía venir. La enfermedad que llega a alguien que sabía que podía llegar es una enfermedad; la que llega a alguien que creía que no, es una enfermedad y una injuria, y la injuria la pone uno.

Epicteto y el impedimento

El *Manual* tiene sobre esto una frase que este libro va a citar y a acotar:

> La enfermedad es un impedimento para el cuerpo, pero no para la voluntad, a menos que la voluntad misma lo quiera. La cojera es un impedimento para la pierna, pero no para la voluntad. — Epicteto, *Manual*, IX

Acotación primero: no es verdad del todo. Hay enfermedades que impiden la voluntad, y quien las ha visto sabe que la frase de Epicteto tiene un límite que él no conoció o no dijo. Este libro no la afirma como está.

Lo que sí toma es su forma, que es la frontera del capítulo trigésimo octavo: en la enfermedad hay una parte que no está en el propio poder —el cuerpo— y otra que sí —lo que se hace con lo que queda—, y la frontera se mueve con la enfermedad pero no desaparece mientras hay alguien que la traza. Y la paciencia con la enfermedad es, medida, lo mismo que con todo lo que no cambia: retirar el esfuerzo de lo que no depende de uno para ponerlo en lo que sí. Aceptar y no resignarse; la prueba de las manos, con las manos que haya.

Lo que le llega a los demás

Este libro mide en el otro, y la enfermedad tiene otros: los que cuidan, los que están, los que preguntan. Y lo que sale del enfermo les llega, y decide una parte grande de cómo es estar cerca de él.

Conviene decirlo sin ninguna reprobación, porque nadie tiene menos margen que el que está enfermo: lo que este libro ha llamado el intervalo se estrecha con el dolor, con el miedo y con el cansancio, y la ira que sale hacia el que cuida es, casi siempre, la del cajón —sin destinatario— cayendo sobre el que está. El enfermo que lo sabe tiene una cosa que hacer con eso, y es pequeña: decirlo. *No es contigo.* Es la frase que le devuelve al que cuida la posibilidad de seguir cuidando sin llevarse lo que no era suyo.

Y del lado del que cuida, este libro ya dio lo que tiene: el que recibe

la ira del enfermo está recibiendo lo que no fue emitido contra él, y la operación es la de siempre, con la única diferencia de que aquí la hipótesis contraria —*no va conmigo*— no es probable: es segura.

Antonino, otra vez

El interludio segundo recogió lo que Marco Aurelio recordaba de su padre adoptivo: que después de sus grandes ataques de dolor de cabeza *volvía fresco y vigoroso a sus asuntos habituales*. Este libro lo citó para el cuerpo de una tarde; vale más aquí. No dice que Antonino no tuviera los ataques, ni que no le afectaran. Dice que lo que le entraba por ahí no determinaba lo que salía después. Y ésa es toda la paciencia con la enfermedad que este libro se atreve a proponer: no que no afecte —afecta—, sino que el episodio del cuerpo sea un episodio, con su tamaño, y no el estado desde el que se trata a todos los que están cerca hasta que pase, si pasa.

Lo que este libro no dice

No dice cuánto se puede pedir a un enfermo, porque depende de la enfermedad y del día, y un libro no está en la habitación. No dice que la lista del sutta quite el miedo; lo reduce, y a veces no. Y no dice nada sobre la enfermedad que no se cura, salvo que es de los capítulos siguientes y que este libro no va a fingir que tiene para ella más de lo que tiene.

Lo utilizable

Repasar la lista antes. *Estoy sujeto a enfermar.* No como morbo: como supuesto, para que la enfermedad, cuando llegue, no llegue con la injuria dentro.

Trazar la frontera cada día. Lo que hoy no está en mi poder; lo que hoy sí. La segunda columna se acorta y no se vacía, y es donde va el esfuerzo.

Y decir «no es contigo». Al que cuida, cuando salga lo que no era suyo. Es lo único que el enfermo puede hacer por él, y es mucho.

Queda lo que la enfermedad anuncia y lo que la impermanencia, llevada hasta el final, significa cuando le toca a otro: la muerte de los demás.

Capítulo 80

La muerte de los otros

> *Los muchos a quienes amo o no amo pasan mientras yo sigo aquí.*
>
> *Śāntideva*

Este libro dijo que el duelo es la forma más larga de la espera, y hay que corregirlo antes de empezar: no es una espera, porque no se espera nada. Es lo que queda cuando alguien que estaba ya no está, y lo que queda no tiene final ni plazo ni cola. Es el único episodio de este libro en que la palabra *paciencia* parece no tener sentido, y sin embargo la gente la usa —*hay que tener paciencia*— y quien la oye sabe que no le sirve.

Este capítulo va a intentar decir qué puede significar aquí, y va a empezar por lo que no.

Lo que este libro no va a hacer

No va a consolar. No tiene con qué, y lo que las tradiciones ofrecen como consuelo se examinará más adelante como lo que es: promesas, algunas hermosas, ninguna comprobada. No va a decir que el tiempo lo cura, que a veces es verdad y a veces una crueldad. Y no va a citar la segunda mitad del párrafo de Epicteto —*si besas a tu hijo, di que es un ser humano, pues cuando muera no te alterarás*— como si fuera un consejo, porque no

lo es: es una instrucción para no sentir, y este libro dijo desde su primer capítulo que no pide eso.

Lo que va a hacer es más pequeño: mirar qué hay en el duelo que tenga que ver con lo que este libro ha tratado, y decir dónde está, si está, algo que se pueda hacer.

Lo que se ha medido

Conviene empezar por lo que se sabe, porque hay una creencia de que el duelo es igual para todos y no lo es. Un artículo de acceso abierto de 2026 lo describe así:

> La pérdida de un ser querido puede llevar a reacciones de duelo prolongado que tienen un impacto potencial sobre el bienestar mental y el funcionamiento diario, especialmente cuando la pérdida se vive como inesperada y súbita. Sentimientos de dolor emocional intenso, incredulidad ante la muerte del ser querido, soledad intensa y alteración de la identidad que persisten en el tiempo pueden llevar a problemas de salud mental que requieren tratamiento. — Artículo de 2026 sobre el duelo prolongado

Y da la cifra que importa: un metaanálisis estima que alrededor del diez por ciento de los adultos —9,8 %, con un intervalo entre el 7 y el 14— que han perdido a alguien por una muerte no violenta desarrollan lo que ahora se llama *trastorno de duelo prolongado*, que se reconoce en las clasificaciones internacionales desde hace pocos años.

Léase el dato en las dos direcciones. Uno de cada diez: es mucha gente, y para ella el duelo no es una cosa que pase, y decirle que tenga paciencia es no haber entendido. Y nueve de cada diez: para la mayoría, el duelo, con todo su dolor, no se convierte en un trastorno; se atraviesa. No porque duela menos, sino porque el dolor, en la mayoría, no destruye el funcionamiento; y eso no es una virtud de nadie, sino un dato sobre cómo somos.

Este libro no sabe en cuál de los dos grupos está quien lo lee. Lo dice porque cambia todo lo que sigue: lo que este capítulo puede decir vale para el duelo que se atraviesa, y para el otro no vale, y lo honrado es admitirlo.

Lo que Śāntideva vio

En su capítulo sobre la confesión, Śāntideva escribe sobre la muerte con un miedo que no disimula, y en medio hay una frase:

> Aquellos a quienes no amo, aquellos a quienes amo, yo mismo, ya no seremos; nada quedará. Todas las cosas de las que tengo sentimiento pasarán a un recuerdo; como la visión de un sueño, todo parte y no se ve más. Los muchos a quienes amo o no amo pasan mientras yo sigo aquí. — Śāntideva, *Bodhicaryāvatāra*, II

Mientras yo sigo aquí. Es el duelo en cinco palabras: no la muerte del otro, sino el seguir aquí sin él. Y lo que Śāntideva hace con eso en las líneas siguientes es lo que este libro no puede hacer —buscar refugio— y lo que sí puede: decirlo. Nombrar que los que uno ama pasan mientras uno sigue, no como consuelo, sino como el hecho sobre el que todo lo demás se construye.

Marco Aurelio, más frío, tiene una lista que hace lo mismo desde otro lado:

> La corte de Augusto: su mujer, su hija, sus nietos, sus yernos, su hermana, Agripa, sus parientes, sus domésticos, sus amigos; Areo, Mecenas, sus sacrificadores de bestias y adivinos: ahí tienes la muerte de toda una corte junta. — Marco Aurelio, *Meditaciones*, VIII

No es un consuelo tampoco; es una escala. Toda una corte, y cada uno de ellos fue, para alguien, el que faltaba mientras el otro seguía aquí. Lo que Marco Aurelio busca es lo que el texto de los cinco recordatorios dice más adelante: *no soy sólo yo quien debe separarse de todo lo que tiene por querido*. No reduce el dolor. Reduce la sensación de que el dolor es una injuria hecha a uno en particular, que es la parte del duelo que este libro conoce, porque es la parte que se parece a todo lo demás.

Lo que el duelo tiene de esta materia

Poco, y hay que decirlo con exactitud.

Tiene el segundo movimiento. Sobre el dolor, que no es materia de este libro, se pone a menudo otra cosa: la protesta —*no es justo*—, la búsqueda de un culpable —los médicos, uno mismo, el que no avisó—, la rumiación de lo que se pudo hacer. Todo eso es lo que este libro ha llamado *añadir*, y es lo único del duelo sobre lo que tiene algo que decir: que se puede ver como lo que es, algo que se pone encima, y que no es obligatorio, aunque tampoco se pueda quitar a voluntad.

Tiene a los demás. El que está en duelo sigue rodeado, y lo que sale de él les llega. Este libro no va a pedirle que lo mida; sólo va a decir, como dijo del enfermo, que hay una frase que devuelve a los cercanos la posibilidad de seguir cerca: *no es contigo*. Y que los cercanos, por su parte, están recibiendo lo que no fue emitido contra ellos, con la hipótesis contraria no probable sino segura.

Y tiene el tiempo. No como cura, que este libro no promete, sino como lo que Séneca dijo del pasado: que es la única parte del tiempo que nadie puede quitar. El que ha muerto está en esa parte, y esa parte, según Séneca, *no puede ser perturbada ni arrebatada*. No es un consuelo, otra vez. Es un sitio donde el que falta sigue estando, y ese sitio es de uno.

Lo que el Corán dice, y lo que este libro puede decir de ello

Hay un pasaje coránico sobre la paciencia ante la pérdida que este libro va a citar porque está en su materia y porque es hermoso:

> Y ciertamente os probaremos con algo de miedo y de hambre, y de pérdida de bienes y de vidas y de cosechas; pero da buenas nuevas a los pacientes, que dicen, cuando les golpea una desgracia: «De Dios somos y a Él volvemos.» Ésos son sobre los que hay bendiciones de su Señor, y misericordia. — Corán, 2:155-157

Léase lo que hace: pone la pérdida de vidas en una lista con la pérdida de cosechas, y da a los pacientes una frase para decir *cuando les golpea*. Este libro no puede prometer lo que el versículo promete —las bendiciones—,

y lo dirá en su sitio. Lo que sí puede señalar es el gesto: una frase preparada de antemano, para el momento en que no se puede pensar ninguna. Es la lista de los cinco recordatorios con otra teología; y lo que las dos tradiciones vieron, sin conocerse, es que ante la muerte de otro lo único que se puede tener listo es una frase, y que tenerla o no tenerla cambia algo.

Lo utilizable

Casi nada, y se dice con vergüenza de que sea tan poco.

Separar el dolor de lo que se le añade. El dolor es la materia; la protesta, la culpa, el repaso, son lo que se pone encima. No se quitan a voluntad; pero verlos como añadidos quita una parte de su peso, que era creer que eran el dolor.

Tener una frase. Cualquiera. La del Corán, la del sutta, una propia. Para el momento en que no se puede pensar ninguna.

Y decir «no es contigo» a los que están. Es lo único que el que está en duelo puede hacer por los demás, y es lo que les permite quedarse.

Queda la muerte que no es de otro.

Capítulo 81

La propia

Alejandro de Macedonia y el que cuidaba de sus mulas,
una vez muertos, vinieron ambos a lo mismo.
Marco Aurelio

Hay una cosa que no se resuelve y que, a diferencia de todas las anteriores, no hay que esperar a que ocurra para tenerla delante: se tiene desde que se sabe que va a ocurrir. Es la propia muerte, y la paciencia con ella no es la paciencia con un hecho —el hecho no ha llegado— sino con su certeza. Es lo único de esta parte que es completamente seguro, y lo único con lo que casi nadie consigue estar.

Este capítulo no va a decir qué es la muerte. Va a mirar qué hace su certeza en una vida ordinaria, y qué han hecho con ella los que la miraron de frente.

Lo que hace la certeza

Dos cosas opuestas, y las dos son impaciencia.

La primera es no mirarla. Es lo que Séneca describía de los ocupados, que *se topan de golpe con la vejez* y llegan a la muerte *arrastrados más que saliendo*. No es serenidad; es la ausencia de la lista. Y tiene la propiedad de las expectativas de funcionamiento no examinadas: opera sin decirse,

y cuando falla —cuando algo recuerda que la muerte es cierta— salta el primer movimiento con toda su fuerza, porque nada lo esperaba.

La segunda es mirarla demasiado. Es el miedo, y Śāntideva lo escribió sin disimulo:

> Tendido aquí en mi cama, o de pie entre mis parientes, debo sufrir solo las agonías de la disolución. ¿De dónde hallaré un pariente, de dónde un amigo, cuando los mensajeros del dios de la Muerte me prendan? [...] Aferrado a la breve vida, he estado ciego a este terror, descuidado. — Śāntideva, *Bodhicaryāvatāra*, II

No es una cita que consuele, y por eso está aquí: es lo que la certeza produce cuando se mira sin nada delante. Śāntideva lo resuelve con el refugio, y este libro dirá en su sitio qué puede decir de eso. Lo que toma ahora es la honradez: no hay en su capítulo ninguna frase que diga que no da miedo.

Lo que Marco Aurelio hizo con ella

Marco Aurelio escribió sus notas en campaña, viejo, y la muerte está en casi cada página. No como consuelo: como ejercicio. Y el ejercicio tiene una forma que se puede describir.

Primero, la escala:

> Considera en tu mente, por ejemplo, los tiempos de Vespasiano: verás las mismas cosas: unos casándose, otros criando hijos, otros enfermos, otros muriendo, otros luchando, otros de fiesta, otros comerciando, otros labrando, otros adulando, otros alardeando, otros sospechando, otros conspirando, otros deseando morir, otros quejándose y murmurando de su estado presente, otros cortejando, otros acumulando, otros buscando magistraturas, y otros reinos. ¿Y no está aquella época del todo acabada y terminada? — Marco Aurelio, *Meditaciones*, IV

Después, la igualación:

> Alejandro de Macedonia y el que cuidaba de sus mulas, una vez muertos, vinieron ambos a lo mismo. Pues o bien fueron ambos reab-

> sorbidos en aquellas esencias racionales originales de donde todas las cosas del mundo se propagan; o bien ambos, de una misma manera, fueron dispersados en átomos. — Marco Aurelio, *Meditaciones*, VI

Y por último, lo que la muerte es, en la frase más seca del libro:

> La muerte es una cesación de la impresión de los sentidos, de la tiranía de las pasiones, de los errores de la mente y de la servidumbre del cuerpo. — Marco Aurelio, *Meditaciones*, VI

Léase el método, que es lo que este libro puede usar. Marco Aurelio no dice que la muerte no importe ni que no dé miedo. Hace tres operaciones que este libro ya conoce con otros nombres. La escala es la copa del vecino, a tamaño de siglos: todos los que hicieron lo que uno hace están acabados, y uno es uno de ellos. La igualación es *la lluvia de los demás*: Alejandro y el mulero, el rey y el que lee esto. Y la definición es *añadir la naturaleza*, aplicado al final: la muerte es una cesación, y una cesación de cosas que, enumeradas, no son todas deseables.

Y hay una frase más, que este libro cita porque es la más cercana a la paciencia:

> Debes consolarte en la expectativa de tu disolución natural, y mientras tanto no afligirte por la demora. — Marco Aurelio, *Meditaciones*, V

No afligirte por la demora. Marco Aurelio, viejo y cansado, tenía que recordarse no impacientarse con que la muerte tardara. Es la impaciencia con el tiempo en su forma final: querer que llegue lo que viene. Y su respuesta es la de este libro para todas las esperas: estar en lo que hay mientras tanto.

Lo que el sutta hace con ella

La tradición budista tiene un método distinto y más simple, y está en el texto de los cinco recordatorios: repasar a menudo *estoy sujeto a morir, no*

estoy exento de la muerte. Y da la razón, que es sobre conducta y no sobre miedo:

> Hay seres sintientes que, ebrios de la vanidad de la vida, hacen cosas malas de cuerpo, palabra y mente. Repasando a menudo este asunto, abandonan del todo la vanidad de la vida, o al menos la reducen. — *Upajjhatthana Sutta*, Aṅguttara Nikāya 5.57

Es decir: el repaso de la propia muerte no está ahí para quitar el miedo, sino para quitar *la vanidad de la vida*, que es la creencia de que se tiene tiempo y por tanto se puede tratar mal a la gente hoy. Y eso conecta con el resto de este libro de una manera que no es evidente: **la certeza de la muerte, repasada, es lo que hace que lo que sale de uno hacia los demás importe ahora.** No mañana, que no está garantizado. Es la razón última de que el intervalo, la frase, el tono, la pregunta sobre qué le va a llegar al otro, no sean cosas que se pueden dejar para cuando haya tiempo.

Lo que este libro no dice

No dice que la muerte sea *nada terrible*. Epicteto lo dijo —que lo terrible es la opinión sobre ella, porque a Sócrates no se lo pareció— y este libro no lo sigue: que a Sócrates no se lo pareciera dice algo de Sócrates, y la opinión de que la muerte es terrible no es una opinión que se cambie con un argumento, como ninguna de las opiniones que este libro ha tratado. No dice tampoco cuál de las dos opciones de Marco Aurelio es la verdadera; lo que le interesa de su frase es que él no lo sabía y escribió las dos.

Lo que dice es que la certeza de la propia muerte es la única cosa de esta parte que se puede tener delante todos los días sin que cueste nada, y que tenerla delante cambia lo de esta tarde; y que no tenerla no la quita, sólo la convierte en lo que se topa de golpe.

Lo utilizable

La lista, con esta línea dentro. *Estoy sujeto a morir.* Repasada, no sentida; el sutta no pide sentirla. Repasar es tenerla entre los supuestos.

La escala de Marco Aurelio. Los tiempos de Vespasiano, y los de uno, que serán los tiempos de alguien. No como consuelo; como medida de lo que uno es dentro de lo que hay.

Y lo de esta tarde. Es lo que el sutta y este libro dicen juntos: la certeza de la muerte no cambia la muerte; cambia el tono con que se le habla hoy al que está delante, porque hoy es lo único que la certeza deja intacto.

Queda lo que la muerte pone en cuestión y que no es la vida sino su sentido; y sobre eso hay una paciencia que casi nadie nombra.

Capítulo 82

La paciencia con no tener sentido

> *Entonces contemplé toda la obra de Dios: que un hombre no puede hallar la obra que se hace bajo el sol; porque aunque un hombre se afane en buscarla, no la hallará.*
>
> *Eclesiastés, citado por Butler*

Hay una impaciencia que no es con una cosa ni con una persona ni con un plazo, sino con la vida entera: que no ofrezca la conclusión que se le pedía. Que no cierre. Que las cosas pasen y no se junten en nada, que el esfuerzo no lleve a un sitio que se pueda señalar, que la pregunta *para qué* no tenga una respuesta que aguante una semana. Es la impaciencia con no tener sentido, y este libro la trata como lo que es: una expectativa que falla.

Lo que hay dentro

Es el desacople más grande del libro, y tiene la misma estructura que el más pequeño. Se esperaba que la vida tuviera una forma —una dirección, un cierre, un resultado que la justificara— y no la tiene, o no la muestra. Y la expectativa, como todas las de funcionamiento, era invisible hasta que falló: nadie formula *espero que mi vida concluya en algo*, pero casi todo el mundo lo espera, y lo descubre cuando, un día ordinario, mira y no ve la conclusión.

Lo que sigue es conocido. El sujeto inventado —*la vida no tiene sentido* es una frase con un sujeto, como *el cajón se resiste*—; la razón, que aquí es toda de un lado porque nadie puede demostrar lo contrario; y la rumiación, que tiene en esta pregunta el combustible más duradero que existe, porque no se agota nunca.

Y hay un dato de la psicología que conviene traer, aunque venga de un sitio modesto. La investigación reciente trata la *intolerancia a la incertidumbre* como una vulnerabilidad transdiagnóstica: una disposición que, según un artículo de acceso abierto de 2026, aumenta la probabilidad de que en ciertos contextos se disparen mecanismos que llevan a la evitación, y que se ha vinculado a la ansiedad, la preocupación excesiva y *las dificultades para iniciar o mantener acciones en contextos no estructurados*. Este libro no va a apoyar en ese dato más de lo que aguanta —es un constructo, medido con cuestionarios—, pero lo cita porque describe con exactitud el efecto de la impaciencia con el sentido: no una tristeza, sino una parálisis. El que exige que la vida cierre antes de seguir no sigue.

Lo que Butler leyó en Salomón

El sermón sobre la ignorancia del hombre empieza con un versículo del Eclesiastés, y Butler lo lee como lo que es: el testimonio de alguien que buscó el sentido de lo que pasa bajo el sol y no lo halló.

> Cuando apliqué mi corazón a conocer la sabiduría y a ver el negocio que se hace sobre la tierra: entonces contemplé toda la obra de Dios: que un hombre no puede hallar la obra que se hace bajo el sol; porque aunque un hombre se afane en buscarla, no la hallará; más aún: aunque un sabio piense conocerla, no será capaz de hallarla. — Eclesiastés 8:16-17, en la versión inglesa que cita Butler

Y lo que Butler dice de ese testimonio es que Salomón, tras *gran labor y cansancio* y *gran decepción, dolor y hasta vejación de espíritu*, no encontró el sentido de la obra, y sin embargo encontró *algo sobre lo que descansar*, que Butler llama la conclusión de todo el asunto y que es, en su lectura, la

conducta.

Este libro no sigue la teología de Butler. Sigue su estructura, que es exactamente la del sutta de la flecha: hay preguntas que no se van a contestar —la obra que se hace bajo el sol— y hay algo que se puede hacer sin haberlas contestado, y ese algo es lo que se hace con lo que hay delante. Salomón, según Butler, buscó el sentido y no lo halló, y de ahí no sacó que no hubiera nada que hacer; sacó lo contrario.

La paciencia que esto pide

No es la de esperar a que el sentido llegue. Ésa es la de Augusto, que esperó cuarenta años el descanso: una espera de algo que, si llega, será presente y no será lo que se esperaba. Es otra, y tiene tres partes.

Aguantar que la pregunta esté abierta. Es la lista de lo no declarado, con la pregunta más grande dentro. Y la operación es la del capítulo setenta y seis: no cerrarla en falso, ni con un sentido inventado ni con la conclusión de que no lo hay, que es también un cierre y también en falso. La pregunta está abierta, y se puede tener abierta sin que muerda, como se tiene una cuenta pendiente que no vence.

No dejar que la pregunta abierta pare lo de esta tarde. Es la flecha. El que no hace nada hasta saber para qué no hace nada. Y lo que el Eclesiastés, Butler y el sutta dicen juntos es que lo de esta tarde no necesita la respuesta para hacerse, y que hacerlo es, quizá, lo único que la pregunta permite.

Y no confundir sentido con conclusión. Es la trampa de la obra larga a escala de vida: exigir que cada día se parezca a la obra. La vida no cierra porque no es de las cosas que cierran; es de las que Séneca decía que se emplean enteras en aprender a vivirlas. Pedirle una conclusión es pedirle lo que un aprendizaje no tiene: un momento en que ya está.

Lo que este libro no dice

No dice que la vida tenga sentido. No lo sabe. No dice tampoco que no lo tenga, porque tampoco lo sabe, y afirmar cualquiera de las dos cosas sería cerrar en falso la pregunta que este capítulo pide tener abierta. Y no dice que tenerla abierta sea cómodo; hay días en que la pregunta muerde, y en esos días lo único que este libro puede ofrecer es lo de siempre: que el día se puede pasar haciendo lo de ese día, y que eso no es una evasión sino lo que Salomón, según Butler, encontró al final de la búsqueda.

Lo utilizable

Nombrar la expectativa. *¿Qué forma esperaba que tuviera esto?* La respuesta —una dirección, un cierre, una justificación— es una expectativa sobre cómo son las vidas, y examinada resulta ser una creencia y no un hecho.

Tener la pregunta abierta sin cerrarla en falso. Ni sentido inventado ni ausencia declarada. Abierta, como una cuenta que no vence.

Y lo de esta tarde. Es la respuesta del sutta, de Butler y del Eclesiastés a la vez, y es la única que este libro puede firmar: lo que hay delante no espera a que se resuelva lo que no se va a resolver.

Queda decir con toda claridad lo que las tradiciones prometen ante todo esto, y lo que este libro no puede prometer.

Capítulo 83

Lo que las tradiciones prometen y lo que este libro no puede prometer

> *O bien fueron ambos reabsorbidos en aquellas esencias racionales originales; o bien ambos, de una misma manera, fueron dispersados en átomos.*
>
> *Marco Aurelio*

Este libro ha citado en esta parte a tradiciones que, ante lo que no se resuelve, prometen algo. Ha citado lo que tenían de exacto y ha dejado la promesa para este capítulo, que es donde se examina. Porque un libro que usa el Corán, los suttas, a Śāntideva y a un obispo del siglo XVIII para hablar de la muerte y del sentido tiene que decir, con claridad, qué toma de ellos y qué no puede tomar.

Lo que prometen

Conviene ponerlas una al lado de otra, porque prometen cosas distintas y verlas juntas ayuda.

El Corán promete, a los pacientes que dicen *de Dios somos y a Él volvemos*, *bendiciones de su Señor y misericordia*. Es una promesa de recompensa

y de retorno: la pérdida es una prueba, y la paciencia en la prueba tiene un pago.

El sutta de las montañas termina con el que vive según la enseñanza *alabado en esta vida* y que *parte a regocijarse en el cielo*. Y el texto de los cinco recordatorios dice que quien repasa la muerte *hace nacer el camino* y *abandona las ataduras*. Es una promesa de liberación: la muerte, mirada, es una puerta.

Śāntideva, después de describir el terror, *viene por refugio a los poderosos Señores del mundo, los Conquistadores*. Es una promesa de protección: hay a quien acudir.

Butler promete que la ignorancia del hombre es *necesaria* y tiene *razones*, y que lo que no se entiende se entenderá cuando *la prueba de todas las cosas esté en su fin*. Es una promesa de sentido diferido: lo que ahora está oculto tiene un diseño.

Y Marco Aurelio, que no promete nada, escribe la disyuntiva del epígrafe: o reabsorción en la razón del mundo, o dispersión en átomos. Las dos posibilidades, sin elegir.

Lo que este libro puede decir de las promesas

Tres cosas, y las tres son de método.

Que no están comprobadas. Ninguna de ellas es del tipo de cosas que este libro ha podido verificar en un fichero con líneas. No son falsas por eso; son de otra clase, y este libro se comprometió a distinguir lo verificado de lo que no, y a declarar lo segundo. Lo declara: las promesas son promesas.

Que no son la parte que este libro ha usado. Lo que ha tomado del Corán es el gesto de tener una frase para cuando golpea; del sutta, la lista y el criterio de lo no declarado; de Śāntideva, la honradez del miedo y la mirada hacia lo que mueve al otro; de Butler, la descripción de la ignorancia. Todo eso se sostiene sin la promesa. Es lo que se puede usar sin haber decidido si la promesa es verdadera, y por eso este libro lo ha usado.

Y que la disyuntiva de Marco Aurelio es el sitio más honrado que este libro conoce. No porque niegue las promesas —no las niega— sino

porque escribe las dos posibilidades y sigue. Es la lista de lo no declarado con la pregunta más grande dentro, sin cerrarla en ninguna dirección, y con la vida siguiendo igual en las dos.

Lo que este libro no puede prometer

Nada de lo anterior. Y conviene decirlo con todas las letras, porque el lector que ha llegado hasta aquí merece saber qué tiene en las manos.

Este libro no puede prometer que la paciencia ante la muerte tenga un pago. No puede prometer que la muerte sea una puerta, ni que haya refugio, ni que lo que no se entiende tenga un diseño. No lo niega; no lo sabe, y decir que lo sabe sería la única mentira que un libro sobre la paciencia con lo que no se resuelve no puede permitirse.

Lo que puede prometer es más pequeño, y es lo que ha ido dando: que la certeza de la muerte, repasada, cambia lo de esta tarde; que la pregunta sin respuesta se puede tener abierta sin que pare la vida; que lo que se acaba se aprecia mejor sabiendo que se acaba; que sobre el dolor se pone a menudo algo que no es el dolor y que se puede ver como añadido; y que hay una frase que devuelve a los que están cerca la posibilidad de quedarse. Todo eso vale con las promesas y sin ellas. Es lo que las tradiciones y la ignorancia tienen en común, y es el terreno en que este libro ha querido quedarse.

Por qué esto no es poco

Porque es lo que hay para todos. Las promesas son para quien las tiene; y quien las tiene no necesita que este libro se las confirme, ni se las quitará que este libro no las confirme. Lo que este libro ofrece es lo que queda cuando no se cuenta con ellas, y resulta que queda bastante: casi todo lo que las tradiciones vieron de la mecánica de la paciencia se sostiene sin su teología, y este libro ha intentado demostrarlo capítulo a capítulo.

Y hay una ventaja en quedarse ahí que no es sólo de honradez: lo que se sostiene sin la promesa se sostiene también el día en que la promesa flaquea,

que es un día que llega a casi todo el que la tiene. Marco Aurelio escribió sus dos posibilidades para ese día. Este libro ha querido estar disponible en él.

Lo que este libro no dice

No dice que las promesas sean consuelos baratos. Algunas son de las cosas más serias que se han escrito, y quien las tiene tiene algo que este libro no puede dar. No dice tampoco que se deba elegir entre tenerlas y usar lo que este libro da; se puede tener las dos cosas, y de hecho las tradiciones citadas las tuvieron.

Lo que dice es que las separa, y que las separa por respeto a las dos: a la promesa, para no rebajarla a técnica; y a la técnica, para no venderla como promesa.

Lo utilizable

Saber qué se está usando. De cada tradición, la parte que se sostiene sola y la parte que pide fe. Las dos pueden usarse; conviene saber cuál se usa.

La disyuntiva de Marco Aurelio. Escribir las dos posibilidades, y no cerrar. Es la forma más honrada de tener delante lo que no se sabe.

Y lo que vale en los dos casos. Todo lo que este libro ha propuesto vale con las promesas y sin ellas. Lo que se pueda hacer sin haber decidido es lo que se puede hacer hoy.

Queda el caso más duro, que es el de quien no tiene ninguna promesa y no la va a tener: aguantar sin consuelo.

Capítulo 84

Aguantar sin consuelo

> *Esto no puede ser perturbado ni arrebatado a nadie: lo poseemos para siempre sin perturbación.*
>
> *Séneca*

Hay quien no cree, no va a creer, y tiene delante lo mismo que todos: la muerte de los otros, la propia, lo que no se entiende, lo que no cierra. Las tradiciones le hablan desde un sitio al que no puede ir, y los libros que traducen las tradiciones a técnica le parecen, con razón, una versión aguada de lo que no comparte. Este capítulo es para él, y tiene que empezar por reconocer que lo que puede decirle es menos que a nadie.

Lo que no hay

No hay pago, ni puerta, ni refugio, ni diseño. No hay una frase que diga *de Dios somos*, porque no se cree en la primera palabra. Y no hay, tampoco, el consuelo de las tradiciones laicas, que suelen ser las religiosas con el nombre cambiado: que *la vida sigue*, que *vive en el recuerdo*, que *forma parte de algo más grande*. Quien no se consuela con eso no se consuela, y este libro no va a insistir.

Lo que hay es lo que Butler llamó, sin querer, *la ignorancia necesaria*: no saber, y saber que no se va a saber. Y la pregunta de este capítulo es si con eso solo se puede aguantar, y cómo.

Lo que Marco Aurelio tenía

Marco Aurelio no era un descreído; era un estoico, y creía en la razón del mundo. Pero escribió la disyuntiva —*o esencias racionales, o átomos*— y la escribió muchas veces, como quien no está seguro. Y lo que hizo con la inseguridad es lo que este capítulo puede ofrecer: no la resolvió. Siguió escribiendo notas para sí, en campaña, sobre cómo tratar a la gente al día siguiente, con la pregunta abierta en las dos direcciones.

Eso es una cosa que se puede hacer sin creer nada: dejar la disyuntiva escrita y hacer lo de mañana. No es un consuelo. Es una demostración de que el consuelo no era necesario para lo de mañana, y esa demostración la hizo un emperador con dolores de cabeza y sin ninguna certeza que él confesara.

Lo que Séneca tenía

Séneca, en *De la brevedad de la vida*, dividió el tiempo en tres y dijo una cosa del pasado que este libro va a tomar como lo único que se puede ofrecer a quien no tiene consuelo:

> Es aquello sobre lo que la Fortuna ha perdido sus derechos, y que no puede caer en poder de ningún otro hombre. [...] Ésta es una parte sagrada y consagrada de nuestro tiempo, fuera del alcance de todos los accidentes humanos, apartada del dominio de la Fortuna, y que no puede ser inquietada por la necesidad, el miedo o los ataques de la enfermedad: esto no puede ser perturbado ni arrebatado a nadie: lo poseemos para siempre sin perturbación. — Séneca, *De la brevedad de la vida*

No es una promesa sobre el futuro. Es una observación sobre el pasado: que lo que ocurrió, ocurrió, y que eso no lo cambia la muerte de nadie ni la propia. El que murió estuvo; la tarde estuvo; lo que se hizo se hizo. Séneca no dice que eso consuele, y este libro tampoco. Dice que es lo único de todo el asunto sobre lo que no cabe incertidumbre, y que quien no tiene consuelo tiene al menos eso: una parte del tiempo que no está en cuestión.

Y hay que ver por qué esto no es un consuelo disfrazado. El consuelo dice: *no lo has perdido del todo*. Séneca dice: *lo que hubo, hubo*. La primera frase niega la pérdida; la segunda la deja entera y añade un hecho. Quien no se consuela puede aceptar la segunda, porque no le pide nada.

Lo que este libro tiene

Todo lo anterior, sin la promesa. Y conviene repasarlo para ver que no es poco, porque el que aguanta sin consuelo tiende a creer que no tiene nada, y tiene lo mismo que los demás menos una cosa.

Tiene la lista de lo no declarado, y el criterio del sutta —que funciona igual sin creer en el sutta, porque es una pregunta sobre lo de esta tarde—. Tiene la copa del vecino y la corte de Augusto, que son escalas y no creencias. Tiene *añadir la naturaleza* —es de barro—, que Epicteto no pedía creer sino decir. Tiene la separación entre el dolor y lo que se le añade, que es de mecánica. Tiene la frontera de lo que está en su poder, que se traza sin teología. Tiene la frase para los que están cerca —*no es contigo*— que no requiere ninguna fe. Y tiene el pasado de Séneca.

Lo que no tiene es la promesa, y este libro ha intentado mostrar, en todos sus capítulos, que la promesa no era la parte que funcionaba.

Lo que aguantar sin consuelo tiene de más difícil

Hay que decirlo: es más difícil. No porque falte una técnica —no falta ninguna— sino porque falta el marco en que la técnica parece tener sentido. El que cree repasa la muerte para *hacer nacer el camino*; el que no cree la repasa para qué. Y la respuesta que este libro puede dar es la del sutta sin su segunda mitad: para *abandonar la vanidad de la vida*, que es una razón sobre cómo se trata a la gente hoy, y que no necesita el camino para ser una razón.

Es decir: el que aguanta sin consuelo tiene, como razón para todo lo que este libro propone, exactamente una: los demás. Lo que le sale hacia

ellos, mientras dura lo que dura. No es poco; es, medido, lo mismo que las tradiciones ofrecían como razón penúltima, sin la última.

Lo que este libro no dice

No dice que aguantar sin consuelo sea mejor ni más honrado que aguantar con él. Es lo que le toca a quien no puede creer, y este libro lo respeta como respeta a quien puede. No dice que el pasado de Séneca baste; a veces no basta, y en esos días no hay nada en este libro que baste, y se dice.

Lo que dice es que quien no tiene consuelo tiene todo lo demás, y que todo lo demás era, en cada uno de los capítulos anteriores, lo que hacía el trabajo.

Lo utilizable

El pasado de Séneca. Lo que hubo, hubo. No como consuelo; como el único hecho sin incertidumbre de todo el asunto.

La disyuntiva escrita y lo de mañana. Marco Aurelio no la resolvió y siguió. Se puede.

Y los demás como razón. Es la única que queda sin promesa, y es suficiente para todo lo que este libro pide, porque todo lo que este libro pide se mide en ellos.

Queda decir, para cerrar la parte, lo que se puede afirmar con honradez sobre la paciencia ante lo que no se resuelve, y lo que se queda fuera.

Capítulo 85

La verdad última

Así que, Māluṅkyaputta, recuerda lo que no he declarado como no declarado, y lo que he declarado como declarado.
Cūḷamāluṅkya Sutta

Esta parte se llamó *Lo que no se resuelve* y cierra con la expresión que le da su razón de existir: la verdad última. La expresión es de las tradiciones y este libro la ha evitado hasta ahora, porque promete más de lo que un libro como éste puede dar. Toca decir qué puede decir de ella, y es poco, y decirlo entero.

Lo que se ha encontrado

Que lo que no se resuelve tiene la misma mecánica que lo que sí. La demostración que no entra, la pregunta sin respuesta, la taza que se rompe, la enfermedad, la muerte de otro, la propia, el sentido que no cierra: en todos hay una expectativa que falla, un primer movimiento, un sujeto que el segundo movimiento inventa —*la vida*, *el azar*, *yo*— y una salida que le llega a alguien. La escala cambia todo lo que se siente y nada de lo que se hace.

Que la tercera paciencia es un estado, no una fase. Cada cosa que se entiende agranda lo que no se entiende, decía Butler; y las preguntas que no se van a contestar no se contestan con más tiempo. La paciencia

con lo que no se sabe no es esperar a saber: es hacer lo de esta tarde con la lista abierta.

Que las tradiciones vieron la mecánica antes que nadie, y la envolvieron en promesas. Este libro ha separado las dos cosas, y ha encontrado que la mecánica —la lista, la escala, la naturaleza añadida, la frase para cuando golpea, la frontera, el pasado que nadie quita— se sostiene sin las promesas, y que las promesas no eran la parte que hacía el trabajo.

Que sobre el dolor se pone algo que no es el dolor. Es lo único que este libro tiene sobre lo que más duele, y lo tiene con vergüenza de que sea tan poco: la protesta, la culpa, el repaso, la injuria, se añaden al dolor y no son él. No se quitan a voluntad; se pueden ver.

Y que la certeza de la muerte es la razón de todo lo demás. Repasada, quita *la vanidad de la vida*, que es la creencia de que hay tiempo para tratar bien a la gente más adelante. No lo hay. Lo de esta tarde es lo único que la certeza deja intacto, y es donde este libro ha puesto, desde el primer capítulo, todo lo que pide.

Lo que se puede decir con honradez de la verdad última

Tres cosas.

Que no se sabe. Ni este libro ni nadie que este libro haya podido verificar. Las tradiciones la nombran; Butler la llama *la obra que se hace bajo el sol* y dice que no se halla; el Buda la deja sin declarar; Marco Aurelio escribe las dos posibilidades. Este libro está con los cuatro en lo que tienen en común, que es no afirmarla.

Que no saberla no impide nada de lo que importa. Es la flecha, y es lo que esta parte ha querido demostrar: todo lo que se puede hacer con lo que hay delante se puede hacer sin haber contestado la pregunta última. No es una evasión; es el orden que el sutta propone y que Butler encontró en Salomón: primero lo que cambia lo de hoy.

Y que la paciencia con ella es la paciencia con una pregunta abierta. No cerrarla en falso en ninguna dirección; tenerla en la lista; no dejar que muerda lo de esta tarde; y, si se tiene una promesa, saber que es

promesa, y si no se tiene, saber que lo demás sigue en pie.

Lo que se queda fuera

Hay que decirlo con precisión, porque es la lista de lo que este libro no ha podido hacer.

El duelo que no se atraviesa. Uno de cada diez. Para esa persona, este libro no tiene nada que no sea decirle que existe, que tiene nombre, y que hay quien sabe tratarlo mejor que un libro.

La enfermedad que impide la voluntad. Epicteto dijo que no la impide; este libro dijo que a veces sí, y ahí no llega.

El día en que la pregunta muerde. Se ha dicho que se puede tener abierta sin que muerda; hay días en que muerde, y para esos días este libro no ha encontrado nada, y no ha querido inventarlo.

Y la verdad última misma. Que es, por definición, lo que se queda fuera de un libro que sólo afirma lo que ha podido comprobar. Este libro lo sabe desde su primera página, y ha querido llegar hasta aquí para decirlo en la última de esta parte, y no antes.

La puerta

Queda una parte, y es corta, porque es lo que queda utilizable después de todo lo anterior. No trata de las cosas, ni de las personas, ni del daño, ni del tiempo, ni de lo que no se resuelve: trata de la mano. De lo único que este libro ha dicho desde el primer capítulo que está en manos de casi cualquiera, y que ha llamado, con una imagen, la mano que no devuelve el golpe. Y trata, al final, de lo que esa mano no puede hacer, que es la razón de que haya un libro siguiente.

El rey y las montañas

Hay un texto budista breve en que el rey Pasenadi de Kosala llega a ver al Buda en mitad del día, y el Buda le pregunta de dónde viene. El rey contesta con la franqueza de quien no está pensando en lo que dice: viene de ocuparse de los asuntos de los reyes, que están *infatuados con la autoridad y obsesionados por la codicia de placeres*, y que han conquistado un vasto territorio. Y el Buda, en lugar de responder a eso, le propone una escena.

> «¿Qué te parece, gran rey? Supón que un hombre fiable y de confianza viniera del este. Se acercaría a ti y diría: "Por favor, gran rey, debes saber esto. Vengo del este. Allí vi una gran montaña que llegaba a las nubes. Y venía hacia aquí, aplastando a todas las criaturas. Así que, gran rey, ¡haz lo que debas!"» — *Pabbatopama Sutta*, Saṃyutta Nikāya 3.25

Y luego un segundo hombre del oeste, un tercero del norte, un cuarto del sur, cada uno con la misma montaña. Y la pregunta: *si surgiera una amenaza tan terrible —una pérdida tan grave de vida humana, cuando el nacimiento humano es tan raro—, ¿qué harías?*

El rey contesta lo único que se puede contestar: *¿qué podría hacer sino practicar la enseñanza, practicar la moral, hacer acciones buenas y hábiles?*

Y el Buda deja la escena y dice lo que la escena era:

> «Te lo digo, gran rey, te lo anuncio: la vejez y la muerte avanzan sobre ti. Puesto que la vejez y la muerte avanzan sobre ti, ¿qué harías?» — *Pabbatopama Sutta*, Saṃyutta Nikāya 3.25

El rey repite su respuesta, pero esta vez la desarrolla, y el desarrollo es lo que este libro quería poner al final de su parte más difícil:

> «Señor, hay reyes ungidos de casta guerrera [...] que libran batallas de elefantes, de caballería, de carros o de infantería. Pero no hay lugar, no hay ámbito para tales batallas cuando la vejez y la muerte avanzan. En esta corte real hay ministros de sabio consejo capaces de dividir a un enemigo que se acerca mediante el consejo. Pero no hay lugar, no hay ámbito para tales batallas diplomáticas cuando la vejez y la muerte avanzan. En esta corte real hay oro abundante, acuñado y sin acuñar, guardado sobre y bajo tierra. Con esa riqueza podemos sobornar a un enemigo que se acerca. Pero no hay lugar, no hay ámbito para tales batallas monetarias cuando la vejez y la muerte avanzan.» — *Pabbatopama Sutta*, Saṃyutta Nikāya 3.25

Hay que ver qué hace el texto, porque hace tres cosas que este libro ha intentado hacer con menos elegancia.

Convierte la certeza en una escena. La vejez y la muerte no son una idea; son cuatro montañas que vienen, vistas por hombres fiables. El rey no tiene que creer nada: tiene que contestar a una pregunta sobre qué haría, y la contesta antes de saber de qué le hablan.

Hace el inventario de lo que no sirve. Elefantes, caballería, carros, infantería, ministros, oro. Es la lista de todo lo que un rey tiene, y el rey mismo dice, tres veces, *no hay lugar*. Es el inventario de Marco Aurelio con las cosas de un rey en vez de las operaciones de un alma: puesto delante de lo que avanza, cada cosa que uno tiene se examina, y ninguna sirve para eso.

Y deja lo que sirve donde el rey lo puso: en lo de esta tarde. *¿Qué puedo hacer sino practicar?* No es una respuesta sobre la muerte; es una respuesta sobre hoy. Y el Buda no añade nada: *así es, gran rey*. La promesa viene después, en los versos —*parte a regocijarse en el cielo*—, y este libro la ha declarado en su sitio como lo que es. Pero la escena termina antes, en el rey diciendo lo que haría, y eso vale igual con los versos y sin ellos.

Pasenadi había venido de ocuparse de los asuntos de los reyes. Se fue con cuatro montañas y una respuesta que ya tenía. Este libro no tiene más

que ofrecer ante lo que no se resuelve que lo que el rey se contestó a sí mismo antes de saber que le preguntaban por la muerte: que lo que se puede hacer es lo de hoy, y que nada de lo que uno tiene sirve para lo otro.

Parte VIII

Libro Octavo — La mano que no devuelve el golpe

Capítulo 86

Consigo mismo

¿No soy yo quizá también uno de ésos?
Platón, según Plutarco

Este libro ha hablado de la paciencia con las cosas, con las personas, con el daño, con el tiempo y con lo que no se resuelve. Queda una que atraviesa todas y que es la misma facultad: la paciencia con uno mismo. Con el propio ritmo, que es más lento del que se querría. Con el propio pasado, que no se puede rehacer. Con el propio carácter, que vuelve a hacer lo que ya se sabía que hacía. Y es, con una regularidad que cualquiera puede comprobar, la que peor se le da a quien mejor se le dan las otras.

Por qué es la misma

Porque tiene la misma mecánica. Hay una expectativa —sobre lo rápido que uno debería aprender, cambiar, superar, entender— que se formó sin examen y es casi siempre falsa. Hay un primer movimiento cuando falla. Hay un sujeto —uno— al que el segundo movimiento le atribuye lo de siempre: *no te esfuerzas*, *lo haces a propósito*, *eres así*. Y hay una salida, que le llega a alguien; y el alguien, esta vez, es el mismo que la emite y el mismo que tiene que resolver el episodio.

El capítulo sobre lo que se pierde lo dijo de las llaves: la ira contra uno se descarga sobre la única persona que puede arreglar la cosa, y la

deja peor para arreglarla. Aquí es general. El que se irrita con su propio ritmo aprende más despacio, porque la irritación ocupa la atención que el aprendizaje necesitaba. El que se irrita con su propio pasado lo rumia, y la rumiación es la misma que con cualquier otro ofensor: gana siempre, no termina, y no cambia el pasado. El que se irrita con su carácter lo esconde, que es lo que Plutarco decía del castigo: no produce enmienda, sino planes para no ser descubierto, incluso ante uno mismo.

La curva, aplicada a uno

El capítulo cuadragésimo segundo dio el dato: aprender son miles de horas, la mayoría en la meseta, y el que ha subido no ve la curva. Todo eso vale hacia dentro con una agravante: **uno es el único aprendiz cuya curva ve entera y desde dentro, y por eso es el único con el que no tiene ninguna excusa para estimar mal, y estima peor que con nadie.**

La razón es la maldición del conocimiento en su forma más cerrada: uno sabe lo que quiere ser, y desde ese saber no ve lo que cuesta llegar. La expectativa *ya debería haber cambiado* es la de un profesor que se olvidó de cuánto tardó él; sólo que aquí el profesor y el alumno son el mismo, y el profesor no perdona.

Y hay una segunda cosa, que este libro ha dicho de los demás y aquí es literal: la irritación con el aprendiz retrasa al aprendiz. Quien se trata a sí mismo como el que explica mal trata al que no entiende —*ya te lo he dicho*, *cómo puedes ser tan*— consigue lo mismo: que el aprendiz deje de preguntar. Que uno deje de intentarlo, o lo intente escondiéndose de sí.

El pasado

Con el propio pasado hay un caso especial, y es el más frecuente: lo que se hizo mal y no se puede deshacer. Es lo que no cambia nunca, del capítulo trigésimo octavo, en su versión más íntima, y la distinción vale entera: resignarse es concluir que uno *es así* y dejar también lo que sí

depende de uno; aceptar es retirar el esfuerzo de lo que ya ocurrió —que no se toca— para ponerlo en lo que se hace ahora con ello.

El volumen anterior de esta serie dedicó bastantes páginas al remordimiento y llegó a una conclusión que aquí se cobra por última vez: castigarse siente como hacer algo y no lo es. Es la olla de la catarsis, apuntando hacia dentro: no vacía nada, entrena el surco de tratarse mal, y deja el pasado exactamente donde estaba. Lo que sí hace algo con el pasado es lo que Séneca decía que los ocupados no pueden: mirarlo. No repasarlo con la ira como objeto, que es rumiar, sino mirarlo como dato, que es lo único que un pasado permite y lo único que enseña.

La pregunta de Platón

Plutarco cierra su tratado con una pregunta que atribuye a Platón y que este libro ha guardado para aquí:

> Pero si cada uno repitiera siempre para sí la pregunta de Platón —«¿no soy yo quizá también uno de ésos?»— y volviera su razón de fuera hacia dentro, y pusiera freno a su reprensión de los demás, no haría tanto uso de su odio al mal para reprobar a otros, viéndose a sí mismo necesitado de gran indulgencia. — Plutarco, *Sobre la cura de la ira*

Léase en las dos direcciones, porque Plutarco sólo da una. La suya: el que se ve necesitado de indulgencia reprende menos a los demás. Y la contraria, que este capítulo necesita: **la indulgencia que uno da a los demás —al aprendiz, al que va lento, al que falla— es exactamente la que se debe a sí mismo, por la misma aritmética.** No por bondad: porque la copa del vecino funciona en las dos direcciones, y el que ha aprendido a decir *es una de las cosas que pasan* del error ajeno tiene la medida tomada para el propio, y no la aplica.

Es la asimetría más rara de todo el libro: la gente que más ha practicado la paciencia con los demás la practica menos consigo, como si la hubiera aprendido en un idioma que no se habla a sí misma.

Lo que este libro no dice

No dice que uno no deba exigirse. La corrección tiene su sitio también hacia dentro, y las tres condiciones del capítulo cuadragésimo octavo valen: cuando ha pasado la niebla, cuando hay un paso que dar, cuando se puede oír la propia versión. Lo que no vale es lo que tampoco valía con nadie: corregir en caliente, corregir sin paso, corregir lo que es de la curva.

Y no dice que la paciencia con uno mismo sea indulgencia con lo que daña a otros. Ésa es de la parte quinta, y ahí uno es, para sí mismo, un deudor que tiene que pagar, no un aprendiz al que hay que esperar.

Lo utilizable

La copa propia. *¿Qué diría de esto si lo hubiera hecho otro?* La medida ya está tomada, y es casi siempre más justa que la que uno se aplica.

Contar las horas, hacia dentro. *¿Cuántas llevo intentando esto?* La respuesta desmonta el *ya debería* con la misma aritmética que con cualquier aprendiz.

Y la pregunta de Platón, en su dirección contraria. *¿No soy yo también uno de ésos?* Sí. Y ésos merecían, según todo este libro, la hipótesis contraria, el intervalo y el tono; y uno también, por ser uno de ellos.

Queda lo único de todo el libro que se puede diseñar, y que ha estado en cada capítulo sin tener el suyo: el intervalo.

Capítulo 87

El intervalo

Si ganas tiempo y demora, te dominarás más fácilmente.
Epicteto

Todo lo que este libro ha propuesto —la segunda hipótesis, la frase *no hay nadie*, la pregunta sobre qué le va a llegar al otro, la medida del vecino, la prueba de los diez días— ocurre en un mismo sitio: el tiempo entre lo que llega y lo que sale. Ese sitio no existe por defecto. En el primer movimiento no hay ninguno: el calor y la salida van juntos. Y este capítulo es sobre la única cosa de toda esta materia que se puede diseñar, que es ese intervalo.

Dónde está

Séneca lo situó, y este libro lo tomó en su undécimo capítulo: entre el primer movimiento —involuntario, como el bostezo, como cerrar los ojos ante lo que viene a la cara— y el segundo, que es la frase *es justo que*. El primero no se puede impedir. El segundo se puede no dar. Y la junta entre los dos es el intervalo: un tiempo que no está ahí, que hay que poner, y en el que cabe una frase.

Epicteto, en el capítulo quinto de este libro, dio la instrucción más breve:

> Si ganas tiempo y demora, te dominarás más fácilmente. — Epicteto, *Manual*

Y Plutarco, en su tratado, la razón por la que funciona: *el tiempo da un respiro a la pasión, y una demora que la mitiga y la disuelve; y el juicio, mientras tanto, encuentra la manera conveniente y la medida proporcionada.* No es que el intervalo calme. Es que la ira mide de más, y la medida se corrige sola con tiempo, porque la niebla se levanta sin que uno haga nada. El intervalo no es una técnica de serenidad: es dejar que pase la niebla antes de decidir el tamaño de la cosa.

Cuánto dura

Menos de lo que parece. Este libro ha ido dando su tamaño a lo largo de las partes, y conviene reunirlo.

Con la pestaña, la realidad lo pone: la rueda dura menos que la frase. Con el cajón, es lo que tarda en quitarse la mano. Con la persona que no sabe, es una pregunta: *¿hasta dónde llegas?* Con el mensaje, es lo que se quiera, porque el medio lo regala. Con el desaire, es lo que tarda en decirse *o no me vio*. Con el agravio, son diez días, que es lo que Plutarco decía que tarda una falta en verse de su tamaño. Y con lo que no se resuelve, es una vida, porque ahí el intervalo no está entre un estímulo y una respuesta sino entre una pregunta y una respuesta que no llega, y se llama tener la pregunta abierta.

De modo que el intervalo no es un tiempo fijo. Es lo que tarda, en cada caso, en levantarse la niebla; y la única regla general es que **se pone antes de saber si hace falta**, porque cuando se sabe, ya no hay tiempo de ponerlo.

Qué cabe dentro

Una frase. Este libro ha dado muchas y no hace falta elegir; conviene tener una lista y usar la que venga.

No hay nadie. Para las cosas: el cajón, la pestaña, la lluvia, el trámite. Es la hipótesis segura.

O no me vio. Para las personas: la ambigüedad resuelta hacia lo que la tasa base dice.

¿Sabía? La pregunta de Epicteto, para lo que parece emitido.

Es de barro. Para lo que se acaba.

Es una de las cosas que pasan. Para lo que se rompe, propio o ajeno.

¿Qué le va a llegar? Para todo lo que va a salir hacia alguien.

¿Lo corregiría dentro de una semana? Para lo que pide corrección.

¿Es el ruido o es estar aquí? Para el sitio.

Estoy rumiando. Para el repaso que se disfraza de pensar.

¿Cambiaría lo de esta tarde? Para la pregunta sin respuesta.

Ninguna es un pensamiento profundo. Todas caben en el intervalo, y ésa es la única condición: que se puedan decir en el tiempo que hay, que es poco. Una frase larga no cabe; una idea que hay que desarrollar, tampoco. Lo que cabe es lo que se ha ensayado tantas veces que sale entero, y por eso este libro ha insistido en la escala pequeña: la frase que se ha dicho ante cien pestañas sale sola ante lo que no es una pestaña.

Lo que el intervalo no hace

No quita el primer movimiento. Séneca lo dijo: ocurre en el sabio como en cualquiera. El que pone el intervalo sigue sintiendo el calor, la orientación, el comienzo de la frase; lo que cambia es que la frase no se completa sola, porque en su lugar hay otra.

No garantiza la salida. Después del intervalo se puede decidir cualquier cosa, incluso lo que el primer movimiento pedía, si tras la niebla sigue pareciendo lo que toca. El intervalo no decide; permite decidir.

Y no funciona contra lo frío. Ya se vio en el capítulo octavo: la ira que se guardó y se rumió es lo que se hizo con el tiempo ganado, y contra ella el intervalo llega tarde. Para ésa hay otra cosa, que es nombrarla, y que el capítulo siguiente recoge.

Lo que este libro no dice

No dice que el intervalo esté siempre disponible. La prisa lo elimina, el cansancio lo estrecha, el hambre lo acorta, el dolor lo cierra. Por eso este libro ha dicho que una parte de la paciencia se hace con el cuerpo y con el calendario: comer, dormir, no correr, son maneras de tener intervalo cuando hace falta. Y no dice que el intervalo sea natural: no lo es; es lo más artificial de todo el libro, un tiempo que no existía y que se pone, y precisamente por eso es lo único que se puede diseñar.

Lo utilizable

Ponerlo antes. El intervalo no se encuentra cuando hace falta; se ha puesto ya, o no está. La manera de ponerlo es la escala pequeña: cien pestañas, cien cajones, cien mensajes sin contestar en caliente.

Una frase, ensayada. Cualquiera de la lista, o una propia. Corta, dicha tantas veces que salga sola.

Y cuidar lo que lo estrecha. Cuerpo, prisa, cuenta. El intervalo es lo primero que se pierde cuando falta cualquiera de las tres cosas, y no se recupera queriendo.

Queda la regla práctica en que todo esto cabe, y que este libro ha ido dando por partes sin escribirla entera.

Capítulo 88

No contestar en la misma hora

> *Si es verdad hoy que te ha ofendido así, será verdad mañana, y pasado también.*
>
> *Foción, según Plutarco*

Éste es el capítulo práctico, y por eso es el más corto en argumentos y el más largo en reglas. Todo lo que sigue se ha dicho ya en algún sitio del libro; aquí se reúne para que se pueda usar sin buscarlo. La regla que las contiene a todas está en el título, y es de Plutarco por vía de Foción: lo que es verdad hoy lo será mañana. Lo único que se pierde por no contestar en la misma hora es la niebla.

Con las cosas

Quitar la mano. Cuando la repetición se acelere —el botón, la llave, la búsqueda—, parar de repetir. Es un acto y está en manos de uno; calmarse no lo está.

Decir lo que pasa, no lo que la cosa es. *No carga*, no *este trasto no quiere*. La primera lleva a mirar; la segunda inventa un sujeto.

Apartar el pepino y no añadir. La acción que toca, y ninguna frase después.

Lo que se puede quitar, se quita. Séneca se mudó. Cerrar la ventana no es impaciencia.

El plan lleva su fallo dentro. No este fallo: uno. Margen, copia, segunda opción.

Mirar el cuerpo antes que la cosa. *¿He comido? ¿He dormido?* La mitad de los episodios están ahí.

Con las personas

No leer intención. *No ha entendido* es un hecho; *no atiende* es la atribución hostil, y es la improbable. Hasta que haya prueba, no se da.

Contar en horas. Ante el que tarda: *¿cuántas lleva?* Casi siempre muy pocas para lo que la cosa pide.

Contestar como si fuera la primera vez. Para el que aprende, lo es.

Cambiar el medio antes que el tono. Lo que se pregunta tres veces no es que no se atienda; es que el medio no sirve.

Contar las condiciones. Para que un desaire sea desprecio hacen falta tres cosas a la vez; para que no lo sea, basta una.

La copa del vecino. *¿Cómo lo llamo cuando lo hago yo?* Entusiasmo, prisa, despiste. Es el nombre que corresponde también al otro.

Preguntar en vez de estimar. El que sabe no puede calcular lo que sabe el otro. Puede preguntárselo.

Pedir una vez en frío. Si el sitio que se cree ocupar es de trato, se pide, sin reproche. Lo que no se hace es acumular.

Con la corrección

La prueba de los diez días. *¿Lo corregiría dentro de una semana?* Si no, no es una corrección; es una descarga.

El paso dentro de la frase. Toda corrección lleva un *aquí*. Sin *aquí*, es juicio.

Pedir la crítica antes. Con dos o tres personas, en frío: *dímelo aunque no quiera oírlo.*

Separar el dato del tono. Si la corrección llega mal dicha, el tono es del otro y el dato es de uno.

Con el daño

Comprobar que sí. *¿Fue emitido?* Si hay duda, no es agravio.

Nombrar la deuda. Qué, cuánto, quién. Con precisión.

La prueba de Smith. Lo que va a salir, ¿repara algo o disuade a alguien? Si no, es el cajón con un ofensor delante.

La prueba del fin. *¿Quiero que pague o quiero que le duela?* Lo segundo es venganza, sea cual sea el acto.

Cobrar en frío. Cuando esté más lejos de desearlo. Lo que es verdad hoy lo será mañana.

¿Quién paga mi paciencia? Si es otro, no es paciencia: es una decisión sobre su deuda.

Con el tiempo

Contar el límite. Diez personas, dos minutos cada una. La espera conocida se fabrica mirando.

Añadir el margen al plazo ajeno. Dicen el martes; contar con el jueves.

Decidir lejos. Las decisiones sobre lo que tarda se toman cuando lo inmediato aún no se ha acercado, y se atan.

Repetir sin consultar. Lo que tarda en verse se hace como se hace la cama.

No cambiar como remedio. Lo que tarda sigue tardando lo mismo en la otra postura.

La primera frase, decidida antes. *Ya estás.* Y nada más.

Con lo que no se resuelve

La lista. Lo que no se va a contestar, escrito. Cabe en media página.

La pregunta del sutta. *¿Cambiaría lo de esta tarde?* Separa lo que se puede dejar de lo que no.

Añadir la naturaleza. *Es de barro.* Sin quitar aprecio.

Repasar los cinco. Vejez, enfermedad, muerte, separación, actos. Repasar, no sentir.

Separar el dolor de lo añadido. La protesta, la culpa, el repaso, no son el dolor.

«No es contigo.» Al que está cerca, cuando salga lo que no era suyo.

Con uno mismo

La copa propia. *¿Qué diría de esto si lo hubiera hecho otro?*

Las horas, hacia dentro. *¿Cuántas llevo intentándolo?*

Mirar el pasado como dato, no como objeto. Rumiar es repasar con la ira; mirar es lo que enseña.

La regla que las contiene

No contestar en la misma hora. No porque la hora siguiente vaya a ser serena —quizá no—, sino porque en la hora siguiente la cosa se ve de su tamaño, y en ésta se ve del tamaño de la niebla. Todo lo anterior es maneras de ganar esa hora, o de usarla.

Este libro dijo desde el principio que no pediría decálogos, y acaba de dar cuarenta reglas. La diferencia está en que ninguna es un mandato sobre cómo ser: todas son cosas que se hacen, con las manos o con una frase, en el intervalo. Y se pueden no hacer, y no pasa nada, salvo lo que ya pasaba.

Queda decir por qué todo esto es alcanzable cuando la serenidad no lo es, y eso exige una palabra que el libro ha usado desde el primer capítulo sin explicarla del todo.

Capítulo 89

La discontinuidad

Que muchos percibieran su ira y ninguno la sintiera.
Séneca, de Sócrates

Este libro prometió en su primer capítulo una cosa y sólo una: que entre lo que llega y lo que sale no haya continuidad. No serenidad. No ausencia de irritación. No un carácter distinto. Una discontinuidad. Y ha usado esa palabra durante ochenta y siete capítulos sin detenerse a decir por qué es ésa y no otra, y por qué es alcanzable cuando lo demás no lo es.

Lo que es

En el primer movimiento, lo que llega y lo que sale son la misma cosa vista desde dos lados: el cajón se atasca y la mano golpea, en un solo gesto, sin nada en medio. Eso es continuidad. La irritación entra y sale por el mismo conducto, y el que la recibe —el cajón, la persona, el que estaba al lado— recibe exactamente lo que entró, con el tamaño de la niebla.

Discontinuidad es que ese conducto tenga un corte. Que lo que entra no determine lo que sale; que entre los dos haya algo —un intervalo, una frase, una decisión— que haga que la salida sea *otra cosa* que la entrada. No necesariamente más suave: otra. Decidida en lugar de emitida.

Séneca lo describió, sin llamarlo así, en la anécdota que este libro tomó en su séptimo capítulo. Sócrates, cuando se enfadaba, bajaba la voz y

hablaba menos; sus amigos lo notaban y se lo decían; y él, dice Séneca, se alegraba de *que muchos percibieran su ira y ninguno la sintiera*. Ahí está todo: la ira se percibía —no había serenidad; la voz baja era ira—, y no se sentía en nadie, porque lo que salía de Sócrates no era lo que le entraba. Había un corte, y el corte era visible, y a Sócrates no le importaba que se viera.

Por qué es alcanzable

Porque no pide cambiar lo que entra. Todo lo que este libro ha rechazado —endurecerse, no sentir, querer lo que hay, ser de otra manera— pide cambiar la entrada, y la entrada no está en manos de nadie: es el primer movimiento, involuntario como el bostezo, y ocurre en el sabio como en cualquiera. Los remedios que piden serenidad piden que no entre; y como entra, fallan precisamente los días en que hacen falta.

La discontinuidad pide algo más estrecho y más raro: que lo que entra no salga *tal cual*. No pide que la ira no exista; pide que no sea la que decide. Y eso sí está en manos de casi cualquiera, por una razón que este libro ha repetido con muchas palabras: porque es un acto, y no un estado. Quitar la mano es un acto. Decir una frase es un acto. Esperar una hora es un acto. Se pueden hacer con la ira dentro, y de hecho se hacen con la ira dentro, y ésa es la única manera en que se hacen.

Es la diferencia que el tercer capítulo encontró en Śāntideva y que este libro ha usado como criterio de todo: una cosa pide ser de otra manera; la otra pide hacer una cosa más veces. La serenidad es de la primera clase. La discontinuidad es de la segunda.

Lo que la discontinuidad no es

No es reprimir. Reprimir es que lo que entra no salga por ningún sitio, y este libro dedicó un capítulo a lo que eso produce: la ira fría, que es la que más daño hace. La discontinuidad no cierra la salida; la cambia. Sócrates hablaba; hablaba más bajo.

No es fingir. El que finge calma tiene continuidad por dentro y una tapa por fuera, y la tapa se nota, y a veces salta. La discontinuidad no tapa: decide. Y lo que decide puede ser, perfectamente, decir que está enfadado, si tras la niebla eso es lo que toca.

Y no es indiferencia. El indiferente no tiene entrada; el discontinuo tiene entrada y no la deja mandar. Antonino tenía dolores de cabeza y volvía fresco; no es que no le dolieran.

Lo que produce

Tres cosas, y son las que este libro ha medido en cada parte.

En el que recibe. Le llega una salida decidida y no una emitida, y la diferencia es todo lo que este libro ha llamado *lo que le llega al otro*: una petición en lugar de un reproche, una pregunta en lugar de un juicio, *ya estás* en lugar de *por fin*.

En el que la tiene. Plutarco lo dijo al final de su tratado: la mansedumbre no es tan grata a los demás como a los que la tienen. La discontinuidad no le quita a uno la irritación; le quita las tardes que la irritación se llevaba, y las cuentas que abría.

Y en el surco. Cada salida decidida entrena la siguiente. Es la ley del hábito aplicada al corte: lo que se repite se vuelve fácil, y el corte, repetido en cien pestañas, está ya puesto cuando llega lo que no es una pestaña.

Lo que este libro no dice

No dice que la discontinuidad sea completa nunca. Hay días en que no hay corte y lo que entra sale entero, y ese día no es un fracaso del método: es un día. Lo que se hizo mal se mira como dato, y al día siguiente hay otra pestaña. Y no dice que la discontinuidad baste para todo. Resuelve la reacción; el capítulo final dirá qué no resuelve.

Lo utilizable

Buscar el corte, no la calma. La pregunta después de un episodio no es *¿estuve tranquilo?* sino *¿salió lo que entró, o salió otra cosa?* La segunda pregunta tiene respuesta; la primera casi nunca.

Aceptar que se vea. Sócrates no escondía que estaba enfadado. La discontinuidad no exige que nadie note la entrada; exige que nadie reciba la salida en bruto.

Y contar los cortes, no los días serenos. Los días serenos no dependen de uno. Los cortes sí, y se cuentan, y suben.

Queda ponerle a todo esto la imagen con que esta serie lo ha nombrado desde el principio.

Capítulo 90

La mano que no devuelve el golpe

¿No os pondréis un poco más lejos mientras me injuriáis?
Antígono, según Plutarco

Esta serie ha dado a cada pāramitā una imagen, y la de ésta es la mano que no devuelve el golpe. Conviene, al final, mirar la imagen despacio, porque se puede leer mal —como la mano que aguanta— y no es eso.

Lo que la mano recibe

Un golpe. Es la imagen de todo lo que este libro ha llamado *lo que llega*: el cajón, la pestaña, el que no sabe, el desaire, el insulto, el plazo, la taza, la noticia. No dice que no llegue, ni que no duela, ni que la mano no lo sienta entero. La mano recibe el golpe. Eso es la entrada, y la imagen la deja donde está.

Lo que la mano no hace

No devuelve. Y hay que ver lo que eso excluye y lo que no.

Excluye la continuidad: el golpe que entra por la mano y sale por la misma mano, en un solo gesto, hacia lo que haya delante. Es el cajón golpeado, la respuesta en caliente, el tono al que atiende, el mensaje escrito

en el primer movimiento, el castigo en la niebla. Todo eso es devolver, y la mano de la imagen no lo hace.

No excluye actuar. Es la respuesta al noveno capítulo y a la paz del tirano: la mano que no devuelve el golpe puede cerrar una puerta, escribir una denuncia, sujetar a alguien, irse, poner un límite, defender a otro. Lo que no hace es *devolver*: dar el mismo golpe en la misma hora al mismo sitio. Séneca se mudó; Filipo curó; el hombre bueno de Séneca vengó a su padre por deber y no por ira. Ninguna de esas manos devolvió el golpe, y ninguna se quedó quieta.

Y no excluye sentir. La mano de Sócrates temblaba, probablemente; lo que hacía era hablar más bajo.

Las manos de este libro

Han sido varias, y conviene juntarlas, porque cada una muestra un aspecto.

La de Antígono, que sacó el bastón de la tienda y pidió a los que lo injuriaban que se pusieran un poco más lejos. Es la mano que no devuelve y no aguanta: pone distancia, con una broma.

La del brahmán, o más bien la que no cogió su plato. *Sigue siendo tuyo.* Es la mano que no toma lo que le traen para devolverlo.

La de Filipo, que a Arcadio, en lugar de un castigo, le mandó regalos y una instrucción. Es la mano que cura donde otra habría golpeado, y que sabe que el golpe habría confirmado la calumnia.

La de Antonino, que volvía fresca a los asuntos después del dolor de cabeza. Es la mano a la que le entra el dolor y no lo saca sobre nadie.

La de Fundano, que se prohibió la ira unos días como se prohíbe el vino. Es la mano que se entrena en pequeño, con plazo, y hace algún progreso.

La de Epicteto, que bajó corriendo por la lámpara y decidió que mañana compraría una de barro. Es la mano que cambia el plan y no el mundo.

Y la del rey Pasenadi, que ante las cuatro montañas hizo el inventario

de todo lo que tenía y encontró que nada servía, y dijo lo único que se puede decir: *¿qué puedo hacer sino lo de hoy?* Es la mano ante lo que no se resuelve.

Ninguna es serena. Todas reciben. Ninguna devuelve.

Por qué la mano

Porque es lo que se tiene. Este libro ha dicho desde el primer capítulo que no pide un carácter, ni un estado, ni una creencia: pide un acto, y el acto se hace con la mano, en el sentido más literal —quitarla del cajón, no escribir el mensaje, no dar el golpe— y en el otro. La mano es lo único de toda esta materia sobre lo que hay control directo, y por eso la imagen es una mano y no un corazón.

Y porque la mano se ve. Lo que le llega al otro es lo que la mano hace, no lo que uno siente. Este libro ha medido siempre en el que recibe, y el que recibe no recibe sentimientos: recibe manos. Un tono es una mano. Una frase es una mano. Un silencio, también.

Lo que la imagen no cubre

Hay que decirlo, porque es lo que el último capítulo va a tratar. La mano que no devuelve el golpe resuelve la reacción: lo que sale cuando algo llega. No resuelve lo que se hace después, cuando ya no llega nada y hay que seguir. No resuelve la continuación. Y ésa es otra facultad, con otro nombre, que esta serie tratará en su libro siguiente y que este libro sólo puede dejar señalada.

Lo utilizable

Mirar la mano. Después de un episodio, la pregunta más útil de todo el libro es la más simple: *¿qué hizo mi mano?* No qué sentí; qué hizo. Es lo que le llegó al otro, y es lo único que se puede contar.

Distinguir devolver de actuar. La mano que no devuelve puede hacer casi todo. Lo que no hace es lo mismo, en la misma hora, al mismo sitio.

Y ponerla a distancia. Es Antígono: a veces la mano no tiene que hacer nada más que pedir, con humor, un poco más de espacio.

Queda el final, que es honesto y por eso incompleto.

Capítulo 91

Aguantar no es avanzar

¿Qué puedo hacer sino practicar?
El rey Pasenadi, según el Pabbatopama Sutta

Este libro empezó con un cajón y termina aquí, después de noventa capítulos, con lo que ha encontrado y con lo que no ha podido resolver, que es la razón de que haya otro libro.

Lo que este libro ha hecho

Ha dicho que la paciencia no es una virtud sino una facultad, y que la facultad consiste en una sola cosa: que lo que sale no esté determinado por lo que entra. Ha dicho que eso es alcanzable porque es un acto y no un estado, y que se entrena en la escala más pequeña que exista, porque la escala pequeña es la mayoría y es donde el fallo no cuesta nada.

Ha recorrido lo que llega: las cosas, que no tienen intención y a las que se les pone; las personas, que no saben o que asignan un sitio; el daño, que es raro y cambia la pregunta; el tiempo, que tarda a otra velocidad; y lo que no se resuelve, que se tiene delante con la pregunta abierta. Y ha encontrado en todos la misma mecánica —una expectativa que falla, un primer movimiento, un sujeto inventado, una salida que le llega a alguien— y la misma junta, que es el intervalo, y la misma medida, que es el otro.

Ha tomado de las tradiciones lo que tenían de exacto y ha dejado sus promesas declaradas como promesas. Ha tomado de la ciencia lo que estaba medido y ha dicho lo que no. Y ha intentado no escribir una sola frase que se pudiera leer como reproche, porque quien abre un libro de paciencia llega por haberse reconocido, y ya sabe.

Lo que este libro no ha hecho

Aquí está el final honesto, y hay que decirlo con precisión.

La paciencia resuelve la reacción. Cuando algo llega, decide qué sale. Pero hay una parte muy grande de la vida en que no llega nada, y hay que seguir: la obra larga en su meseta, lo que tarda en verse, el día ordinario que no se parece a la obra, la mañana en que no hay estímulo ni desacople ni nadie enfrente, y sin embargo hay que ponerse. Ahí la paciencia no tiene nada que decir, porque no hay entrada que cortar. **Aguantar no es avanzar.** Se puede tener el corte perfecto, la mano que nunca devuelve, el intervalo puesto en cien pestañas, y estar exactamente en el mismo sitio que hace diez años.

Este libro lo ha rozado varias veces y lo ha dejado siempre para después: en la obra larga, cuando dijo que la razón para abandonar no puede ser que tarda y no dijo cuál puede ser; en lo que tarda en verse, cuando dijo que se hace sin señal y no dijo de dónde sale la fuerza para hacerlo sin señal; en el cierre de la parte sobre el tiempo, cuando dijo que la espera no enseña y no dijo qué enseña. Todo eso es la misma pregunta, y no es de este libro: es la de la facultad que hace que uno se mueva cuando nada lo empuja, y que la tradición llama con una palabra que en castellano se ha vertido de varias maneras, y una de ellas es *entusiasmo*.

Lo que el rey dijo

El interludio anterior dejó al rey Pasenadi ante las cuatro montañas, contestando lo único que se podía contestar: *¿qué puedo hacer sino practi-*

car? Este libro ha querido terminar con esa frase porque contiene las dos cosas.

Contiene la paciencia: el rey ha hecho el inventario de lo que tiene, ha visto que nada sirve contra lo que avanza, y no ha devuelto el golpe a nadie —no se ha desesperado, no ha culpado, no se ha rendido—. Es la mano que no devuelve, ante lo más grande que hay.

Y contiene lo que la paciencia no da: *practicar*. Hacer lo de hoy. El rey no dice *aguantar*; dice hacer. Y de dónde sale la fuerza para hacer lo de hoy cuando las montañas avanzan y nada de lo que uno tiene sirve, eso el sutta lo deja en la palabra y este libro lo deja en la puerta.

Lo que queda abierto, en una lista

Como en cada parte, y por última vez.

La medida. Cuánta irritación corresponde a cada cosa. Aristóteles no lo supo, y este libro tampoco.

La frontera entre funcionamiento y trato, a escala de vida. Se ha dado una pregunta y no una regla.

El duelo que no se atraviesa, la enfermedad que impide la voluntad, el día en que la pregunta muerde. Tres sitios donde este libro no llega y ha dicho que no llega.

La verdad última. Que no se sabe.

Y la continuación. Que no es paciencia, y que es lo siguiente.

La última frase

No es una regla. Es lo que este libro ha querido decirle a quien lo ha leído entero, y que no ha dicho en ningún capítulo porque en ningún capítulo tocaba: que la irritación con la que llegó a la primera página no era un defecto que hubiera que corregir, sino la materia de una facultad que se entrena; que la facultad no pide ser otro, sino hacer una cosa más veces; y que la cosa se hace con la mano, en el intervalo, con una frase, y le llega a alguien.

Lo demás —lo que se hace cuando no llega nada— es de otro libro. Éste termina donde el rey: sabiendo qué no sirve, y con lo de hoy delante.

Capítulo 92

Epílogo

Vuelva el cajón del principio, que no ha cambiado.

Siguen siendo las nueve y media de la noche y sigue habiendo un cajón que se atasca al cerrarlo, y una rueda que gira en una pantalla, y alguien que pregunta lo que ya preguntó. Nada de eso va a dejar de ocurrir por haber leído este libro, y el calor va a llegar igual, con su orientación y su frase, porque el primer movimiento no lee libros.

Lo que puede haber cambiado no está en el cajón ni en el calor. Está en lo que hay entre el calor y la mano.

Antes de este libro, no había nada: el cajón se atascaba y la mano golpeaba, en un solo gesto, y lo que salía era lo que había entrado, del tamaño de la niebla. Ahora puede haber algo. No siempre; no el día en que falta el sueño o la cuenta no da o la prisa ha quitado el sitio. Pero puede haber una frase —*no hay nadie*, *o no me vio*, *es de barro*, *¿qué le va a llegar?*— y la frase cabe en el tiempo que hay, y después de la frase la mano hace otra cosa. A veces la misma; decidida.

Eso es menos de lo que parece y más de lo que suena. Menos, porque no es serenidad: la irritación seguirá llegando, y este libro no ha prometido nunca que dejara de llegar. Y más, porque lo que le llega a los demás no es la irritación sino la mano, y la mano es lo único de todo esto que estaba en manos de uno desde el principio, sin que nadie lo hubiera dicho así.

De lo que queda por escrito se puede hacer una maleta pequeña, y conviene hacerla aquí, porque nadie relee noventa capítulos.

La escala es mínima. La paciencia se juega en episodios de tres segundos, y ahí se entrena, porque ahí el fallo no cuesta nada y las repeticiones son gratis.

Lo que hay no es un culpable. Casi todo lo que llega no fue emitido: es una cosa que falla, una persona que no sabe, un plazo mal estimado, algo que se acaba. La ira necesita un sujeto y lo pone; la operación es no creérselo.

Se le concede la razón y se le niega el mando. A la ira que tiene razón —y a veces la tiene— se le concede el hecho y la deuda, y no se le deja decidir qué sale, porque mide de más y juzga en causa propia.

La medida es el otro. Lo que sale se mide en quien lo recibe: qué le llega, y qué hace con ello. Al cajón no le llega nada; al que está al lado, todo.

Aguantar no es avanzar. La paciencia resuelve la reacción y no la continuación. Lo que se hace cuando no llega nada es de otra facultad, y de otro libro.

Y una cosa más, que no es una regla y que este libro ha querido decir sin decirla en ningún capítulo. Quien llegó a la primera página irritándose con una pestaña que no carga no traía un defecto; traía la materia. La materia se trabaja con la mano, en el intervalo, con una frase. Y eso, a diferencia de casi todo lo que se pide en esta materia, se puede hacer esta noche, delante de un cajón, sin ser nadie distinto del que se es.

Apéndice: las cifras

Este apéndice reúne los números que el libro utiliza, con su fuente y su año, para quien quiera volver a mirarlos. Es corto porque el libro usa pocos: la paciencia se mide mal, y lo poco que se ha medido se presenta aquí con sus límites. Todas las cifras llevan fecha; las de la psicología se revisan con cada nuevo estudio, y el lector que vaya a apoyarse en alguna hará bien en comprobar la versión vigente. Al final hay una lista de lo que **no** se ha podido comprobar y que el texto usa declarándolo; está para que nadie lo confunda con lo demás.

• • •

1. El hambre y la irritabilidad

Fuente: estudio de muestreo de experiencia publicado en acceso abierto en 2022, consultado en Europe PMC (capítulo 4).

- **64 personas**, **21 días**, **9.142 respuestas** a lo largo del día. - El hambre autoinformada explicó el **56 %** de la varianza de la irritabilidad. - Cautelas del propio estudio y del capítulo: muestra pequeña, autoinforme, y la varianza explicada no es causalidad.

2. Cuánto se tarda en aprender

Fuente: réplica de 2019 del estudio de los violinistas de 1993, *Royal Society Open Science*, acceso abierto (capítulo 42).

- A los veinte años, tanto los mejores violinistas como los buenos habían acumulado **más de 10.000 horas** de práctica a solas de media. - La práctica

acumulada explicó el **26 %** de la varianza en el rendimiento entre los tres grupos, frente al **48 %** que el estudio original atribuía a la comparación entre los dos grupos superiores y el inferior; la media metaanalítica en música es del **23 %**. - Muestra: 13 + 13 + 13 violinistas; el original, 10 + 10 + 10. Las horas son estimaciones retrospectivas. - El cálculo «dos horas diarias durante quince años» es propio y aproximado.

3. La espera en urgencias

Fuente: ensayo clínico aleatorizado de 2025, *Journal of Family and Community Medicine*, acceso abierto (capítulo 65).

- Satisfacción con el servicio, escala de 1 a 5: **3,49 ± 1,12** con información del tiempo estimado, **3,51 ± 1,12** sin ella; p = 0,962. - Un solo estudio, en un solo hospital.

4. El descuento temporal

Fuentes: revisión sistemática de 2026 (*Frontiers in Psychology*), metaanálisis de 2025 (*Development and Psychopathology*) e informe registrado de 2026 (*Psychonomic Bulletin & Review*), todos de acceso abierto (capítulo 68).

- Correlaciones entre ingresos familiares y descuento temporal en jóvenes: de **−0,05 a −0,17**; efecto conjunto significativo, con asimetría en la distribución de resultados que sugiere sesgo de publicación. - Informe registrado: **226 participantes**; ninguna relación significativa entre percepción del tiempo y descuento; ninguna correlación entre medidas hipotéticas y experienciales.

5. El duelo prolongado

Fuente: artículo de 2026 en *Frontiers in Psychiatry*, acceso abierto, que recoge un metaanálisis previo (capítulo 79).

- Prevalencia conjunta estimada del trastorno de duelo prolongado: **9,8 %** (intervalo de confianza del 95 %: 6,8 a 14,0) en adultos sin trastorno psiquiátrico previo expuestos a una muerte no violenta. - **El metaanálisis original no se ha leído**; la cifra se toma tal como el artículo la cita.

6. Otras cifras del texto

- Las **cuarenta reglas** del capítulo 87 son las del propio libro, contadas. - Los **medio millón de episodios pequeños frente a tres grandes** del capítulo 1 son una estimación ilustrativa, no un dato.

• • •

7. Lo que no se ha podido comprobar

Esta lista es la más importante del apéndice. Cada uno de los puntos se usa en el texto declarando su estado; aquí están juntos para que el lector sepa qué lleva el libro sin haber visto el original.

1. **Los experimentos sobre el desahogo** (Bushman, 2002 y 2005), capítulo 17. Están en revistas de pago. Se describen a través de una frase de una revisión abierta de 2022 que los cita. Cinco búsquedas de copia abierta sin resultado. 2. **La Escala de Rumiación de la Ira** en su trabajo original (Sukhodolsky y otros, 2001), capítulo 18. Se cita su definición tal como la recoge un estudio de 2025. 3. **El experimento de Heider y Simmel (1944)**, capítulo 27. Se describe a través de una revisión abierta de 2023. 4. **La teoría de los tres factores del antropomorfismo** (Epley y otros, 2007) y la observación sobre el tiempo de interacción (Chandler y Schwarz, 2010), capítulo 27. Vía un artículo abierto de 2025. 5. **La frase de William James sobre el aburrimiento**, capítulo 25. Conocida sólo a través del ensayo de Maister, que la cita; no cotejada con los *Principios de psicología*. 6. **El ensayo de Maister (1985)** es una obra con derechos, publicada por el autor en su web; se cita brevemente y sus proposiciones se toman del resumen de un artículo abierto de 2026. 7. **El libro de Mullainathan y Shafir sobre la escasez (2013)**, capítulo 34. Su definición se toma de una revisión abierta de 2024. 8. **El marco de Herd y Moynihan sobre la**

carga administrativa, capítulo 35. Vía una revisión abierta de 2025. 9. **El estudio original de los violinistas** (Ericsson, Krampe y Tesch-Römer, 1993), capítulo 42. Todo lo que se dice de él procede de la réplica de 2019. 10. **La definición del perdón de McCullough y otros (1998)**, capítulo 60. Vía un artículo abierto de 2023. 11. **Rachlin (1991) y los trabajos originales sobre la función hiperbólica**, capítulo 68. Vía la revisión de 2026. 12. **El metaanálisis sobre la prevalencia del duelo prolongado**, capítulo 79. Vía el artículo de 2026. 13. **El estudio de 2023 sobre la maldición del conocimiento**, capítulo 47, está en acceso abierto temporal sin licencia Creative Commons; la editorial conserva los derechos. Se cita brevemente. 14. **La numeración de los Discursos de Epicteto** citados en el capítulo 29 y en el interludio III (I 18 y I 29 en las ediciones modernas) no se ha podido cotejar en la copia de Long consultada, que no la muestra en ese punto. 15. **La clasificación de las tres paciencias** del capítulo 3 procede de comentarios posteriores a Śāntideva que no se han manejado en copias citables; se describe sin citar.

Lo demás —Séneca, Plutarco, Marco Aurelio, Epicteto, Aristóteles, Butler, Adam Smith, Śāntideva, los suttas, el Corán y los artículos de acceso abierto— se ha leído en las copias que la bibliografía indica, y las notas dicen en cada caso en qué traducción y con cuántos intermediarios.

Notas

Todas las citas que aparecen en este libro entre comillas o en párrafo aparte se han copiado de un texto concreto, y aquí se dice de cuál. La mayoría de las obras se han leído en su lengua original o en una traducción antigua libre de derechos, casi siempre inglesa, y en ese caso la versión castellana que el lector ha leído es propia y se ha hecho desde esa versión intermedia, cuyo traductor se nombra siempre: traducir de una traducción tiene inconvenientes evidentes y lo menos que se puede hacer es declararlo. Donde no se indica traductor alguno, el original ya estaba en castellano o la versión castellana es propia y directa desde el original. Los pocos textos que siguen protegidos por derechos de autor se citan en fragmentos breves con fines de comentario, y así se hace constar en la nota correspondiente.

Capítulo 1, *Otra consecuencia de esto será...*, *Son la comida, la bebida y el vistoso aparato...* y *Todo esto no es ira, sino apariencia de ira...* Séneca, *Sobre la ira*, libros I y III, en la traducción inglesa de Aubrey Stewart, de dominio público. La versión castellana es propia y se ha hecho desde ese inglés, no desde el latín. Del libro III sale el epígrafe.

Conviene decirlo una vez y no repetirlo: los ejemplos de Séneca hablan de esclavos, porque en su casa los había y porque escribía para lectores que también. Este libro no suaviza esas palabras al traducirlas ni las comenta cada vez; lo que toma de él es el análisis de la irritación, que es independiente de quién sirviera la mesa.

Capítulo 2, *En vuestra paciencia poseeréis vuestras almas.* Evangelio de Lucas 21, 19, en la versión Reina-Valera de 1909, de dominio público. Aquí no hay traducción intermedia.

Capítulo 2, *Buscad ayuda en la firmeza y en la oración…*, *Buscad ayuda en la paciencia y en la oración…* y *…se exhortan unos a otros a la perseverancia*. Corán, suras 2 y 103, en la traducción inglesa de Marmaduke Pickthall (1930), de dominio público; versión castellana propia desde ese inglés, no desde el árabe. Las tres palabras castellanas distintas reproducen tres palabras inglesas distintas que Pickthall emplea para una misma raíz árabe, y ése es justamente el punto del capítulo.

Capítulo 2. Que L. D. Barnett vierta *kṣānti* como *long-suffering* se comprueba en el título de su capítulo VI. Las etimologías de las cuatro palabras se dan sin citar diccionario.

Capítulo 3, *Toda la rectitud, toda la caridad…*, *Alimentado por el descontento…*, *¿De qué sirve el descontento si hay remedio?…*, *No hay nada que la práctica no vuelva fácil…* y *Ante el frío, el calor, la lluvia…* Śāntideva, *Bodhicharyavatara*, capítulo VI, en la traducción inglesa de L. D. Barnett titulada *The Path of Light* (1909), de dominio público; versión castellana propia desde ese inglés, no desde el sánscrito. Barnett vierte *kṣānti* como *long suffering*, «largo padecer», y así se ha conservado donde hacía falta. De la cuarta cita sale el epígrafe. El ejemplar manejado está digitalizado con reconocimiento óptico imperfecto y los pasajes citados se han recompuesto y cotejado.

Capítulo 3. La división de la paciencia en tres clases no está en ese capítulo: procede de la sistematización posterior de la escuela, que no se ha consultado en copia citable, y por eso se describe sin citarla.

Capítulo 4, *Los investigadores consideraron por primera vez…* Artículo de acceso abierto de 2023 sobre la escala LIVES de fastidios cotidianos, consultado en Europe PMC. Traducción propia del inglés. La tradición de los años ochenta a la que ese pasaje remite no se ha consultado en sus trabajos originales, y sus resultados se describen sin citarlos.

Capítulo 4, *Sesenta y cuatro participantes de Europa central…* y *Los efectos fueron de un tamaño sustancial…* Estudio de muestreo de experiencia sobre hambre y emociones negativas publicado en *PLOS ONE* en 2022, de acceso abierto, consultado en Europe PMC. Traducción propia. De la segunda cita sale el epígrafe. Los diarios de ira de los años ochenta se

describen sin citarlos.

Capítulo 5, *Recuerda que no es el que te injuria o te golpea...*, *Cuando alguien te trata mal o habla mal de ti...*, *Todo tiene dos asas...* y *Si alguien te ha contado que cierta persona habla mal de ti...* Epicteto, *Manual*, secciones XX, XLII, XLIII y XXXIII, en la traducción inglesa de George Long, de dominio público; versión castellana propia desde ese inglés, no desde el griego. De la sección XLII sale el epígrafe.

Capítulo 6, *Cuando alguna vez te sientas ofendido por la impertinencia de alguien...* y *¿Y en qué eres tú peor por su falta?...* Marco Aurelio, *Meditaciones*, libro IX, en la traducción inglesa de Meric Casaubon (1634), de dominio público; versión castellana propia desde ese inglés, no desde el griego, modernizando el tuteo arcaico del original. De la primera cita sale el epígrafe.

Capítulo 7, *Para que sepas que los poseídos por la ira no están cuerdos...*, *Platón, estando bastante enfadado por alguna falta...* y *Con Sócrates era señal de ira que bajara la voz...* Séneca, *Sobre la ira*, libros I y III, en la traducción inglesa de Aubrey Stewart, de dominio público; versión castellana propia desde ese inglés. Del pasaje sobre Sócrates sale el epígrafe. Sobre los esclavos que aparecen en estos ejemplos vale la nota hecha a propósito del capítulo 1.

Capítulo 8, *Omitiré las demás variedades de la ira...* Séneca, *Sobre la ira*, libro I, en la traducción inglesa de Aubrey Stewart, de dominio público; versión castellana propia desde ese inglés. De ahí sale el epígrafe.

Capítulo 8, *El resentimiento es de dos clases...* Joseph Butler, *Quince sermones predicados en la capilla de los Rolls*, sermón VIII, «Sobre el resentimiento» (1726), en un ejemplar de 1765 de dominio público. La versión castellana es propia y se ha hecho desde el inglés. El ejemplar está digitalizado con reconocimiento óptico que confunde la ese larga del impreso con una efe, y los pasajes citados se han restituido palabra por palabra antes de traducirlos.

Capítulo 9, *Es de la naturaleza misma de este vicio propagarse...* y *Supóngase, entonces, que la ley del talión...* Joseph Butler, *Quince sermones*, sermón IX, «Sobre el perdón de las injurias», en el mismo ejemplar de

1765; ese larga restituida y versión castellana propia desde el inglés. De la primera cita sale el epígrafe.

Capítulo 10. El epígrafe es el final de una sentencia de Abba Poemén recogida por E. A. Wallis Budge en *The Paradise of the Fathers* (1907), de dominio público, con la cadena de traducción siríaco-inglés-castellano declarada. El capítulo no contiene otra cita.

Interludio I. La anécdota de Mindírides procede del libro III de *Sobre la ira* de Séneca, en la traducción de Aubrey Stewart; se cuenta en prosa propia y sin comillas, como todos los interludios de esta serie. Lo que se dice de la riqueza del propio Séneca es un hecho biográfico corriente y no se documenta.

Capítulo 11, *La definición de Aristóteles difiere poco de la mía...*, *Además, para que sepas de qué manera empiezan las pasiones...* y *No podemos, por medio de la razón, escapar de esa primera impresión...* Séneca, *Sobre la ira*, libros I y II, en la traducción inglesa de Aubrey Stewart, de dominio público; versión castellana propia desde ese inglés. Del libro II sale el epígrafe.

Capítulo 12. El epígrafe procede del sermón VIII de Butler, en el mismo ejemplar y con la misma restitución del capítulo 8. El capítulo no contiene otra cita: desarrolla el esquema de Séneca y de Butler ya citados.

Capítulo 13. El epígrafe procede del capítulo VI del *Bodhicharyavatara* en la traducción de Barnett ya citada. El capítulo no contiene otra cita.

Capítulo 14, *Siendo entonces el objeto u ocasión natural del resentimiento asentado la injuria...* Joseph Butler, sermón VIII, en el mismo ejemplar de 1765, con la ese larga restituida; versión castellana propia. De ahí sale el epígrafe.

Capítulo 15, *La mansedumbre es un estado medio...*, *Y el defecto —llámese falta de ira...*, *Los que llamamos apasionados...* y *De lo dicho hasta aquí resulta también claro...* Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, libro IV, capítulo 5, en una traducción inglesa de dominio público; versión castellana propia desde ese inglés, no desde el griego. De la segunda cita sale el epígrafe.

Capítulo 16. El epígrafe procede del sermón IX de Butler, ya citado. El capítulo no contiene otra cita.

Capítulo 17, *Además, en los estudios experimentales, la rumiación de la ira puede aumentar la conducta agresiva.* Frase de una revisión de acceso abierto de 2022 sobre atribución hostil y rumiación, publicada en *Frontiers in Psychology* y consultada en Europe PMC, que cita los estudios experimentales de 2002 y 2005. Traducción propia. **Esos estudios originales no se han leído en copia citable**, y el capítulo lo dice: todo lo que se afirma de ellos procede de esa frase y de la tradición que la rodea.

Capítulo 18, *La Escala de Rumiación de la Ira está concebida para medir...* Descripción de la escala en un estudio de acceso abierto de 2025 sobre rumiación de la ira y agresión al volante; el trabajo original que la propuso (2001) no se ha consultado. *La rumiación de la ira es un proceso cognitivo...* Revisión de 2022 ya citada. Traducciones propias.

Capítulo 19, *Esta tendencia cognitiva a malinterpretar como hostiles...* Descripción del sesgo de atribución hostil en un estudio de acceso abierto de 2026 sobre terapia de grupo dirigida a ese sesgo, consultado en Europe PMC. Traducción propia.

Capítulo 20, *Se enfadan con las cosas que no tienen vida ni sentido.* Séneca, *De la ira*, en el pasaje sobre las cosas pequeñas ya citado en el capítulo primero (traducción inglesa de Stewart, 1900). Traducción propia.

Capítulo 21. El epígrafe es una frase del capítulo decimoctavo de este mismo libro. La regla «del ausente se dice lo que se le diría» procede del volumen anterior de la serie.

Capítulo 22. El epígrafe es una frase del primer capítulo de *De la conducta*, volumen anterior de esta serie.

Capítulo 23, *Los amargos son difíciles de reconciliar...* Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, libro IV, capítulo sobre la mansedumbre, en la traducción inglesa de Chase ya citada. Traducción propia. Chase traduce el término griego por «Bitter-tempered»; aquí «amargos».

Capítulo 24. El epígrafe es una frase del capítulo decimosexto de este libro.

Interludio II. Los tres pasajes proceden de las *Meditaciones* de Marco Aurelio, libro I (el retrato de Antonino Pío) y libro VI, en la traducción inglesa de Meric Casaubon (1634), ya citada; traducciones propias. En la

cita del libro VI se omite un tramo, señalado con corchetes, que repite lo dicho en el libro I sobre su modo de examinar los asuntos. La frase «no daba por terminada la búsqueda del asunto...» procede del mismo pasaje del libro I y se da en paráfrasis.

Capítulo 25, *Es experiencia común que una espera de dos minutos...* David H. Maister, «The Psychology of Waiting Lines» (1985), texto publicado por el autor en su sitio web. **Obra con derechos**: se cita de paso y en traducción propia, y sus proposiciones se toman del resumen que hace de ellas un artículo de acceso abierto de 2026 (*Data in Brief*, sobre percepción de la espera en una cola simulada en realidad virtual; licencia CC BY-NC), que es la cita larga del capítulo. La frase de William James sobre el aburrimiento se conoce aquí sólo a través de Maister, que la cita; no se ha cotejado con los *Principios de psicología*, y por eso se da en paráfrasis.

Capítulo 26, *Hace lo mismo si el agua caliente no está lista...* y *¿Qué necesidad hay de volcar la mesa...?* Séneca, *De la ira*, libro I, en la traducción inglesa de Stewart (1900). Traducciones propias.

Capítulo 27, *Usaron adjetivos como agresivo, tímido, valiente...* y *rápido, automático, irresistible...* Revisión de acceso abierto de 2023 sobre la percepción de animación a partir del movimiento (*Frontiers in Psychology*, licencia CC BY), que describe el experimento de Heider y Simmel de 1944. **El artículo original de 1944 no se ha leído**: todo lo que se dice de él procede de esa descripción. La teoría de los tres factores y la observación sobre el tiempo de interacción se toman de un artículo abierto de 2025 (*i-Perception*, CC BY) que las resume; los trabajos originales (2007 y 2010) tampoco se han consultado, y por eso se dan en paráfrasis. Traducciones propias.

Capítulo 28, *Los hombres consideran injustas algunas cosas...*, *Fabio solía decir...* y *cuando todo te parezca tranquilo...* Séneca, *De la ira*, libro II, en la traducción inglesa de Stewart (1900). Traducciones propias. La imagen de los frutos que no cuelgan de los matorrales procede del mismo libro, unas páginas antes.

Capítulo 29, *Pues un hombre sólo pierde lo que tiene.* Epicteto, *Discursos*, libro I, capítulo 18, en la traducción inglesa de George Long. Traducción

propia.

Capítulo 30, *Cuando el esclavo del vecino ha roto su copa…* Epicteto, *Manual*, XXVI, en la traducción de Long. Traducción propia. El capítulo cita también, en cursiva, la segunda mitad del mismo párrafo, y declara que no la sigue.

Capítulo 31, todas las citas: Séneca, *Cartas a Lucilio*, carta 56, en la traducción inglesa de Richard M. Gummere (Loeb Classical Library, 1917-1925, dominio público), tomada de Wikisource. Traducciones propias.

Capítulo 32, los tres pasajes: Marco Aurelio, *Meditaciones*, libros VIII (la higuera; el pepino) y V (la oración de los atenienses), en la traducción inglesa de Meric Casaubon (1634). Traducciones propias. La numeración de los libros es la de Casaubon, que difiere en algunos puntos de la moderna.

Capítulo 33, *Tengo dolor de cabeza…* Epicteto, *Discursos*, I 18, traducción de Long. *No hay nada que la práctica no pueda hacer fácil…* Śāntideva, *Bodhicaryāvatāra*, capítulo VI, en la traducción inglesa de L. D. Barnett (1909), ya citada en el capítulo tercero y aquí dada más completa. Traducciones propias.

Capítulo 34, *Una alteración de la manera en que la gente piensa…* Definición de la mentalidad de escasez económica, tal como la recoge una revisión de acceso abierto de 2024 (*International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, CC BY) al citar el libro de Mullainathan y Shafir de 2013. **El libro original no se ha leído.** *¿Se ha derramado el aceite?…* Epicteto, *Manual*, XII, traducción de Long. Traducciones propias.

Capítulo 35, *Tres tipos de coste distintos…* Descripción del marco de Herd y Moynihan sobre la carga administrativa, en una revisión de acceso abierto de 2025 (*Health Affairs Scholar*, CC BY-NC) sobre pacientes del sistema sanitario estadounidense. El trabajo original de Herd y Moynihan no se ha consultado. Traducción propia. Las proposiciones de Maister son las ya citadas en el capítulo vigésimo quinto.

Capítulo 36. El epígrafe es el pasaje de Marco Aurelio citado en el capítulo trigésimo segundo.

Capítulo 37. El epígrafe es de Séneca, *De la ira*, II, ya citado en el capítulo vigésimo octavo. *No busques que las cosas que ocurren...* Epicteto, *Manual*, VIII, traducción de Long; el capítulo lo cita para declarar que no lo pide. Traducciones propias.

Capítulo 38, *De las cosas, unas están en nuestro poder...* Epicteto, *Manual*, I; *como hacen los viajeros con su posada*, *Manual*, XI. Traducción inglesa de George Long; traducciones propias. El capítulo declara que no sigue la aplicación que Epicteto hace de la misma idea a la muerte de un hijo.

Capítulo 39. El epígrafe es una frase del capítulo vigésimo sexto de este libro. El mecánico es un ejemplo, no un dato.

Capítulo 40. El epígrafe es de Marco Aurelio, *Meditaciones*, VIII, ya citado.

Interludio III. Los dos pasajes son de los *Discursos* de Epicteto, libro I (capítulos 18 y 29 en la numeración habitual), en la traducción inglesa de George Long, que en la copia consultada precede al *Manual*. Traducciones propias. La palabra que Long traduce por «household gods» es la de los lares domésticos.

Capítulo 41, *Cuando llames a tu esclavo...* Epicteto, *Manual*, XII, en la traducción inglesa de George Long. Traducción propia. El capítulo advierte del contexto de la frase. Las dos preguntas de Marco Aurelio son las del capítulo sexto (*Meditaciones*, IX).

Capítulo 42, las dos citas: Macnamara y Maitra, «The role of deliberate practice in expert performance: revisiting Ericsson, Krampe & Tesch-Römer (1993)», *Royal Society Open Science* (2019), acceso abierto, CC BY. Traducciones propias. **El estudio original de 1993 no se ha leído**: lo que se dice de él procede de la descripción que hace la réplica. El cálculo «dos horas diarias durante quince años» es propio y aproximado.

Capítulo 43. El epígrafe no es una cita: es la frase que el capítulo examina.

Capítulo 44. El epígrafe es una frase del capítulo cuadragésimo segundo.

Capítulo 45. El epígrafe repite la definición del sesgo de atribución

hostil citada en el capítulo decimonoveno. La comparación con quien tira un código por un incumplimiento remite al volumen anterior de esta serie.

Capítulo 46, *No te apresures, ni hables demasiado alto...* y *ni cuando enseñan...* Plutarco, *Sobre la cura de la ira* (*De cohibenda ira*), en la traducción inglesa del siglo XVII de William Dillingham revisada por Goodwin (*Plutarch's Morals*, Boston, 1874; dominio público, copia de archive.org con OCR cotejado). Traducciones propias. La observación sobre el poder y los siervos está en el mismo ensayo, y el capítulo declara su contexto.

Capítulo 47, las cuatro citas: estudio de 2023 sobre la maldición del conocimiento al predecir lo que saben los demás, consultado en Europe PMC. **El artículo está en acceso abierto temporal sin licencia Creative Commons; la editorial conserva los derechos.** Se cita brevemente y en traducción propia.

Capítulo 48, las tres citas: Plutarco, *Sobre la cura de la ira*, en la traducción de Dillingham revisada por Goodwin (1874). Traducciones propias. El capítulo toma los pasajes sobre los siervos por lo que tienen de exacto y declara su contexto. Foción es el político ateniense del que Plutarco toma la regla «si es verdad hoy, lo será mañana».

Capítulo 49, *Roguemos a nuestros mejores amigos...* Séneca, *De la ira*, III, traducción inglesa de Stewart (1900). La imagen de los pintores es del comienzo del ensayo de Plutarco ya citado. Traducciones propias.

Capítulos 50 y 51, todas las citas: Plutarco, *Sobre la cura de la ira*, §12, en la traducción de Dillingham revisada por Goodwin (1874). Traducciones propias. La anécdota de Diógenes está en el mismo párrafo.

Capítulo 52. El epígrafe es una frase del capítulo quincuagésimo.

Capítulo 53. El epígrafe resume el capítulo cuadragésimo séptimo; no es cita literal de ningún autor.

Capítulo 54, *Lo que principalmente nos enfurece...* Adam Smith, *Teoría de los sentimientos morales*, parte II, sección III, en el texto inglés de dominio público (Proyecto Gutenberg). Traducción propia.

Capítulo 55, todas las citas: Plutarco, *Sobre la cura de la ira*, §13 y §16, traducción de Dillingham revisada por Goodwin (1874). Traducciones

propias.

Capítulo 56, *Sabía, cuando compré a mi siervo...* y la frase final sobre la mansedumbre: Plutarco, *Sobre la cura de la ira*, §16. La pregunta «¿no soy yo quizá también uno de ésos?» la atribuye Plutarco a Platón. Traducciones propias; el capítulo declara el contexto del pasaje.

Interludio IV. Todos los pasajes son del mismo ensayo de Plutarco, §§1, 6 y 16. Traducciones propias. Las *nefalia* eran ofrendas sin vino y las *melisponda* libaciones de miel, según la nota del editor de 1874.

Capítulo 57, *El resentimiento parece habernos sido dado por la naturaleza...* Adam Smith, *Teoría de los sentimientos morales*, parte II, sección II, en el texto inglés de dominio público (Proyecto Gutenberg). Traducción propia.

Capítulo 58, el diálogo del brahmán: *Akkosa Sutta*, Saṃyutta Nikāya 7.2, en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato (SuttaCentral, dominio público por dedicación CC0). Traducción propia. *Digo que no estoy airado contra el instrumento...* y *La causa de mi sufrimiento es doble...* Śāntideva, *Bodhicaryāvatāra*, VI, en la traducción inglesa de L. D. Barnett (1909). Traducciones propias. El capítulo declara que toma la observación de Śāntideva y no su conclusión.

Capítulo 59, *De todas las causas, ésta es la que más aumenta la ira...* Plutarco, *Sobre la cura de la ira*, §16; la respuesta de Filipo, §9. Traducción de Dillingham revisada por Goodwin (1874); traducciones propias.

Capítulo 60, *un complejo de cambios prosociales...* Definición del perdón de McCullough y colaboradores (1998), tal como la recoge un artículo de acceso abierto de 2023 (*Frontiers in Psychology*, CC BY); los trabajos originales no se han consultado. *El resentimiento no es incompatible con la buena voluntad...* y *No puede imaginarse que se nos exija amarlos...* Joseph Butler, *Fifteen Sermons*, sermón IX («Upon Forgiveness of Injuries»), en la edición de 1765, con la ese larga del impreso restaurada. Traducciones propias.

Capítulo 61, *Otros vicios hacen daño eventualmente...* Butler, sermón IX, edición de 1765. *No, no se enfadará, sino que los vengará...* Séneca, *De la ira*, I, traducción de Stewart. *El que inflige castigo...* Plutarco, *Sobre la*

cura de la ira, §11. Traducciones propias.

Capítulo 62, *Un arma puesta en nuestras manos…* Butler, sermón VIII. La discusión de Séneca con Teofrasto está en *De la ira*, I 12. La regla «la inflexibilidad se reserva para no dañar» procede del volumen anterior de esta serie. Traducciones propias.

Capítulo 63, *Puedes derribar, y destruir, y talar…* Plutarco, *Sobre la cura de la ira*, §10. *Así, cuando veamos a un enemigo…* y *Otra virtud del sufrimiento…* Śāntideva, *Bodhicaryāvatāra*, VI, traducción inglesa de Barnett. Traducciones propias; el capítulo declara lo que toma de Śāntideva y lo que no.

Capítulo 64, *Ni es raro ver a las personas…* Butler, sermón IX, ya citado en el capítulo noveno. Traducción propia.

Interludio V. Las tres anécdotas —Arcadio, los juegos olímpicos, Antígono— y la observación sobre Alejandro proceden del §9 del ensayo de Plutarco. Traducciones propias. Plutarco no dice que Filipo hiciera posible la conquista de Alejandro; es observación del interludio.

Capítulo 65, *Todo hombre se apresura a través de su vida…* Séneca, *De la brevedad de la vida*, VII, en la traducción inglesa de Aubrey Stewart (1900). Traducción propia. Las proposiciones de Maister son las ya citadas; el ensayo clínico de 2025 es el de un servicio de urgencias saudí, de acceso abierto (CC BY-NC-SA), consultado en Europe PMC.

Capítulo 66, *La espera hasta la hora señalada es finita…* Maister, ensayo de 1985 ya citado, obra con derechos; cita breve en traducción propia.

Capítulo 67, *Nunca han mirado hacia adelante…* Séneca, *De la brevedad de la vida*, IX, traducción de Stewart. Traducción propia. La «ley del hábito» y el «surco» remiten al volumen anterior de esta serie.

Capítulo 68, *El descuento por demora es la disminución…* y *Un cuerpo sustancial de investigación…* Revisión sistemática de 2026 sobre descuento temporal en trabajadores (*Frontiers in Psychology*, CC BY). *El descuento de recompensas demoradas…* Revisión con metaanálisis de 2025 sobre desventaja ambiental y descuento en jóvenes (*Development and Psychopathology*, CC BY). El estudio registrado de 2026 sobre percepción del tiempo y descuento es de *Psychonomic Bulletin & Review* (CC BY). Todos consultados

en Europe PMC; traducciones propias. Los trabajos originales que esas revisiones citan (Rachlin 1991, Green y Myerson 2004, etc.) no se han leído.

Capítulo 69, *Usando los cambios como si fueran remedios.* Séneca, *De la tranquilidad del ánimo*, II, traducción de Stewart. Las proposiciones de Maister sobre el valor y la espera proceden de su ensayo con derechos, ya citado, y se dan en paráfrasis. Traducción propia.

Capítulo 70, *No recibimos una vida corta...* y *Toda la vida debe emplearse en aprender a vivir...* Séneca, *De la brevedad de la vida*, I y VII. Traducciones propias.

Capítulo 71. El epígrafe es una proposición de Maister, citada de paso.

Capítulo 72, *No hay obstáculo tal para el verdadero vivir...* Séneca, *De la brevedad de la vida*, IX; *Se compadecería uno de algunos de ellos...* Séneca, *De la tranquilidad del ánimo*, XII. Traducciones propias.

Capítulo 73, *En una palabra, ¿quieres saber...?* Séneca, *De la brevedad de la vida*, XI. *Aunque vivieras tres mil años...* y *¿Qué deseas? Vivir mucho...* Marco Aurelio, *Meditaciones*, libros II y XII, en la traducción inglesa de Meric Casaubon (1634), cuya numeración de los párrafos difiere de la moderna (el pasaje del libro II es el II 14 de las ediciones actuales). Traducciones propias.

Capítulo 74, *Aquellos hombres llevan las vidas más cortas...* Séneca, *De la brevedad de la vida*, XVI; la división del tiempo en tres, X. Traducciones propias.

Interludio VI. Todo procede del capítulo IV de *De la brevedad de la vida*, incluida la carta de Augusto al Senado tal como Séneca la cita. Traducciones propias del inglés de Stewart.

Capítulo 75, *Cada secreto que se revela...* Joseph Butler, sermón XV, «Upon the Ignorance of Man», *Fifteen Sermons*, edición de 1765, con la ese larga restaurada. Traducción propia. El verso de Śāntideva es el ya citado y discutido en el capítulo tercero.

Capítulo 76, *Es en general no más que efectos...* y *No podemos tener un conocimiento cabal...* Butler, sermón XV. La parábola de la flecha y la lista de lo no declarado: *Cūḷamāluṅkya Sutta*, Majjhima Nikāya 63,

en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato (SuttaCentral, dedicación CC0). Traducciones propias; en la parábola se omiten, señalándolo, varios miembros de la enumeración.

Capítulo 77, *Cada cambio de una edad a otra…* Marco Aurelio, *Meditaciones*, IX (numeración de Casaubon), traducción inglesa de Meric Casaubon (1634). *En todo lo que agrada al alma…* Epicteto, *Manual*, III, traducción de Long. *Debo separarme… Upajjhatthana Sutta*, Aṅguttara Nikāya 5.57, traducción de Sujato (CC0). Traducciones propias.

Capítulo 78, las citas del sutta: *Upajjhatthana Sutta*, AN 5.57, Sujato. *La enfermedad es un impedimento…* Epicteto, *Manual*, IX, traducción de Long; el capítulo declara que no la afirma tal como está. Traducciones propias.

Capítulo 79, *La pérdida de un ser querido…* Artículo de acceso abierto de 2026 sobre la prevalencia del trastorno de duelo prolongado (*Frontiers in Psychiatry*, CC BY); la cifra del 9,8 % procede del metaanálisis que ese artículo cita, que no se ha leído. *Aquellos a quienes no amo…* Śāntideva, *Bodhicaryāvatāra*, II, traducción de Barnett. *La corte de Augusto…* Marco Aurelio, VIII (Casaubon). *Y ciertamente os probaremos…* Corán, 2:155-157, en la traducción inglesa de Pickthall (1930); «Allah» se vierte como «Dios». Traducciones propias. La segunda mitad del párrafo III del *Manual* de Epicteto se cita para declarar que el libro no la sigue.

Capítulo 80, *Tendido aquí en mi cama…* Śāntideva, *Bodhicaryāvatāra*, II, traducción de Barnett. Los cuatro pasajes de Marco Aurelio son de los libros IV, V y VI en la numeración de Casaubon (1634); en las ediciones modernas, el de Alejandro y el mulero es VI 24 y el de la cesación VI 28. La cita del sutta es de AN 5.57, Sujato. La frase de Epicteto (*Manual*, V) se cita para declarar que el libro no la sigue. Traducciones propias.

Capítulo 81, *Cuando apliqué mi corazón…* Eclesiastés 8:16-17, en la versión inglesa que Joseph Butler cita al frente de su sermón XV; traducción propia de esa versión, no del hebreo. Lo dicho sobre la intolerancia a la incertidumbre procede de un artículo de acceso abierto de 2026 (*Frontiers in Psychology*, CC BY) que la describe como vulnerabilidad transdiagnóstica; el capítulo declara el alcance modesto del dato.

Capítulo 82. Las promesas se citan de las fuentes ya usadas: Corán 2:157 (Pickthall); *Pabbatopama Sutta*, SN 3.25, y *Upajjhatthana Sutta*, AN 5.57 (Sujato); Śāntideva II (Barnett); Butler, sermón XV; Marco Aurelio VI (Casaubon). Traducciones propias.

Capítulo 83, *Esto no puede ser perturbado...* Séneca, *De la brevedad de la vida*, X, traducción de Stewart. Traducción propia con una omisión señalada.

Capítulo 84. El epígrafe es del *Cūḷamāluṅkya Sutta*, MN 63, Sujato.

Interludio VII. Todo procede del *Pabbatopama Sutta*, Saṃyutta Nikāya 3.25, en la traducción inglesa de Bhikkhu Sujato (SuttaCentral, CC0). Traducciones propias; se omite, señalándolo, parte de la enumeración de los reyes.

Capítulo 85, *¿No soy yo quizá también uno de ésos?* Pregunta que Plutarco atribuye a Platón al final de *Sobre la cura de la ira*, traducción de Dillingham revisada por Goodwin. Traducción propia. Lo dicho sobre el remordimiento remite al volumen anterior de esta serie.

Capítulo 86, *Si ganas tiempo y demora...* Epicteto, *Manual*, XX, traducción de Long, ya citado en el capítulo quinto. La frase de Plutarco sobre el respiro que da el tiempo es la citada en el capítulo cuadragésimo octavo. La lista de frases recoge las dadas a lo largo del libro.

Capítulo 87. El epígrafe es la regla de Foción tal como la cuenta Plutarco, citada en el capítulo cuadragésimo octavo. Ninguna de las reglas del capítulo es cita.

Capítulo 88, *Que muchos percibieran su ira y ninguno la sintiera.* Séneca, *De la ira*, III, sobre Sócrates, ya citado en el capítulo séptimo; traducción propia del inglés de Stewart.

Capítulo 89. El epígrafe es la frase de Antígono según Plutarco, citada en el interludio quinto. Las demás manos remiten a pasajes ya citados y anotados.

Capítulo 90. El epígrafe es la respuesta del rey Pasenadi en el *Pabbatopama Sutta*, SN 3.25, traducción de Sujato, citada en el interludio séptimo.

Bibliografía

Séneca. *Sobre la ira*, en la traducción inglesa de Aubrey Stewart. Dominio público.

Corán, en la traducción inglesa de Marmaduke Pickthall (1930). Dominio público.

Śāntideva. *The Path of Light*, traducción inglesa de L. D. Barnett (1909). Dominio público.

Estudio de muestreo de experiencia sobre hambre y emociones negativas, *PLOS ONE* (2022). Acceso abierto (Europe PMC PMC9258883).

Revisión sobre la escala LIVES de fastidios cotidianos (2023). Acceso abierto (Europe PMC PMC9902985).

Epicteto. *Manual*, en la traducción inglesa de George Long. Dominio público.

Marco Aurelio. *Meditaciones*, en la traducción inglesa de Meric Casaubon (1634). Dominio público.

Butler, Joseph. *Fifteen Sermons Preached at the Rolls Chapel* (1726), en un ejemplar de 1765. Dominio público.

Aristóteles. *Ética a Nicómaco*, libro IV, en la traducción inglesa de D. P. Chase, de dominio público.

Revisión sobre atribución hostil y rumiación de la ira, *Frontiers in Psychology* (2022). Acceso abierto (Europe PMC PMC8790055).

Estudio sobre rumiación de la ira y agresión al volante (2025). Acceso abierto (Europe PMC PMC12216799).

Estudio sobre terapia de grupo dirigida al sesgo de atribución hostil (2026). Acceso abierto (Europe PMC PMC13143942).

Maister, David H. «The Psychology of Waiting Lines» (1985). Texto publicado por el autor en davidmaister.com. Obra con derechos; citada brevemente.

Artículo de datos sobre percepción de la espera en una cola simulada en realidad virtual, *Data in Brief* (2026). Acceso abierto, CC BY-NC (Europe PMC PMC13247575).

Revisión sobre la percepción de animación a partir del movimiento, *Frontiers in Psychology* (2023). Acceso abierto, CC BY (Europe PMC PMC10273680).

Artículo sobre efectos de sonido y antropomorfismo de formas animadas, *i-Perception* (2025). Acceso abierto, CC BY 4.0 (Europe PMC PMC11800268).

Séneca. *Cartas a Lucilio*, carta 56. Traducción inglesa de Richard M. Gummere (Loeb Classical Library, 1917-1925), dominio público; texto de Wikisource.

Revisión sobre escasez económica, túnel, carga cognitiva y orientación temporal, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* (2024). Acceso abierto, CC BY 4.0 (Europe PMC PMC10910771).

Revisión sobre la carga administrativa de los pacientes, *Health Affairs Scholar* (2025). Acceso abierto, CC BY-NC 4.0 (Europe PMC PMC12637203).

Macnamara, Brooke N., y Megha Maitra. «The role of deliberate practice in expert performance: revisiting Ericsson, Krampe & Tesch-Römer (1993)». *Royal Society Open Science* 6 (2019). Acceso abierto, CC BY 4.0 (Europe PMC PMC6731745).

Plutarco. «Sobre la cura de la ira» (*De cohibenda ira*), en *Plutarch's Morals*, traducido por varias manos, revisado por William W. Goodwin, vol. I (Boston, 1874). Dominio público (archive.org).

Estudio sobre la maldición del conocimiento al predecir el conocimiento ajeno (2023). Europe PMC PMC9794110; acceso abierto temporal, con derechos de la editorial.

Akkosa Sutta (Saṃyutta Nikāya 7.2). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato, SuttaCentral, dedicación de dominio público CC0.

Artículo sobre correlatos de personalidad del perdón interpersonal y

del autoperdón, *Frontiers in Psychology* (2023). Acceso abierto, CC BY (Europe PMC PMC10646512).

Séneca. *De la brevedad de la vida*, en *Minor Dialogues*, traducción inglesa de Aubrey Stewart (1900), dominio público (Proyecto Gutenberg).

Ensayo clínico aleatorizado sobre la provisión del tiempo estimado de espera en urgencias, *Journal of Family and Community Medicine* (2025). Acceso abierto, CC BY-NC-SA (Europe PMC PMC11864359).

Revisión sistemática sobre descuento temporal en trabajadores, *Frontiers in Psychology* (2026). Acceso abierto, CC BY (Europe PMC PMC13402185).

Revisión y metaanálisis sobre desventaja ambiental y descuento de recompensas en jóvenes, *Development and Psychopathology* (2025). Acceso abierto, CC BY (Europe PMC PMC12825953).

Informe registrado sobre percepción del tiempo y descuento temporal, *Psychonomic Bulletin & Review* (2026). Acceso abierto, CC BY (Europe PMC PMC13490008).

Séneca. *De la tranquilidad del ánimo*, en *Minor Dialogues*, traducción inglesa de Aubrey Stewart (1900), dominio público (Proyecto Gutenberg).

Cūḷamāluṅkya Sutta (Majjhima Nikāya 63) y *Upajjhatthana Sutta* (Aṅguttara Nikāya 5.57). Traducciones inglesas de Bhikkhu Sujato, SuttaCentral, dedicación de dominio público CC0.

Butler, Joseph. «Upon the Ignorance of Man», sermón XV de *Fifteen Sermons Preached at the Rolls Chapel* (edición de 1765). Dominio público (archive.org).

Artículo sobre la prevalencia del trastorno de duelo prolongado en pacientes con trastornos mentales comunes, *Frontiers in Psychiatry* (2026). Acceso abierto, CC BY (Europe PMC PMC13462516).

Corán. Pasajes sobre el *ṣabr*, traducción inglesa de Marmaduke Pickthall (1930), dominio público; texto de api.alquran.cloud.

Pabbatopama Sutta (Saṃyutta Nikāya 3.25). Traducción inglesa de Bhikkhu Sujato, SuttaCentral, dedicación de dominio público CC0.

Artículo sobre procrastinación docente, miedo a la evaluación negativa e intolerancia a la incertidumbre, *Frontiers in Psychology* (2026). Acceso abierto, CC BY (Europe PMC PMC13550155).

Colofón

Este libro se compuso en EB Garamond, tipografía digital de Georg Duffner y Octavio Pardo dibujada sobre los tipos que Claude Garamond cortó en París a mediados del siglo XVI. Las cifras son las antiguas, de altura desigual. Los pocos rótulos que no van en Garamond van en Alegreya Sans.

El texto se escribió en ficheros de texto llano y se compuso con LuaLaTeX sobre la clase *memoir*, en página de quince centímetros y medio por veintitrés, a una columna, con la mancha centrada según la proporción clásica y las notas agrupadas al final del volumen. Se terminó de componer el 13 de septiembre de 2026.

Todas las citas que aparecen entre comillas o en párrafo aparte se copiaron de un texto que se tuvo delante, y en las notas se dice de cuál, en qué traducción y con cuántos intermediarios. Lo que no se pudo leer en una copia citable se describió sin comillas y se declaró; en el apéndice hay una lista de esos trabajos, reunida a propósito para que ninguno se confunda con los demás.

El texto puede copiarse, imprimirse, citarse y compartirse libremente con fines no comerciales, entero o en partes, siempre que no se altere lo que dice.