POR EL AUTOR DEL *BEST SELLER* MUNDIAL

EL SUTIL ARTE DE QUE (CASI TODO) TE IMPORTE UNA MI*RDA

TODO ESTÁ J*DIDO

UN LIBRO SOBRE LA ESPERANZA

MARK MANSON

rocaeditorial

Todo está j*dido

Un libro sobre la esperanza

Mark Manson

Traducción de Carlos Ramos Malavé

Rocaeditorial

TODO ESTÁ J*DIDO

UN LIBRO SOBRE LA ESPERANZA

Mark Manson

UNA GUÍA CONTRAINTUITIVA PARA LOS PROBLEMAS DE ESPERANZA.

Nunca hemos sido más libres, ni más ricos y sanos que hoy en día. Nunca hemos tenido tantas opciones, y mucho menos el dinero para llevarlas a cabo, como ahora. Sin embargo, todo parece estar irreparablemente jodido y se está extendiendo una sensación de desesperanza. El planeta se está calentando, los gobiernos están fallando, la economía se está colapsando y todo el mundo se muestra ofendido en Twitter.

En *Todo está j*dido*, el autor superventas Mark Manson se adentra en esta paradoja. Con su mezcla característica de humor y sinceridad, pone a prueba nuestras definiciones de felicidad, esperanza y libertad. Basado en los conocimientos de la psicología y la sabiduría atemporal de los grandes filósofos, cuestiona nuestra relación con el dinero, el entretenimiento e Internet.

Manson nos reta a ser más honestos con nosotros mismos y a conectarnos con el mundo de una manera completamente nueva. Porque aún no todo está jodido.

ACERCA DEL AUTOR

Mark Manson es un escritor, bloguero y empresario norteamericano. Es el creador de la web **www.markmanson.net** y autor de los libros *El sutil arte de*

*que (casi todo) te importe una mi*rda* y *Todo está j*dido*, de los que lleva más de seis millones de ejemplares vendidos en todo el mundo.

ACERCA DE LA OBRA

«Solo porque parezca que todo es un desastre, no significa que tú tengas que serlo. El nuevo libro de Mark Manson es un llamamiento a las armas para una vida y un mundo mejores.»

RYAN HOLIDAY

«Mark Manson continúa derribando muros con preguntas sobre la felicidad humana. El resultado es un maravilloso y sencillo libro que aborda algunas de las preguntas más profundas sobre cuál es el rumbo del mundo en el que vivimos y cómo cuidar mejor de nosotros mismos (y de los que nos rodean).»

SCOTT BARRY KAUFMAN

«Mark Manson ha triunfado explicando un mundo complejo a una generación entera, invocando a la ciencia y a la filosofía moral a través de un ingenio sin igual. Este libro es garantía de diversión; hará que cuestiones tus creencias y te cambiará la vida.»

NIR EYAL

«Mark nos regala el antídoto perfecto para nuestra era de malestar espiritual con una alegría más que necesaria, a través de consejos prácticos, filosofía y sabiduría. Su intuitiva visión hará que no pares de sonreír mientras devoras este maravilloso libro.»

ERIC BARKER

Para Fernanda, por supuesto

PRIMERA PARTE

ESPERANZA

1

La verdad incómoda

En un pequeño pedazo de terreno, en mitad del campo anodino de la Europa Central, entre los almacenes de un antiguo barracón militar, estaba a punto de desencadenarse la maldad. Concentrada geográficamente. Más densa y más oscura de lo que el mundo jamás había conocido. A lo largo de cuatro años, más de un millón trescientas mil personas serían sistemáticamente seleccionadas, esclavizadas, torturadas y asesinadas. Y todo sucedería en una zona algo mayor que Central Park. Y nadie haría nada para impedirlo.

Salvo un hombre.

Es cosa de cuentos de hadas y cómics: un héroe que se adentra de cabeza en las feroces mandíbulas del infierno para enfrentarse a la manifestación del mal. Tiene pocas probabilidades de éxito. La lógica es aplastante. Y, sin embargo, nuestro héroe fantástico nunca vacila, nunca se estremece. Planta los pies en el suelo y mata al dragón, derrota a los invasores demoniacos, salva al planeta y tal vez, incluso, a una princesa o dos.

Y, durante un breve periodo de tiempo, hay esperanza.

Sin embargo, esta no es una historia de esperanza. Esta historia pretende contar que todo está jodido. Tan jodido que, en la actualidad, con la comodidad de nuestro wifi gratis y nuestra batamanta, ni tú ni yo podemos hacernos una idea.

Witold Pilecki ya era un héroe de guerra antes de decidir colarse en Auschwitz. De joven, había sido un oficial condecorado durante la guerra polaco-soviética de 1918. Había dado una patada en los huevos a los comunistas antes de que la mayoría de la población supiera incluso lo que era un rojo de mierda. Después de la guerra, se trasladó al campo en Polonia, se casó con una maestra de escuela y tuvo dos hijos. Le gustaba montar a caballo, llevar sombreros sofisticados y fumar puros. La vida era sencilla y agradable.

Entonces sucedió lo de Hitler. Antes de que Polonia pudiera ponerse las botas, los nazis ya habían arrasado medio país con su guerra relámpago. Polonia perdió todo su territorio en poco más de un mes. No fue precisamente una batalla justa: mientras los nazis invadían el oeste, los soviéticos conquistaban el este. Era como estar entre la espada y la pared; salvo que la espada era un ejército asesino y megalómano que intentaba conquistar el mundo, y la pared, un genocidio descontrolado y sin sentido. Todavía no tengo claro cuál era cuál.

Muy al principio, los soviéticos eran mucho más crueles que los nazis. Ya habían hecho eso antes: derrocar a un Gobierno y esclavizar a la población bajo una ideología defectuosa. Los nazis eran algo así como vírgenes imperialistas (lo cual, viendo las fotos del bigote de Hitler, no es difícil de creer). En aquellos primeros meses de la guerra, se estima que los soviéticos acorralaron a más de un millón de ciudadanos polacos y los enviaron al este. Pensemos en eso durante un segundo. Un millón de personas desaparecidas en cuestión de meses. Algunas no se detuvieron hasta llegar a los gulags de

Siberia; otras aparecieron en fosas comunes décadas más tarde. El destino de muchas de ellas sigue siendo desconocido.

Pilecki luchó en esas batallas; contra los alemanes y contra los soviéticos. Y, tras la derrota, formó junto con sus compañeros oficiales polacos un grupo de resistencia clandestino en Varsovia. Se hacían llamar el Ejército Secreto Polaco.

En la primavera de 1940, el Ejército Secreto Polaco se enteró de que los alemanes estaban construyendo un inmenso complejo carcelario a las afueras de un pueblo rural al sur del país. Los alemanes lo llamaron Auschwitz. Llegado el verano de 1940, cada vez desaparecían más militares y ciudadanos polacos por el oeste. Entre la resistencia empezó a desatarse el temor de que, en el oeste, estuviera repitiéndose el mismo encarcelamiento masivo que había tenido lugar en el este con los soviéticos. Pilecki y sus hombres sospechaban que Auschwitz, una prisión del tamaño de un pueblo pequeño, tenía algo que ver con las desapariciones y que probablemente ya albergara a miles de los antiguos soldados polacos.

Fue entonces cuando Pilecki se ofreció voluntario para colarse en Auschwitz. Al principio, era una misión de rescate: permitiría que le arrestaran y, una vez allí, se organizaría con otros soldados polacos, planearía un motín y escaparía del campo de concentración.

Era una misión tan suicida que fue como pedirle permiso a su comandante para beberse un cubo de lejía. Sus superiores pensaron que estaba loco, y así se lo dijeron.

Sin embargo, según fueron pasando las semanas, el problema empeoró: seguían desapareciendo miles de polacos

de la élite, y Auschwitz continuaba siendo un inmenso punto ciego para el sistema de inteligencia aliado. Los aliados no tenían ni idea de lo que sucedía allí y contaban con pocas probabilidades de averiguarlo. Al final, los comandantes de Pilecki cedieron. Una tarde, en un puesto rutinario de control en Varsovia, Pilecki se dejó arrestar por las SS por saltarse el toque de queda. Poco después, iba de camino a Auschwitz: el único hombre conocido por haber entrado de forma voluntaria en un campo de concentración nazi.

Una vez allí, vio que la realidad de Auschwitz era mucho peor de lo imaginado. Disparaban a los prisioneros diariamente, colocados en fila, por transgresiones tan nimias como moverse de forma nerviosa o no ponerse rectos. El trabajo manual era agotador e infinito. Los hombres trabajaban hasta la muerte, literalmente, realizando con frecuencia tareas inútiles, que no servían para nada. El primer mes que Pilecki pasó allí, un tercio de los hombres de su barracón murió de cansancio, de pulmonía o de un disparo. Pese a todo, a finales de 1940, Pilecki, el superhéroe invencible de los cómics, había conseguido montar una operación de espionaje.

Oh, Pilecki, titán, campeón, volando por encima del abismo, ¿cómo te las apañaste para crear una red de inteligencia con mensajes incrustados en las cestas de la colada? ¿Cómo fabricaste tu propio transistor de radio con partes sueltas y baterías robadas, al estilo de MacGyver, y después transmitiste al Ejército Secreto Polaco de Varsovia los planes para atacar el campo de concentración? ¿Cómo lograste crear redes de contrabando para conseguir comida, medicinas y ropa para los prisioneros, salvando innumerables vidas y ofreciendo

esperanza al desierto más remoto del corazón humano? ¿Qué hizo este mundo para merecerte?

A lo largo de dos años, Pilecki construyó una unidad de resistencia dentro de Auschwitz. Había una cadena de mando, con rangos y oficiales; una red logística y vías de comunicación con el mundo exterior. Y los guardias de las SS fueron ajenos a todo eso durante casi dos años. El objetivo último de Pilecki era instigar una revuelta a gran escala dentro del campo. Con ayuda y coordinación desde el exterior, creía que podría provocar una fuga de prisión, vencer a los guardias de las SS, que estaban en inferioridad numérica, y liberar a decenas de miles de guerrilleros polacos altamente entrenados. Envió sus planes y sus informes a Varsovia. Esperó durante meses. Sobrevivió durante meses.

Pero entonces llegaron los judíos. Primero en autobuses. Después, hacinados en vagones de tren. Pronto empezaron a llegar por decenas de miles: una corriente ondulante de personas que flotaba en aquel océano de muerte y desesperación. Sin familia, sin pertenencias y sin dignidad, entraban mecánicamente en el barracón de las «duchas», recién reformado, donde primero los gaseaban y luego los incineraban.

Los informes que Pilecki enviaba al exterior eran cada vez más frenéticos. Asesinaban a decenas de miles de personas allí cada día. En su mayoría, judíos. El número de muertos podría ascender a millones. Rogaba al Ejército Secreto Polaco que liberase el campo de inmediato. Decía: «Si no podéis liberarlo, al menos bombardeadlo. Por el amor de Dios, por lo menos destruid las cámaras de gas. Por lo menos eso».

El Ejército Secreto Polaco recibía sus mensajes, pero imaginaron que estaría exagerando. En las regiones más remotas de sus cerebros, no existía nada que pudiera ser tan retorcido. Nada.

Pilecki fue la primera persona que alertó al mundo sobre el Holocausto. Su información se reenvió a diversos grupos de resistencia por toda Polonia, después al Gobierno polaco exiliado en el Reino Unido, que a su vez pasó los informes al mando aliado en Londres. Finalmente, la información llegó hasta Eisenhower y Churchill.

Ellos también pensaron que Pilecki tenía que estar exagerando.

En 1943, Pilecki se dio cuenta de que su plan para organizar un motín y una fuga masiva nunca tendría lugar: el Ejército Secreto Polaco no aparecía. Los norteamericanos y los británicos no aparecían. Y, muy probablemente, los que sí aparecerían fueran los soviéticos, y eso sería peor. Decidió que permanecer en el campo de concentración era demasiado arriesgado. Había llegado el momento de escapar.

Hizo que pareciera sencillo, por supuesto. Primero, fingió estar enfermo: lo ingresaron en el hospital del campo. Después, mintió a los médicos al decirles a qué grupo de trabajo debía regresar: tenía el turno de noche en la panadería, situada en la linde del campo, junto al río. Cuando los médicos le dieron el alta, se dirigió hacia la panadería, donde procedió a «trabajar» hasta las dos de la mañana, cuando se terminó de hornear la última tanda de pan. A partir de ahí, solo fue cuestión de cortar el cable del teléfono, abrir la puerta de atrás sin hacer ruido, ponerse ropa de civil robada sin que los

guardias de las SS se dieran cuenta, correr un kilómetro y medio hacia el río mientras le disparaban y después abrirse camino de vuelta hasta la civilización guiándose por las estrellas.

En la actualidad, gran parte de nuestro mundo parece estar jodido. No a los niveles del Holocausto nazi (ni de lejos), pero, aun así, está bastante jodido.

Historias como la de Pilecki nos inspiran. Nos dan esperanza. Nos hacen decir: «Bueno, las cosas estaban mucho peor entonces, y ese tío lo trascendió todo. ¿Qué he hecho yo últimamente?». Eso es lo que probablemente deberíamos preguntarnos en esta época de críticos de sofá, de tuits encendidos y de porno escandaloso. Cuando nos alejamos y lo vemos con perspectiva, nos damos cuenta de que, mientras que hay héroes como Pilecki que salvan el mundo, nosotros nos dedicamos a matar mosquitos y quejarnos de que el aire acondicionado no está lo suficientemente alto.

La historia de Pilecki es lo más heroico que he encontrado en mi vida. Porque la heroicidad no es solo ser valiente, tener agallas y astucia. Esas cosas son comunes y suelen usarse de forma heroica. No. Ser heroico es poseer la habilidad de conjurar la esperanza donde no la hay. Encender una cerilla para iluminar el vacío. Mostrarnos la posibilidad de un mundo mejor; no un mundo mejor que queremos que exista, sino un mundo mejor que no sabíamos que podía existir. Partir de una situación en la que todo parece estar jodido y, aun así, conseguir mejorarlo.

La valentía es algo común. La resiliencia es algo común. Pero la heroicidad posee cierto componente filosófico. Existe un gran «¿por qué?» que los héroes ponen sobre la mesa: una causa increíble o una convicción que se ven inalteradas pase lo que pase. Y por eso nosotros, como cultura, necesitamos tanto un héroe: no porque las cosas sean necesariamente malas, sino porque hemos perdido ese «¿por qué?» tan claro que motivaba a las generaciones anteriores.

Somos una cultura que no necesita paz, ni prosperidad, ni embellecedores nuevos para el capó de sus coches eléctricos. Todo eso ya lo tenemos. Somos una cultura que necesita algo mucho más precario. Somos una cultura y un pueblo que necesita esperanza.

Tras vivir años de guerra, tortura, muerte y genocidio, Pilecki jamás perdió la esperanza. Pese a perder su país, a su familia, a sus amigos y casi su propia vida, jamás perdió la esperanza. Ni siquiera después de la guerra, durante el dominio soviético, jamás perdió la esperanza de una Polonia libre e independiente. Jamás perdió la esperanza de una vida feliz y tranquila para sus hijos. Jamás perdió la esperanza de poder salvar más vidas, de ayudar a más gente.

Después de la guerra, Pilecki regresó a Varsovia y continuó espiando, esta vez al Partido Comunista, que acababa de llegar al poder. De nuevo, sería la primera persona en informar al oeste de un mal en ciernes; en este caso, los soviéticos se habían infiltrado en el Gobierno polaco y habían amañado las elecciones. También sería el primero en documentar las atrocidades soviéticas cometidas en el este durante la guerra.

Sin embargo, esta vez, lo descubrieron. Se le advirtió de que estaban a punto de arrestarlo y tuvo la oportunidad de huir a Italia. Aun así, Pilecki rechazó la oferta; prefería quedarse y morir como polaco a huir y vivir como algo con lo que no se identificaba. Por entonces, su única fuente de esperanza era una Polonia libre e independiente. Sin eso, no era nada.

Y, de ese modo, su esperanza sería también su perdición. Los comunistas capturaron a Pilecki en 1947 y no fueron benévolos con él. Lo torturaron durante casi un año, con tanta dureza y consistencia que le dijo a su esposa que «Auschwitz era solo una nimiedad» en comparación.

Aun así, nunca cooperó con sus interrogadores.

Finalmente, al darse cuenta de que no podrían sacarle ninguna información, los comunistas decidieron convertirlo en ejemplo. En 1948, celebraron un juicio falso y acusaron a Pilecki de todo: desde falsificación de documentos hasta violación del toque de queda, pasando por espionaje y traición. Un mes después, lo declararon culpable y lo condenaron a muerte. En el último día del juicio, a Pilecki se le permitió hablar. Declaró que su compromiso siempre había sido con Polonia y su gente, que nunca había herido o traicionado a ningún ciudadano polaco y que no se arrepentía de nada. Concluyó su declaración diciendo: «He intentado vivir la vida de tal forma que, en la hora de mi muerte, pueda sentir alegría en vez de miedo».

Y, si eso no es lo más duro que has oído en tu vida, entonces quiero tomar lo mismo que tú.

¿En qué puedo ayudarle?

Si yo trabajara en Starbucks, en vez de escribir el nombre de la gente en su vaso de café, escribiría lo siguiente:

> Un día, tú y todas las personas a las que quieres moriréis. Y, más allá de un reducido grupo de personas durante un brevísimo periodo de tiempo, poco de lo que digas o hagas importará jamás. Esta es la «verdad incómoda» de la vida. Y todo lo que piensas o haces no es más que una complicada forma de evitarla. Somos polvo cósmico intrascendente, chocando y dando vueltas en una mota azul y diminuta. Nos imaginamos nuestra propia importancia. Nos inventamos un propósito; no somos nada.
>
> Disfruta de tu puto café.

Tendría que escribirlo con letra muy pequeña, claro. Y tardaría un rato en hacerlo, lo que significa que la cola de clientes de primera hora de la mañana se daría media vuelta. No sería lo que llamaríamos un servicio al cliente espectacular. Probablemente, esta sea solo una de las razones por las que no soy apto para trabajar.

Pero, en serio, ¿cómo puedes decirle a alguien, moralmente, que «pase un buen día», sabiendo que todos sus pensamientos y todas sus motivaciones surgen de la necesidad de evitar el sinsentido inherente a la existencia humana?

Porque, en la extensión infinita del espacio-tiempo, al universo no le importa que la prótesis de cadera de tu madre funcione bien, o que tus hijos vayan a la universidad, o que tu jefe piense que has hecho una hoja de cálculo excepcional. No le importa que los demócratas o los republicanos ganen las elecciones presidenciales. No le importa que pillen a un famoso consumiendo cocaína mientras se masturba en el cuarto de baño de un aeropuerto (otra vez). No le importa que se quemen los bosques, que se derritan los polos, que suba el

nivel del mar, que aumenten las temperaturas o que los humanos sean exterminados por una raza alienígena superior.

Te importa a ti.

Te importa a ti, y tratas por todos los medios de convencerte de que, como a ti te importa, debe de haber un gran significado cósmico detrás de todo esto.

Te importa porque, en el fondo, necesitas tener esa sensación de importancia para evitar la verdad incómoda, para evitar la incomprensibilidad de tu existencia, para evitar que te aplaste el peso de tu insignificancia material. Y entonces, al igual que yo y al igual que todos, proyectas esa sensación de importancia imaginada hacia el mundo que te rodea, porque eso te da esperanza.

¿Es demasiado pronto para tener esta conversación? Toma, bébete otro café. Hasta he dibujado una carita sonriente con el ojo guiñado en la espuma de la leche. ¿A que es mona? Esperaré mientras la subes a Instagram.

Bien, ¿dónde estábamos? ¡Ah, sí! La incomprensibilidad de tu existencia. Eso es. Puede que pienses: «Bueno, Mark, creo que estamos todos aquí por una razón, que nada es casualidad y que todo el mundo importa porque todos nuestros actos afectan a alguien y que, si podemos ayudar aunque sea a una persona, entonces merece la pena, ¿no es verdad?».

¡Si es que eres una monada!

Verás, la que habla es tu esperanza. Es una historia que tu mente elabora para que merezca la pena levantarse cada mañana: algo ha de importar porque, sin nada que importe, entonces no hay razón para seguir viviendo. Y los recursos

habituales de nuestra mente para hacerte sentir que merece la pena hacer algo son el altruismo más simple o el alivio del sufrimiento.

Nuestra psique necesita tener esperanza para sobrevivir del mismo modo que un pez precisa del agua. La esperanza es la gasolina de nuestro motor mental. Es la mantequilla de nuestra tostada. Puede ser un sinfín de metáforas horteras. Sin esperanza, todo tu sistema mental se detendrá o se morirá de hambre. Si no creemos que haya esperanza en que el futuro sea mejor que el presente, en que nuestras vidas mejoren de algún modo, entonces morimos espiritualmente. Al fin y al cabo, si no hay esperanza en que las cosas mejoren, ¿por qué vivir entonces? ¿Por qué hacer algo?

Esto es lo que muchas personas no entienden: lo contrario a la felicidad no es el enfado o la tristeza.[1] Si estás enfadado o triste, eso significa que todavía te importa algo. Significa que aún tienes esperanza.[2]

No. Lo contrario a la felicidad es la desesperanza, un horizonte gris e infinito de resignación e indiferencia.[3] Es la convicción de que todo está jodido. Así pues, ¿por qué molestarse en hacer algo?

La desesperanza es un nihilismo frío y desalentador, la sensación de que nada tiene sentido. Así pues, a la mierda; ¿por qué no correr con unas tijeras en la mano, o acostarte con la mujer de tu jefe, o ponerte a disparar en un colegio? Es la verdad incómoda, la certeza silenciosa de que, enfrentados al infinito, todo lo que podría importarnos se aproxima velozmente a cero.

La desesperanza es la raíz de la ansiedad, de la enfermedad mental y de la depresión. Es la fuente de toda tristeza y la causa de toda adicción. No es ninguna exageración.[4] La ansiedad crónica es una crisis de esperanza. Es el miedo a un futuro de fracaso. La depresión es una crisis de esperanza. Es la creencia en un futuro sin sentido. Delirio, adicción, obsesión; todo eso son intentos desesperados y compulsivos de la mente por generar esperanza mediante comportamientos neuróticos y anhelos obsesivos.[5]

Evitar la desesperanza —es decir, construir esperanza— se convierte así en el proyecto principal de nuestra mente. Todo significado, todo aquello que entendemos sobre nosotros mismos y sobre el mundo, se construye con el propósito de mantener la esperanza. Por lo tanto, la esperanza es lo único por lo que estamos dispuestos a morir. La esperanza es aquello que creemos que está por encima de nosotros. Sin ella, creemos que no somos nada.

Cuando yo estudiaba en la universidad, mi abuelo murió. Durante los años posteriores, tuve la intensa sensación de que debía vivir de tal modo que él estuviera orgulloso de mí. Aquello me parecía razonable y evidente en cierto sentido, pero no lo era. De hecho, no tenía ninguna lógica. No había mantenido una relación estrecha con mi abuelo. Nunca habíamos hablado por teléfono. No nos escribíamos. Ni siquiera lo vi en los últimos cinco años de su vida.

Por no mencionar que había muerto. ¿Qué sentido tenía que yo «viviera para que él estuviera orgulloso»?

Su muerte me hizo topar con la verdad incómoda. Así que mi mente se puso a trabajar, tratando de sacar esperanza de

aquella situación para mantenerme, para alejar al nihilismo. Mi mente decidió que, como mi abuelo ahora se veía privado de su capacidad para albergar esperanza y aspirar a algo en su vida, era importante que yo siguiera albergando esperanza y aspirando a cosas en su honor. Aquella fue la diminuta porción de fe de mi mente, mi pequeña religión personal basada en el propósito.

¡Y funcionó! Durante un breve periodo de tiempo, su muerte confirió trascendencia y sentido a experiencias, por lo demás, banales y vacías. Y ese significado me dio esperanza. Probablemente hayas sentido algo parecido cuando ha fallecido alguien cercano. Es una sensación muy común. Te dices a ti mismo que vivirás de tal forma que tu ser querido se sienta orgulloso. Te dices a ti mismo que utilizarás tu vida para celebrar la suya. Te dices a ti mismo que eso es algo bueno e importante.

Y eso «bueno e importante» es lo que nos mantiene en estos momentos de terror existencial. Yo iba por ahí imaginando que mi abuelo me seguía, como un fantasma muy entrometido, siempre mirando por encima de mi hombro. Aquel hombre al que apenas conocía cuando estaba vivo parecía ahora muy interesado por el resultado de mi examen de cálculo. Era algo totalmente irracional.

Nuestra psique construye pequeños discursos como este cuando se enfrenta a la adversidad, esas historias del antes y el después que nos inventamos. Y debemos mantener con vida esos discursos de esperanza, a todas horas, incluso si se vuelven irracionales o destructivos, puesto que son la única fuerza estabilizante que protege a nuestra mente de la verdad incómoda.

Entonces, esos discursos de esperanza son lo que dan a nuestras vidas la sensación de tener un propósito. No solo suponen que nos espera algo mejor en el futuro, sino que además es posible salir ahí fuera y conseguir ese algo. Cuando la gente asegura que tiene que encontrar «su propósito en la vida», lo que realmente quiere decir es que ya no tiene claro qué es lo que importa, cómo aprovechar el tiempo limitado que tenemos sobre la Tierra;[6] en resumen, ya no saben para qué tienen esperanza. Se esfuerzan por entender cómo debería ser el antes y el después en sus vidas.

Esa es la parte difícil: encontrar por ti mismo ese antes y después. Es complicado porque nunca hay manera de saber con certeza si lo estás haciendo bien. Por esa razón, mucha gente acude a la religión, porque las religiones reconocen ese estado permanente de incertidumbre y, a cambio, exigen fe. Es probable que esto también explique por qué las personas religiosas se deprimen y se suicidan mucho menos que las personas no religiosas: esa fe practicante las protege de la verdad incómoda.[7]

Pero tu discurso de esperanza no tiene por qué ser religioso. Puede ser de muchas formas. Este libro es mi pequeña fuente de esperanza. Me da un propósito; me da un significado. Y el discurso que he construido en torno a esa esperanza es que creo que este libro podría ayudar a algunas personas, que podría mejorar un poco mi vida y el mundo.

¿Lo sé con certeza? No. Pero es mi historia del antes y el después, y me aferro a ella. Me permite levantarme por las mañanas y consigue que mi vida me emocione. Y eso no solo no es algo malo, sino que además es lo único que hay.

Para algunas personas, la historia del antes y el después es criar bien a sus hijos. Para otras, es salvar el medioambiente. Para otras, ganar mucho dinero y comprarse un barco. Para otras, simplemente, mejorar su *swing* en el golf.

Nos demos cuenta o no, todos tenemos esos discursos que hemos escogido creernos por alguna razón. Da igual que obtengas esperanza a través de la fe religiosa, o de una teoría basada en las pruebas, o una intuición, o un argumento bien razonado. Todas provocan el mismo resultado: tienes la convicción de que (a) existe un potencial de crecimiento, mejora o salvación en el futuro, y (b) existen formas de llegar hasta allí. Eso es todo. Día tras día, año tras año, nuestras vidas se construyen solapando estos discursos de esperanza. Son la zanahoria psicológica que cuelga al final del palo.

Si todo esto suena nihilista, por favor, no me malinterpretes. Este libro no pretende elaborar un argumento a favor del nihilismo. Está en contra del nihilismo; tanto el nihilismo que hay dentro de nosotros como la creciente sensación de nihilismo que parece surgir con el mundo moderno.[8] Y, para rebatir con éxito el nihilismo, se debe empezar por el nihilismo. Se debe empezar por la verdad incómoda. A partir de ahí, se debe construir una defensa convincente para la esperanza. Y no vale cualquier esperanza, sino una forma de esperanza sostenible y benevolente. Una esperanza que nos una, en vez de separarnos. Una esperanza que sea fuerte y poderosa, y que, a la vez, esté anclada en la razón y en la realidad. Una esperanza capaz de llevarnos hasta el final de nuestros días con una sensación de gratitud y satisfacción.

Esto no resulta fácil de hacer (obviamente). Y, en el siglo XXI, es sin duda más difícil que nunca. El nihilismo y la

absoluta satisfacción del deseo que lo acompaña atenaza al mundo moderno. Es el poder por el poder. El éxito por el éxito. El placer por el placer. El nihilismo no reconoce ningún «¿por qué?» superior. No se rige por ninguna gran verdad o causa. Se reduce simplemente a «Porque me hace sentir bien». Y eso, como veremos más adelante, es lo que hace que todo parezca tan malo.

La paradoja del progreso

Vivimos en una época interesante en la que, materialmente, las cosas son, sin duda, mucho mejores de lo que eran antes. Aun así, parece que todos estamos perdiendo la cabeza, pensando que el mundo es un retrete gigante de cuya cadena están a punto de tirar. Hay una sensación irracional de desesperanza que se extiende por el mundo rico y desarrollado. Es una paradoja del progreso: cuanto mejores son las cosas, más ansiosos y desesperados nos sentimos.[9]

En los últimos años, escritores como Steven Pinker y Hans Rosling han asegurado que nos equivocamos al ser tan pesimistas, que las cosas están mejor que nunca y que probablemente mejoren aún más.[10] Ambos han escrito libros largos y pesados con muchas tablas y gráficos que empiezan en una esquina y siempre parecen terminar en la esquina contraria.[11] Los dos han explicado, largo y tendido, los sesgos y las suposiciones incorrectas que todos hacemos y que hacen que sintamos que las cosas son mucho peores de lo que realmente son. Arguyen que el progreso ha continuado, sin interrupciones, a lo largo de la historia moderna. La gente tiene más formación y cultura que antes.[12] La violencia lleva décadas en descenso, quizá siglos.[13] El racismo, el sexismo, la

discriminación y la violencia contra las mujeres se hallan en las cotas más bajas de la historia documentada.[14] Tenemos más derechos que antes.[15] La mitad del planeta tiene acceso a Internet.[16] Mundialmente, la pobreza extrema ha alcanzado mínimos históricos.[17] Las guerras son más pequeñas y menos frecuentes que en ningún otro momento de la historia.[18] Los niños mueren menos y la gente vive más.[19] Hay más riqueza que antes.[20] Hemos curado un montón de enfermedades.[21]

Y tienen razón. Es importante conocer tales hechos. Pero leer esos libros también es como escuchar a tu tío Larry parlotear asegurando que las cosas estaban mucho peor cuando tenía tu edad. Aunque tenga razón, eso no tiene por qué hacer que te sientas mejor con respecto a tus problemas.

Porque, pese a todas las buenas noticias que se publican hoy en día, aquí tenemos algunas estadísticas sorprendentes: en Estados Unidos, los síntomas de depresión y ansiedad han aumentado a lo largo de los últimos ochenta años entre la gente joven, y a lo largo de los últimos veinte años entre la población adulta.[22] La gente no solo experimenta la depresión en mayor número, sino además a una edad más temprana, con cada generación.[23] Desde 1985, hombres y mujeres han declarado sentir un menor nivel de satisfacción con la vida.[24] Probablemente, una parte de eso se deba a que los niveles de estrés han aumentado a lo largo de los últimos treinta años.[25] Las sobredosis por drogas han alcanzado recientemente máximos históricos, porque la crisis de los opioides ha devastado gran parte de Estados Unidos y Canadá.[26] Entre la población estadounidense crece la sensación de soledad y aislamiento social. Casi la mitad de los estadounidenses asegura sentirse aislada, excluida o sola en la vida.[27] La

confianza social no solo ha bajado en todo el mundo desarrollado, sino que está desplomándose, lo que significa que cada vez menos personas confían en su Gobierno, en los medios de comunicación o en las demás personas.[28] En los años ochenta, cuando los investigadores preguntaban a los participantes de las encuestas con cuántas personas habían tratado temas personales importantes a lo largo de los seis meses anteriores, la respuesta más común era «tres». En 2006, la respuesta más común era «cero».[29]

Mientras tanto, el medioambiente está muy jodido. Los chiflados tienen acceso a armas nucleares o están a un paso de tenerlo. El extremismo sigue creciendo en todo el mundo; en todas las formas, entre los de izquierdas y los de derechas, entre los religiosos y los seculares. Los conspiracionistas, las milicias ciudadanas, los supervivencialistas y los preparacionistas (que se preparan para el Armagedón) son subculturas cada vez más populares, hasta el punto de llegar a generalizarse.

Básicamente, somos los humanos que más a salvo están y más prósperos de toda la historia, pero, aun así, nos sentimos más desesperanzados que nunca. Cuanto mejores son las cosas, más parecemos desesperar. Es la paradoja del progreso. Y quizá pueda resumirse en un hecho sorprendente: cuanto más rico y seguro es el lugar en el que vives, más probabilidades tienes de suicidarte.[30]

No puede negarse el increíble progreso realizado en sanidad, seguridad y riquezas materiales a lo largo de los últimos siglos. Pero se trata de estadísticas sobre el pasado, no

acerca del futuro. Y es ahí donde, inevitablemente, ha de encontrarse la esperanza: en nuestra visión de futuro.

Porque la esperanza no se basa en la estadística. A la esperanza le da igual el descenso de las muertes por arma de fuego o los accidentes de coche. A ella le importa poco que el año pasado no se estrellase ningún avión comercial o que la alfabetización alcanzara un máximo histórico en Mongolia (bueno, a no ser que seas mongol).[31]

A la esperanza le dan igual los problemas que ya se han resuelto. Ella solo se preocupa por los problemas que quedan por resolver. Porque, cuanto mejor va el mundo, más tenemos que perder. Y, cuanto más tenemos que perder, menos esperanza nos queda.

Para construir y mantener la esperanza, necesitamos tres cosas: la sensación de control, creer en el valor de algo y una comunidad.[32] «Control» significa que sentimos que controlamos nuestra propia vida, que podemos influir en nuestro destino. «Valor» significa que algo nos parece lo suficientemente importante como para esforzarnos; algo mejor por lo que merece la pena luchar. Y «comunidad» significa que formamos parte de un grupo que valora las mismas cosas que nosotros y se esfuerza por conseguir esas cosas. Sin una comunidad, nos sentimos aislados, y nuestros valores dejan de tener sentido. Sin valores, nos parece que no merece la pena luchar por nada. Y sin control, nos sentimos incapaces de perseguir una meta. Si pierdes una de las tres, pierdes las otras dos. Si pierdes una de las tres, pierdes la esperanza.

Para entender por qué estamos sufriendo una crisis de esperanza, hemos de comprender la mecánica de la esperanza:

cómo se genera y cómo se mantiene. Los próximos tres capítulos se centrarán en la forma en que desarrollamos esas tres áreas de nuestra vida: nuestra sensación de control (capítulo 2), nuestros valores (capítulo 3) y nuestras comunidades (capítulo 4).

Después volveremos a la pregunta original: ¿qué está sucediendo en nuestro mundo que hace que nos sintamos peor a pesar de que todo está mejorando de manera consistente?

Y puede que la respuesta te sorprenda.

2

El autocontrol es un espejismo

Todo empezó con un dolor de cabeza.[1]

«Elliot» era un hombre de éxito, un ejecutivo en una empresa exitosa. Caía bien entre sus compañeros y vecinos. Podía ser encantador y tremendamente gracioso. Era marido, padre y amigo, y pasaba sus vacaciones en la playa.

El único problema es que sufría dolores de cabeza regularmente. Y no era la clase de dolor de cabeza que se pasa con una aspirina. Eran devastadores, como si tuviera una taladradora o una bola de demolición golpeándole los ojos.

Elliot tomaba medicación. Echaba la siesta. Trataba de desestresarse y relajarse, tomárselo con calma, no preocuparse, aguantarse. Aun así, los dolores de cabeza continuaban. De hecho, no hicieron más que empeorar. Al poco tiempo, se volvieron tan severos que ya no podía dormir por las noches ni trabajar durante el día.

Finalmente, fue al médico. El médico hizo cosas de médicos, realizó pruebas de médicos, recibió los resultados médicos y le dio a Elliot la mala noticia: tenía un tumor cerebral, justo en el lóbulo frontal. Justo ahí. ¿Lo ves? Esa mancha gris en la parte delantera. Y es de los grandes. Como una pelota de béisbol, calculo.

El cirujano le extrajo el tumor y Elliot se fue a casa. Y volvió a trabajar. Volvió junto a su familia y amigos. Todo

parecía normal.

Entonces las cosas empezaron a ir realmente mal.

Su rendimiento en el trabajo se resintió. Tareas que antes desempeñaba como si nada ahora le suponían un gran esfuerzo y mucha concentración.

Podía tardar horas en tomar decisiones sencillas, como si usar un bolígrafo azul o negro. Cometía errores básicos y los dejaba sin resolver durante semanas. Se convirtió en un agujero negro para la planificación, se saltaba las reuniones y los plazos de entrega, como si fueran un insulto al tejido del espacio-tiempo.

Al principio, sus compañeros de trabajo se sentían mal y le cubrían las espaldas. Al fin y al cabo, al tipo acababan de extirparle de la cabeza un tumor del tamaño de una cestita de fruta. Pero lo de cubrirle las espaldas acabó siendo demasiado para ellos, y las excusas de Elliot se volvieron demasiado inaceptables. ¿Te has saltado una reunión de inversores para comprar una grapadora nueva, Elliot? ¿En serio? ¿En qué estabas pensando?[2]

Después de meses de reuniones chapuceras y de mentiras, la verdad se hizo innegable: en la operación, Elliot había perdido algo más que un tumor, y, para sus compañeros de trabajo, ese algo implicaba mucho dinero para la empresa. Así que Elliot fue despedido.

Mientras tanto, su vida familiar tampoco iba mucho mejor. Imagina tener un padre inútil, lo rellenas con un poco de vaguería, lo salpimientas con reposiciones de *Family Feud* y lo horneas a ciento ochenta grados durante veinticuatro horas al día. Así era la nueva vida de Elliot. Se perdía los partidos de