

EL LIBRO DEL NIKSEN

Descubre el secreto
holandés para ser feliz
sin hacer nada



OLGA MECKING

zenith

OLGA MECKING

EL LIBRO DEL NIKSEN

Descubre el secreto holandés para ser feliz
sin hacer nada

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Niksen: Embracing the Dutch Art of Doing Nothing*

Primera edición: octubre de 2021

© Olga Mecking, 2020

Publicado originalmente por Kosmos Uitgevers (Holanda) en 2020

Ilustraciones: ©Eva Gans

© de la traducción, Anna Valor Blanquer, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-24644-2

Depósito legal: B. 13.624-2021

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

Introducción. ¡Oh, no! ¡Otra moda de bienestar no!.....	9
Capítulo 1. ¿Qué es el niksen?.....	31
Capítulo 2. Pero ¿y si los holandeses tienen razón?.....	55
Capítulo 3. ¿Por qué es tan difícil el niksen?.....	85
Capítulo 4. El niksen nos hace bien.....	113
Capítulo 5. Una vida más niksen.....	131
Capítulo 6. Cuando el niksen no funciona.....	159
Capítulo 7. Crear una nikstopía.....	187
Agradecimientos.....	199
Apéndice 1. El manifiesto de los que practicamos niksen.....	203
Apéndice 2. Consejos rápidos para el niksen.....	207
Apéndice 3. Consejos de los holandeses para el niksen.....	211
Bibliografía.....	215



CAPÍTULO 1

¿QUÉ ES EL NIKSEN?

Estoy sentada en mi comodísimo sofá marrón. Tengo una taza de té humeante entre las manos, los dedos entrelazados a su alrededor, y siento su calor. Es mi taza favorita, con diseños florales y otros elementos naturales pintados a mano en verde, marrón y diferentes tonos de azul. Probablemente tenga el Kindle blanco que mi marido me regaló por Navidad tirado a mi lado. De hecho, estoy segura de que es así, porque no puedo pasar mucho tiempo sin mis libros.

Acurrucada en el sofá me siento cómoda. Tengo las piernas dobladas debajo de mí y me apoyo en uno de los lados del sofá con el brazo izquierdo. A veces, cuando mi marido me ve así encogida me dice: «¿Haciendo la Olga?». Esta postura me sale tan natural que mi marido le ha puesto mi nombre.

Cuando me siento de esta forma, suele ser para leer un libro o revisar un artículo que he imprimido. En ambos casos, queda bastante claro lo que estoy haciendo: estoy leyendo o trabajando. Pero ahora pensad en estas tres situaciones:

1. Estoy en el sofá, en la misma posición que he descrito, pero pensando en un artículo que quiero proponerle a un editor.
2. Sigo acurrucada en el sofá, pero estoy repasando mentalmente el día, pensando qué haré para cenar, comprobando en una lista mental que los niños tienen todo lo que necesitan o preocupándome por ellos.

3. Y, por último, estoy en el sofá. Miro la alfombra y, cuando levanto la vista hacia el jardín, me doy cuenta de que los rosales siguen floreciendo a pesar de que hace frío. Mi marido ha puesto música y escucho la voz de la cantante y el ritmo de la batería.

¿Cuál de estas situaciones describiríais como *niksen*? Aunque aún no sepáis lo que es el *niksen*, estoy segura de que reconoceréis inmediatamente cuál de estas tres situaciones es un ejemplo de no hacer nada.

NIKSEN: PERO ¿ESO CÓMO SE COME?

Cuando estudiaba alemán en la Universidad de Varsovia, podía haber ido a clases de holandés, pero eso habría supuesto un año más de universidad y yo tenía a un novio esperándome en Alemania. Estaba segura de que no lo necesitaría nunca, así que no me apunté a esa asignatura. Y aquí estoy: ahora he de aprender el idioma igualmente. Me lo tengo merecido.

Algunos aseguran que el holandés es difícil y que la pronunciación puede ser especialmente complicada. Cuando empecé a aprender la lengua, fui a la carnicería y pedí 500 gramos de carne picada. O eso pensaba, porque, para sorpresa mía, llegué a casa con una bolsa de plástico diminuta con un poquito de carne. Al parecer, mi forma de pronunciar *vijf* (cinco), sonaba como *twee* (dos). Vete a saber. Estaba demasiado cansada como para volver a por más y, por suerte, tenía lentejas en la despensa. El resultado: albóndigas casi vegetarianas. A creativa no me gana nadie.

Además de difícil, el holandés también es una lengua divertida y peculiar. «Yo compararía el holandés con un cuadro

que usa una paleta de colores muy variada», comenta Marjan Simons, mi profesora de holandés.

Me gustan en particular los diminutivos como *hondje*, *huisje* y *boompje*, que significan ‘perrito’, ‘casita’ y ‘arbolito’, respectivamente. Al añadir *-je*, la palabra se vuelve pequeña. «Somos las personas más altas del mundo, pero nuestro país es pequeño. Y todo lo que nos gusta se vuelve diminutivo», dice Simons.

También me gusta que todo se puede convertir en un verbo. ¿Jugar al tenis? No, *¡tennisen!* ¿Pagar con tarjeta de débito? No, *¡pinnen!* ¿Tomar una copa (*borrel*) y un pisco con un grupo de amigos? No, *¡borrelen!* Cualquier palabra o expresión puede ser un verbo si le añadimos *-en*. ¿No hacer nada? No, *¡niksen!* Es brillante. En mi lengua materna, el polaco, cuando nos encontramos con algo nuevo, decimos: «¿Y eso cómo se come?». Así que, ¿eso del *niksen* cómo se come?

¿LOS HOLANDESES HACEN NIKS?

En holandés, *niks* significa ‘nada’ y solo hay un pasito de *niks*, que es un sustantivo, a *niksen*, que es un verbo. Así que *niksen* significa, literalmente, ‘nadar’. Marjan Simons me ofreció una explicación alternativa: *niksen* viene de *niks doen* (‘no hacer nada’), que, luego, se abrevia y queda en *niksen*.

Cuando investigaba sobre el *niksen*, aprendí otras palabras en holandés con significados parecidos, como *lanterfanten*. En su web <BoekCoach.nl>, la escritora, editora y emprendedora holandesa Elise de Bres explica que el *lanterfanten* es como el *niksen* porque «puedes hacer lo que quieras y hacerlo no tiene ninguna finalidad».

Otro sinónimo es *luieren*. De hecho, el título de la edición holandesa de este libro es *Niksen: De Dutch art of luieren*. Al

principio, pensé que esta palabra significaba ‘hacer el vago’, porque *lui* es ‘vago’, pero también quiere decir ‘pasar el rato’. *Encyclo.nl*, un diccionario holandés en línea, lo define como «no hacer nada o hacer poco de forma consciente».

Como escritora, lingüista y traductora, sé que la lengua es una ventana a otra cultura. Y me pregunto: ¿cómo es posible que, en un país dotado de unas palabras tan bonitas para decir «no hacer nada», haya gente que no quiera reconocer que el *niksen* es algo que practican de vez en cuando, aunque no sean conscientes de ello?

La escritora japonesa Naoko Yamamoto (que lleva quince años viviendo en los Países Bajos) sí que está de acuerdo con que a los holandeses se les da muy bien el *niksen*. «Pueden pasarse todo el día sin hacer nada cuando están de vacaciones, ya sea de acampada, tumbados en la playa, sentados en el parque o, simplemente, en sus casas. Y, los días que hace sol, mucha gente se sienta a tomarse una cerveza o un café en las terrazas, a pasar el rato», me comenta por correo electrónico.

A los japoneses, según Yamamoto, no se les da nada bien el *niksen*, pero la idea les resulta familiar. «Las personas japonesas saben que hay que descansar, así que el concepto del *niksen* no es muy nuevo, pero enseñarles la forma de hacerlo de los holandeses podría servirles de gran inspiración», señala.

¿Es posible que los holandeses mismos no se den cuenta de cuánto *niksen* practican? A veces, hace falta alguien de fuera para ver la realidad.

—En el punto de mira: los holandeses y el *niksen*—

Mi amiga Thessa Lageman, una escritora que vive en La Haya, me dice que se le da muy mal el *niksen* y que no es la única: «Mucha gente es incapaz de hacerlo. Les encantaría, pero sienten la necesi-

dad de ser útiles». También me comenta que, antes de que existiera internet, los holandeses podían hacer niks con bastante facilidad. Marjan Simons, mi profesora de holandés, refiere que no ve que los holandeses practiquen mucho el niks: «Somos muy activos. Tenemos el patinaje sobre hielo, el hockey sobre hierba... Somos muy deportistas. O, si no, estamos ocupados con aficiones y voluntariados». Cuando le pregunto qué hacen los holandeses para relajarse, me dice: «Deporte. Y leer mucho».

Por eso Lageman piensa que el niks puede ser atractivo para los holandeses «en estos tiempos tan llenos de distracciones». Considera que *niksen* es una palabra positiva y aporta la expresión *lekker niks* ('el delicioso no hacer nada') como prueba. Cuando le pregunto si los holandeses que suelo ver sentados en los bancos del parque o tumbados en la playa están haciendo niks, duda antes de responder: «Es una parte más de una excursión a pie o en bicicleta: nadar o leer un libro en la playa. Puede que sea una forma de niks, pero no se juzga como tal».

A diferencia de Thessa, Anton de Jong se considera un experto a la hora de practicar el niks. Define el niks como sentarse y empararse de sol. Cuando le pregunto si la palabra *niksen* tiene un significado positivo o negativo, me contesta: «Depende, puede ser perderse en pensamientos profundos o estar a punto de caer en modo ronquidos».

Le di muchas vueltas a cuál sería la mejor forma de gestionar la terminología en el libro. Decir «practicar el niks» cada vez resultaba demasiado recargado, y «niksenear» era horrible. Por eso decidí darme un poco de margen para ser creativa. Usaré *niksen* como sustantivo para hablar del concepto, como en «la filosofía del niks» y «practicar el niks», mientras que aprovecharé el significado original de *niks*, 'nada', para referirme a los momentos de práctica concreta como «hacer niks»

(literalmente, ‘hacer nada’). Además, en inglés llamo a los practicantes del *niksen* «*nikseneers*», e incluso he creado un grupo de Facebook con este nombre. ¡Uníos!

Después de determinar qué significa *niksen* en holandés, tenía que aclarar qué es en realidad el *niksen*. ¿Qué hacemos cuando estamos haciendo *niks*? Esta pregunta resultó mucho más difícil de responder de lo que me imaginaba, porque no había mucha información disponible acerca del *niksen* cuando empecé a investigarlo. No hacer nada puede parecer sencillo, pero no lo es. A base de investigar en profundidad, conseguí encontrar algunas respuestas.

Carolien Hamming, coach del CSR Centrum —una organización que une a varios expertos en la batalla contra el estrés y la fatiga en los Países Bajos—, dice que el *niksen* es «hacer algo sin una finalidad, como mirar por la ventana, sentarse a pasar el rato o escuchar música». Hamming es experta en *niksen* y la han citado en varios artículos que tratan el tema.

¿Hacer algo sin una finalidad? Me suena genial. No se trata de mirar por la ventana para volverte una persona más tranquila y relajada, sino por hacerlo. Porque sí.

PERO SIEMPRE ESTAMOS HACIENDO ALGO

Cuando le pregunté qué significa no hacer nada a Manfred Kets de Vries, un prestigioso psicoanalista y académico holandés experto en gestión, me dijo: «Muy buena pregunta. No se puede no hacer nada, porque, si no haces nada, estás muerto».

Cuando empezaba a investigar, me quedó claro que es extremadamente difícil, quizá imposible, no hacer nada. Hasta cuando dormimos o descansamos hay incontables procesos subconscientes en marcha tanto en el cerebro como en el resto

del cuerpo, y la mayoría nos pasan desapercibidos. Los pulmones respiran, el corazón late, el estómago y los intestinos digieren y segregan hormonas. Y eso es bueno, porque estoy segura de que, si el cuerpo no me regulase la respiración y los latidos, se me olvidaría hacerlo a mí. «Vaya, hoy se me ha olvidado respirar», diría con un suspiro. «Oye, ya que estamos, ¿te importaría darme un chispazo con el desfibrilador para que me arranque el corazón?»

Puede que no nos demos cuenta de que nos crecen el pelo y las uñas, pero crecen. Nuestro cerebro es un frenesí constante en el que vamos olvidando viejos recuerdos, afianzando otros y creando nuevos. Les damos vueltas a los problemas, hacemos planes para el futuro y soñamos despiertos. Es fascinante ver cuánta energía y actividad conlleva el simple hecho de ser un ser humano vivo, hasta durmiendo.

Podemos ver la actividad humana como un continuo. «Si empezamos desde el cero y el gasto de energía es cero, estamos básicamente muertos. En el uno, no hacemos nada, solo respiramos. Entonces nos levantamos, lo cual conlleva muy poca actividad física, y caminamos. Luego, corremos, que ya es una actividad física enérgica», dice Matthieu Boisgontier, un fisioterapeuta fascinado por la neurociencia, autor de un estudio que demuestra que la especie humana es tremendamente vaga. Podréis leer más sobre este trabajo en el capítulo 3, que trata sobre por qué el nixsen es tan difícil.

Gretchen Rubin, una escritora conocida sobre todo por *Objetivo: Felicidad*, tiene su propia definición: «Yo lo llamaría “hacer el bobo” o “matar el tiempo”». Cuando le pregunto qué es eso para ella, me da esta descripción: «Voy dando tumbos sin rumbo por mi piso o por el barrio. Tenía que hacer un recado y ahora estoy vagando por ahí. Sin mucha prisa, sin pensar en otros recados. Mirando a mi alrededor. En casa, le

echo un vistazo al correo, pero solo porque está ahí». Y yo asiento. «Es una sensación como de domingo por la mañana, de pasar el rato. Es algo libre, poco estructurado», me cuenta, y yo suelto un suspiro porque suena maravilloso.

A medida que reunía opiniones de expertos y definiciones, me daba cuenta de que hay muy poco consenso acerca de lo que significa realmente *niksen*. Unos cuantos expertos a los que consulté lo asocian con la sensación de aburrimiento. «Yo considero que el aburrimiento es llegar a un momento en el que no hay otro plan que no sea existir. Llevar tu mente y tu cuerpo a una situación en la que puedes, simplemente, estar ocioso», expone Doreen Dodgen-Magee, psicóloga y autora del libro *Devised!: Balancing Life and Technology in a Digital World* [‘Adictos a los aparatos electrónicos: Encontrar el equilibrio entre la vida y la tecnología en un mundo digital’]. Cuando le pido ejemplos, contesta: «Como contemplar las nubes, el simple hecho de poder mirar por la ventana. Estar con tus propios pensamientos sin juzgarlos, sin decirte: “Esto va a ser una meditación de mindfulness”, sino simplemente estar presente». Al reflexionar sobre eso, pienso que me suena más a *niksen* que a aburrimiento.

Por muy entretenidas que sean estas definiciones, un poco más de consenso acerca de qué es realmente no hacer nada habría estado bien. En lugar de eso, todos tenemos nuestra propia definición. Como admite la artista y escritora Jenny Odell, autora de *Cómo no hacer nada*, «no hacer nada puede significar algo diferente para cada persona». Odell lo define como «encontrar espacios intersticiales, aunque sean pequeños, de actividad no orientada a conseguir ningún objetivo cuando nos sea posible. Es algo que se puede hacer en el bus, haciendo cola y en otros momentos de paso: hay que tomar la decisión de observar lo máximo que podamos, sin juzgar y con una predisposición a sorprendernos».

En el punto de mira: no hacer nada a lo largo y ancho del mundo

Por todo el mundo la gente ha encontrado formas ingeniosas de no hacer nada. Veamos algunos ejemplos para comparar cómo lo hacen para no hacer nada. Esta lista no es exhaustiva, estoy segura de que hay un montón más que desconozco.

Dolce far niente

Italia es famosa por, entre otras muchas cosas, la excelente comida y una manera relajada de afrontar la vida. No es de extrañar que estas dos cosas se puedan combinar para crear una expresión maravillosa: «*dolce far niente*», que significa literalmente ‘el dulce no hacer nada’. Es parecido al inglés «*sweet, sweet nothing*» y al holandés «*lekker niks*» en el sentido de que se dice que no hacer nada es delicioso. «No tiene una connotación negativa —asegura Silvia Bellezza, una profesora adjunta italiana de la Columbia Business School— porque puede que el *dolce far niente* sea leer un libro. Es una actividad improductiva y placentera. Tal vez estemos viendo una película. No significa que estemos haciendo el vago.»

Siesta

La idea de la siesta es popular en muchos países mediterráneos, especialmente en España y Francia. Es el espacio de tiempo a mediodía o por la tarde en el que hace demasiado calor para estar fuera y que, por tanto, es ideal para dormir, pero también es un momento que se puede aprovechar para el *niksen*.

Sabbat

El *sabbat*, que empieza con la puesta de sol del viernes y termina con la puesta de sol del sábado, es para los judíos un momento para la oración, la familia y la unión. La comida se prepara antes de que empiece el *sabbat*, porque trabajar está prohibido durante ese periodo

de tiempo, así como la electricidad y cualquier tipo de pantalla, según me cuenta Rebecca Beck, una judía jasídica que vive en Amberes. Aunque pasar el rato sin hacer nada se puede ver con malos ojos (en la cultura judía se valora el esfuerzo), el *sabbat* es una tradición importante y muchos judíos participan en ella. ¿No nos iría bien a todos pasar un día a la semana sin pantallas, lleno de calma y reflexión?

Los ociosos

Los holandeses tienen el *niksen*, y los británicos, el *idler movement*, el 'movimiento de los ociosos'. En una entrevista para *Mother Jones*, el fundador de este movimiento, Tom Hodgkinson, dijo que un mundo ideal «estaría lleno de gente en bicicleta por la calle, silbando y saludándose con el sombrero [ríe]. Yendo a pasear por el campo y pasando el día sin hacer gran cosa». A mí eso me recuerda mucho a los Países Bajos, si os soy sincera.

Wu wei

El concepto chino de *wu wei* se puede traducir como 'no acción'. Surge de las enseñanzas taoístas de Lao Tse, uno de los filósofos chinos más influyentes. «Algunas personas piensan que es algo pesimista y pasivo. Sin embargo, también se puede interpretar desde un punto de vista positivo», explica Amanda Hsiung-Blodgett, una profesora de mandarín y bloguera en *Miss Panda Chinese*. Una forma de interpretar el *wu wei* es como algo que no tiene una finalidad y, como seguramente recordaréis, una de las definiciones del *niksen* es «hacer algo sin una finalidad».

Dejar que salga nuestro perro cerdo interior y otras expresiones divertidas

Algunas culturas y países no ven con buenos ojos el no hacer nada. En una de ellas, la eficiencia, la excelencia, el esfuerzo y la calidad se tienen en muy alta estima: Alemania.

Una de mis expresiones favoritas en alemán es «*den inneren Schweinehund auslassen*», que, de forma muy literal, se puede traducir por ‘dejar que salga tu perro cerdo interior’ (es más correcto traducir *Schweinehund* por ‘cerdo’ a secas, pero me gusta la idea de un perro cerdo). Si buscáis en Google «*innerer Schweinehund*», encontraréis muchos artículos que explican cómo luchar contra nuestra bestia holgazana interior o *Schweinehund*, que en alemán es una palabra peyorativa e incluso un insulto.

El *Wiktionary* traduce esta expresión al inglés como *shoulder devil*, ‘el diablillo que se nos posa en el hombro’, y lo define como «la parte más débil o perezosa de la naturaleza de una persona». Y, aunque es importante tomar buenas decisiones vitales, a veces, dejar que salga nuestra bestia holgazana interior no tiene nada de malo.

En otras partes del mundo, el *niksen* está mejor visto. Por ejemplo, en suajili, la palabra *starehe* significa ‘estar cómodo y satisfecho’, como cuando estamos disfrutando tranquilamente del sol sin hacer nada. «Eso es *starehe*», me dice la también escritora Wakanyi Hoffman. A mí me parece que es justo como el *niksen*.

Ilze levina es autora del galardonado blog *Let the Journey Begin* [‘Que empiece el viaje’] y de origen letón, pero residente en Alemania. Me cuenta que, en su lengua, un modo de decir ‘no hacer nada’ es *gurkoties*, que significa literalmente ‘hacer el pepinillo’, cosa que me hizo reír.

Las formas que tiene la gente a lo largo y ancho del mundo de abordar el tema de no hacer nada son variadas e increíblemente creativas. Ya sea hacer el pepinillo o dejar que salga nuestro perro cerdo interior, las maneras de expresar nuestro deseo de lo que consideramos un rato para descansar son infinitas. Como podéis ver, el *niksen* no es algo raro, es una parte normal de la vida.

LO QUE NO ES EL NIKSEN

En las entrevistas que he dado sobre el nixsen, casi nunca me piden que lo defina más allá de traducirlo del holandés. Y parece que todo el mundo entiende de inmediato, de una forma u otra, lo que quiere decir; por lo menos en el contexto de su propia vida y de sus circunstancias. No obstante, creo que es importante definirlo, porque muchas veces me he encontrado con gente que dice que no está haciendo nada cuando, en realidad, está claramente haciendo algo, como mirar Facebook o ver la tele. Por eso, he descubierto que el modo más efectivo de definir el nixsen es, primero, definir lo que no es.

El nixsen no es trabajo

Mi padre es físico teórico. Yo soy escritora.

Muchas de las cosas que hacemos consisten en sentarnos con un folio, pensar y, quizá, escribir algo, pero sobre todo pensar. Para alguien que nos observe, esto puede parecerse mucho a no hacer nada. Entonces, ¿cómo puede la gente distinguir el trabajo del nixsen?

No pueden. No hasta que pregunten o conozcan el contexto de nuestro trabajo.

Aunque a veces parezca que estamos haciendo niks en el trabajo, el nixsen no es trabajo. Sin embargo, distinguirlo puede ser complicado, especialmente para las personas que trabajan en algo creativo (como yo).

«Si trabajas en algo creativo, nunca dejas de trabajar, porque siempre tienes algún problema que quieres resolver. Reflexionamos sobre los problemas con los que nos vemos en un callejón sin salida», me comenta el experto en productividad y

aclamado escritor Chris Bailey. Las ideas, según cree, no solo vienen del entorno, como, por ejemplo, cuando leemos un libro que nos gusta y que nos ayuda a resolver un problema que estábamos rumiando, sino también de nuestra mente cuando vaga. Por lo tanto, pensar es trabajar, no hacer niks.

El nixsen no es hacer trabajo emocional

Fascinada con la idea de que, con ciertas actividades, damos la impresión de no estar haciendo nada aunque no sea cierto, le hablo a Ruth Veenhoven, una conocida socióloga y pionera en el estudio de la felicidad, sobre los muchos momentos que paso sentada en el sofá atareada con un trabajo que no se ve. Le hablo del tiempo que me tiro preocupándome, haciendo planes y asegurándome de que mi familia es feliz. «Estás dándole vueltas a algo. Yo no diría que eso sea nixsen», me responde. Yo estoy de acuerdo con que preocuparme no es nixsen, porque, cuando lo hago, no me siento como si no estuviera haciendo nada, pero no estoy cómoda con quitarle importancia describiendo lo que hago como «darle vueltas a algo».

La periodista Gemma Hartley, autora del libro *Fed Up: Women, Emotional Labor, and the Way Forward* [‘Hartas: Mujeres, trabajo emocional y cómo avanzar’], le da un nombre mucho mejor: trabajo emocional. Si estoy sentada en el sofá preocupándome por si me he acordado de pedirles hora en el dentista a mis hijos, no estoy ni haciendo niks ni dándole vueltas a algo. Estoy haciendo un trabajo emocional, soportando una carga mental y llevando a cabo una gestión emocional que son invisibles, pero necesarios para que los que me rodean estén cómodos y sean felices. El trabajo emocional a veces se parece al nixsen porque no se ve y puede hacerse desde el sofá.

«Son los cálculos mentales, la empatía activa, los planes, el seguimiento y la supervisión que tienen lugar en nuestras mentes para que todo vaya sobre ruedas», explica Hartley. Personalmente, sentí al mismo tiempo alivio y exasperación cuando supe que todo eso que pienso, planeo y superviso tiene un nombre.

Al principio, tuve la tentación de clasificar el trabajo emocional como nixsen, pero eso supondría descuidar e ignorar esa labor tan importante en la que pierden tanto tiempo, energía y espacio mental muchas mujeres (porque suelen hacerlo las mujeres). Gracias a este trabajo, muchas vidas van como la seda.

Así que, en lugar de eso, propongo que reconozcamos la existencia del trabajo emocional y que ayudemos a las personas que lo llevan a cabo a encontrar más tiempo para el nixsen.

El nixsen no es mindfulness

Por mucho que se puedan parecer, el mindfulness no es nixsen. Aunque los dos comparten la característica de la quietud, en el fondo se trata de dos actividades muy muy diferentes.

«Yo no diría que la meditación sea no hacer nada», dice Gretchen Rubin, que tiene experiencia con la práctica. «Me pongo en una postura, me concentro, me preparo para hacer algo, aunque no sea moviéndome. En realidad, es una actividad muy específica.» A mí me parece que el mindfulness y la meditación conllevan mucho trabajo, y no me resultan relajantes ni tranquilizadores. Hace poco, un día de verano de mucho calor, yo estaba molesta por las altas temperaturas y no tenía ningunas ganas de «estar presente» para sentir el calor. En lugar de eso, hice algo que no suelo hacer: ordené el garaje. Me deshice de cinco bolsas grandes de trastos, pasé la aspira-

dora y organicé las estanterías para que todo se pudiera encontrar más fácilmente.

No puedo decir que lo disfruté, pero hice la tarea deprisa y con eficiencia. ¿Por qué? Porque no estaba presente. No me estaba concentrando en lo que estaba haciendo, ni en la respiración, ni en los chacras ni siquiera en mi cuerpo. Simplemente desconecté del mundo, me puse a cantar una canción en mi cabeza, planeé el día y pensé en cosas agradables que no tenían nada que ver con el presente.

El nixsen podría llegar a describirse como antimindfulness, porque no requiere que seamos conscientes de nuestro cuerpo, de nuestra respiración, del momento presente ni de nuestros pensamientos. De hecho, se puede usar para lo contrario: para escaparnos al interior de nuestra mente y perdernos ahí dentro un rato.

El nixsen no es holgazanería ni aburrimiento

Si os pillan tumbados durante el día, puede que sintáis que estabais haciendo el vago, pero un poco de nixsen no nos convierte en vagos, en absoluto.

Cuando era pequeña, solía ver a mi madre, profesora de genética y la persona más brillante, talentosa y ambiciosa que conozco, relajándose después de una jornada de trabajo o entre la revisión de una tesis doctoral y otro proyecto, ya fuera traducir una patente o corregir un libro sobre ciencia. Por eso sé que se puede hacer nixs y no ser un vago. Como dijo una vez Samara, mi amiga escritora: «Nadie me llamaría nunca vaga. Me esfuerzo tanto en el trabajo como en el nixsen».

«La holgazanería tiene connotaciones negativas y hablar de eficiencia sería más adecuado. Hay que ir con cuidado al hablar de estas cosas», señala Matthieu Boisgontier.

Y, aunque muchos de los expertos a los que les consulté dudas sobre el nixsen son especialistas en aburrimiento, hay una gran diferencia entre ambos conceptos. El nixsen es «no hacer nada que tenga una finalidad», pero el aburrimiento se podría definir como «la experiencia de querer —pero ser incapaz de— llevar a cabo una actividad satisfactoria», según un estudio de John Eastwood, un psicólogo de la Universidad de York. Eso significa que hacemos niks porque queremos, mientras que, cuando nos aburrimos, preferiríamos estar haciendo otra cosa. Y ese es precisamente el motivo por el que me aburro cuando estoy limpiando la casa, pero nunca cuando estoy haciendo niks.

El nixsen no es leer un libro, ver la tele ni consultar las redes sociales

La verdad es que es muy tentador decir que leer libros, ver Netflix o consultar las redes sociales es no hacer nada. Cuando alguien nos pregunta «Eh, ¿qué haces?», solemos responder eso: «Nada». Pero, desde luego, leer un libro o ver Netflix no es nixsen.

«Muchas veces, la gente cree que está descansado, pero no. Van de una distracción a la siguiente. Pasamos de un contexto laboral a prestarle atención únicamente al móvil durante unos diez minutos, y así seguimos distraídos», dice el experto en productividad Chris Bailey.

Lo que hacemos cuando estamos conectados no es «nada». Es trabajar, hacer contactos, investigar o —como cuando me engancho a ver vídeos de Tasty— procrastinar.

Lo mismo se puede decir de la televisión. Tal vez sea entretenimiento, relajación, una forma de tranquilizarnos o de aprender algo, pero no es nixsen. Esta distinción es importan-

te, porque no abogo por que cambiemos las actividades que nos divierten (aunque no sean siempre tremendamente importantes) por horas de nixsen. Usamos las redes sociales por algún motivo, volvemos a ver las seis temporadas enteras de *Glee* por algún motivo (igual solo lo hago yo), y todos esos motivos son relevantes.

CÓMO HABLAMOS SOBRE EL NIKSEN

Un primer paso para entender y apreciar el poder del nixsen es reconocer nuestros juicios respecto a no hacer nada y la manera que tenemos de hablar acerca de ello. Pensadlo: ¿cuándo usáis la palabra *nada*? Solemos hablar de no hacer nada como si nos avergonzáramos de ello, sobre todo cuando lo relacionamos con el trabajo. «Ah, no es nada», decimos cuando pensamos que deberíamos estar trabajando, pero, en lugar de eso, estamos mirando Facebook. La palabra *nada* en muchas ocasiones significa «algo sin importancia». O peor: «algo indeseable». Pensad en ese niño que os dice que no ha hecho nada cuando vuestra alfombra favorita está llena de chocolate y migas y no hay forma de que aparezcan esos pralinés caros que os comprasteis.

«Parece una palabra bastante negativa, ¿no? La gente exclama: “¡Qué vago soy!”», o acusa a otra gente de serlo», expone Sandi Mann, psicóloga británica, y vuelve a sacar la vagancia a colación. Pero no todo es malo, «porque a veces decimos “Me he tomado la mañana con calma” y eso está bien visto». Según Mann, solo es preocupante «cuando lo hacemos demasiado».

Cuando el artículo sobre el nixsen que publiqué en *The New York Times* se hizo viral, gente de todas partes me pedía consejo para encontrar más tiempo para hacer niks. «Yo qué sé

—les decía—, ¡siéntate cinco minutos, hazlo y ya está!» Me temo que no les era de ayuda. No hacer nada no es algo que le salga natural a todo el mundo.

El «hazlo y ya está» se salta muchas preguntas importantes: ¿por qué no somos capaces de no hacer nada? ¿Por qué es tan difícil? Desde aquel momento, he reconsiderado ese consejo en concreto. Ahora, si me preguntaran, diría: «Hazlo cuando puedas. Y no te preocupes si no eres capaz o te resulta muy difícil o si solo puedes hacerlo durante poco tiempo. Pruébalo a ver si te funciona. Y recuerda que basta incluso con unos pocos minutos de nixsen».

Una de las razones por las que el nixsen es tan difícil es porque nos avergonzamos de hacer actividades que son, a primera vista, menos productivas que, por ejemplo, trabajar. Les damos menos valor a actividades que podrían considerarse una pérdida de tiempo como mirar por la ventana, estar sentado u observar lo que hay en la habitación donde estamos. Nos resulta muy difícil ver el valor —inmediato— de no hacer nada, especialmente en comparación con el de todas las cosas que deberíamos hacer y no estamos haciendo cuando hacemos niks. Decir «hazlo y ya está» es demasiado fácil cuando lo que se necesita es un cambio total de perspectiva.

Tenemos que empezar a ver el nixsen por lo que es y por los increíbles beneficios que nos ofrece. Comencemos a llamar al pan, pan y al nixsen, nixsen.

El nixsen no es una actividad cualquiera, sin importancia. Tiene beneficios importantes tanto inmediatos como duraderos. Los holandeses dicen: «No hacer nada no es bueno para nada», pero yo no estoy de acuerdo. No hacer nada sí que sirve para algo.

UNA PERSPECTIVA NUEVA

Cuando abrazamos el nixsen, por fin nos permitimos hacer menos, no más. Empezamos a percatarnos de que necesitamos dejar de estar tan ocupados y frenar un poco. Y, aunque el nixsen requiere algo de trabajo para tener tiempo de descansar y encontrar ratitos de nixsen a lo largo del día, no nos pide que cambiemos nada de nosotros ni de nuestras vidas.

Por otro lado, están los que quizá quieran y necesiten más tiempo para no hacer nada, pero sienten que no se lo merecen. Estas personas pueden quedarse ancladas en pensamientos como: «Ya haré un poco de niks cuando haya terminado en un solo día las dos semanas de trabajo que llevo de retraso, cuando tenga la casa limpia, los niños estén en la cama y haya preparado una cena de cinco platos».

Si sois así, por favor, daos cuenta de que en realidad no os hace falta ningún permiso para hacer niks (pero, igualmente, os lo doy yo). Seguíd siendo personas valiosas, aunque os toméis un descansito.

Y, si aún no estáis convencidos, aquí os dejo algunas maneras de repensar el no hacer nada para que veáis lo valioso que puede ser el nixsen.

Tomarse un descanso

«¿Qué es un descanso?», le pregunto a Chris Bailey, coach y experto en productividad. La respuesta que me da me suena justo a nixsen. «Lo que yo considero un descanso es algo que permite que nuestra mente vague, al menos un poco. No estamos concentrados en nada al cien por cien y no tenemos que regular nuestra atención de ninguna forma.» Aunque puede

que no siempre estemos sin hacer nada cuando nos tomamos un descanso del trabajo, el elemento más importante de ambas cosas, para Bailey, es que la atención no esté centrada en nada concreto.

«Cuando estamos relajados de verdad, no solemos estar concentrados en nada y nuestra mente tiene la oportunidad de vagar un poco mientras hacemos algo divertido a lo que no tenemos que esforzarnos por atender», me dice. Su respuesta me suena a *niksen*.

La psicóloga británica Sandi Mann me cuenta que, al poner a gente en una situación en la que se eliminaban todos los estímulos sensoriales y no había nada con lo que distraerse, al principio les costaba un poco, pero después se acostumbraban y, cuando terminaban, le decían a Mann que había sido como tener unas minivacaciones.

Las vacaciones son un momento fantástico para el *niksen*, por supuesto, siempre que no haya mucha presión sobre ellas. Los destinos como la playa, el campo o la montaña no son solo sitios buenísimos para hacer excursiones, nadar y probar comida exquisita, sino que también son escenarios perfectos para hacer *niks*: relajarse en la playa y ver cómo llegan las olas a la arena como hacen los holandeses tantas veces cuando es verano, u oler los pinos en el bosque y tomarse un momento de relax antes de empezar a comer. El *niksen* es un momento de respiro, de tranquilidad, un rato para descansar, relajarse y, quizá, reflexionar un poco.

Cuidarse

No soy muy fan de la palabra *autocuidado*, porque cuidar de ti mismo no tiene que ser únicamente responsabilidad tuya.

Además, me trae a la mente imágenes de spas caros y de baños de espuma, pero, como la palabra está tan de moda ahora, no me opongo a usarla para quien quiera hacer niks y no sentirse culpable por no ser productivo. Descansar del trabajo o de las tareas domésticas y tomarnos un momento para relajarnos puede ser autocuidado. En boca de la escritora Brianna Wiest, cuidarse a uno mismo significa «construir una vida de la que no queramos escapar».

«Sí que entiendo el no hacer nada como una posible forma de autocuidado, pero en el sentido activista que describe Audre Lorde, no en su forma comercializada con la que nos encontramos cada vez más», dice la escritora y artista Jenny Odell. «Considero que es una distinción importante, porque es muy fácil que las ideas de autocuidado y autoayuda refuercen las barreras de la versión comercial del yo: algo optimizado y competitivo.»

Aunque cuidarse es centrarse en uno mismo, no es algo egoísta.

«No creo que no hacer nada sea un modo de protegernos o de simplemente reconfortarnos, más bien lo veo como abrirnos a la comunidad en la que vivimos y a lo que nos rodea; reajustarnos al entorno», me escribe Jenny Odell en un correo. Visto así, el nixsen podría considerarse un servicio a la comunidad y, por lo tanto, para nada egoísta.

Cuidarse no siempre es glamuroso y ocurre en spas de lujo. De hecho, puede ser terriblemente aburrido. Pensad en comer sano, hacer ejercicio con regularidad y mantener la casa limpia; todo eso es cuidarse. Podéis añadir a vuestra lista de autocuidados un poco de nixsen y no sentir os tan mal por no hacer nada. Al fin y al cabo, estoy bastante segura de que no os sentís mal cuando os preparáis una comida sana. Y, aunque he dicho que el nixsen no es trabajar, haré una excepción aquí: es el trabajo de cuidarse.

Soñar despiertos

Cuando era pequeña, me encantaba. Me sentaba en el sofá y no hacía nada. Bueno, no era exactamente no hacer nada. Me imaginaba a mí misma en el futuro, pensaba en la trama de la novela que estaba leyendo o, simplemente, pensaba por el mero placer de hacerlo. En resumen, soñaba despierta.

Era una de mis actividades favoritas y aún me hace feliz practicarla cuando puedo. Y no soy solo yo. A nuestras mentes no se les da demasiado bien quedarse en el presente y, en lugar de eso, prefieren acordarse del pasado o dar un salto hacia el futuro. Nos pasamos por lo menos el 50% del día soñando despiertos. Y, aunque no todas esas ensoñaciones tienen lugar mientras no hacemos nada, algunas sí.

A diferencia de lo que ocurre en el mindfulness, y exactamente como sucede en el nixsen, soñar despierto no requiere preparación ni entrenamiento alguno, ni una habitación o una música especiales. Y mirad lo bien que se os da ya. ¡Comenzad a fijaros en los momentos en los que lo hacéis y permitíos disfrutarlos y saborearlos! Considerar que soñar despiertos es hacer niks puede ayudar a que os parezca más accesible.

EN RESUMEN

Es hora de que empecemos a llamar al pan, pan y al nixsen, nixsen. Si estamos consultando Facebook o tumbados viendo Netflix, llamemos a esos momentos por lo que son y no digamos que no estamos haciendo nada. Hay un tiempo y un lugar para consultar Facebook, hay momentos para hacer maratones de Netflix y hay momentos para el nixsen. Hacemos estas cosas por un motivo. Aceptémoslas todas. No necesitamos per-

miso para no hacer nada (pero, por si acaso, os recuerdo que ya lo tenemos). Seguimos siendo personas valiosas aunque no seamos productivas.

En este capítulo, hemos aprendido lo que es y lo que no es no hacer nada. Hemos viajado por el mundo sin hacer nada y hemos pensado en otras formas de ver el *niksen*. Hemos visto que la gente de todo el mundo tiene palabras y conceptos para describir no hacer nada, pero que *niksen* es una palabra holandesa. ¿No tenéis curiosidad de conocer el país y la cultura de los que proviene?

Para reflexionar durante el *niksen*:

1. ¿Qué es para vosotros el *niksen* o hacer *niks*?
2. ¿Cuál de las formas de pensar en el *niksen* que se han propuesto os ha resultado más útil?
3. ¿Qué sentís al saber que la gente de todo el mundo tiene palabras especiales para referirse a no hacer nada o momentos dedicados a ello?

