

# Índice

<i>Introducción</i> .....	9
I. Deja a un lado la ansiedad: despreocúpate .....	13
II. Rompe las cadenas del aburrimiento .....	25
III. La tiranía de las facturas y la libertad de la sencillez .....	35
IV. Desprecia la trayectoria profesional y todas sus promesas vacías.....	45
V. Sal de la ciudad.....	57
VI. Termina con la guerra de clases .....	71
VII. Deshazte del reloj .....	81
VIII. Deja de competir.....	89
IX. Huye de las deudas.....	105
X. Muerte a las compras, o cómo huir de la prisión del deseo consumista .....	117
XI. Haz pedazos las cadenas del miedo .....	129
XII. Olvídate de los gobiernos.....	139
XIII. Di no a la culpa y libera tu espíritu .....	153
XIV. Basta de tareas domésticas, o el poder de la vela...	161
XV. Deja a un lado la soledad.....	175
XVI. No sigas someténdote a las máquinas, utiliza las manos.....	181
XVII. Elogio de la melancolía.....	193
XVIII. Deja de quejarte: alégrate.....	205
XIX. Vive sin hipotecas: conviértete en un nómada feliz.....	211

XX. La familia antinuclear .....	223
XXI. Desarma al dolor .....	231
XXII. Deja de preocuparte por la pensión y créate una vida .....	239
XXIII. Aléjate de la grosería y dirige tus pasos hacia una nueva era de educación, civismo y cortesía .....	247
XXIV. Los puritanos engreídos deben morir .....	259
XXV. Vive sin supermercados .....	265
XXVI. El reino de la fealdad ha muerto: ¡Larga vida a la belleza, la calidad y la fraternidad! .....	275
XXVII. Derroca la tiranía de la riqueza.....	283
XXVIII. Rechaza los despilfarros: ahorra .....	291
XXIX. Deja de trabajar, comienza a vivir .....	297
<i>Lecturas adicionales</i> .....	309
<i>Fuentes de información adicionales</i> .....	321
<i>Agradecimientos</i> .....	327

## Introducción

«En cada grito de cada hombre,  
en los clamores de miedo de los niños,  
en cada voz, en cada proclama,  
oigo las cadenas forjadas por la mente».

WILLIAM BLAKE,  
*Cantares de experiencia*, 1794

Éste es un libro sobre la buena vida que esconde en el fondo una verdad sencilla: cuando abrazas a la señora Libertad la vida se vuelve más fácil, más barata y mucho más divertida. Mi intención es mostrarte cómo deshacerte de las cadenas forjadas por la mente y volverte libre para construir tu propia vida. Después de terminar mi último libro, *Elogio de la pereza*, me di cuenta de que para mí la holgazanería es prácticamente sinónimo de libertad. Ser un holgazán es vivir conforme a tus propias normas. Ser un holgazán es unificar lo que se ha separado.

He tratado de unir tres corrientes de pensamiento en una sola filosofía para la vida diaria: libertad, diversión y responsabilidad o bien anarquía, medievalismo y existencialismo. Es una visión de la vida que también se conoce como pasarlo bien y hacer lo que quieras. El mundo occidental ha permitido que la libertad, la diversión y la responsabilidad desaparecieran de él, de nosotros, para susti-

tuirlos por la codicia, la competencia, la lucha solitaria, el color gris, las deudas, McDonald's y GlaxoSmithKline<sup>1</sup>. La era del consumismo ofrece muchas comodidades pero pocas libertades. Los gobiernos por naturaleza perpetran infinitos ataques contra nuestras libertades civiles. La salud y la seguridad se utilizan como excusa para ampliar el poder de los gobiernos.

En la búsqueda de la libertad yo me definiría como un anarquista. En la anarquía los contratos se hacen entre individuos, no entre ciudad y Estado. Esto se fundamenta en la opinión de que las personas son básicamente buenas y que se les debería dejar en paz, más que en la opinión puritana de que todos somos malos y debemos ser controlados por la autoridad. En la Edad Media, a pesar de que existían jerarquías, solíamos organizar las cosas nosotros mismos. La amplia mayoría de las cadenas de las que trata este libro no habían sido inventadas. La vida la determinaba uno mismo y era muy variada.

Lo que necesitamos ahora es una redefinición radical de las relaciones humanas que se base en las necesidades locales más que en la codicia del capitalismo global. Nuestras vidas se han dividido en un millón de fragmentos y nuestro objetivo ahora es volver a juntarlos todos en unidad y armonía. Para conseguir este objetivo no sólo nos ayudamos del ejemplo del sistema medieval y de los anarquistas y existencialistas, sino también de toda una serie de personajes que han existido a lo largo de la historia. Nos serviremos de los testimonios de Aristóteles, san Francisco de Asís, santo Tomás de Aquino, los románticos, William Cobbett, John Stuart Mill, John Ruskin, William Morris, Oscar Wilde, los seguidores del movimiento *Back to the Land* (en español, regreso a la tierra), G. K. Chesterton, Eric Gill y los distributistas, Bertrand Russell, George Orwell, los situacionis-

---

<sup>1</sup> GlaxoSmithKline (GSK) es una empresa británica de productos farmacéuticos, de cuidado dental y cuidado de la salud. Se trata de la segunda compañía farmacéutica más grande del mundo. (*N. del T.*)

tas, los yippies<sup>2</sup>, los *punks* y radicales de la década de 1970 tales como John Seymour, Ivan Illych y E. F. Schumacher. Todos ellos forman parte de la larga historia de la promoción de la idea de la colaboración, a través de la cual sea posible una verdadera libertad en lugar de competencia. Como veremos existe ahí fuera una consolidada tradición que rechaza el dinero, la propiedad y el mundo de los negocios como elementos esenciales de la vida. El objetivo es dejar de esperar que los demás nos resuelvan la vida y, en lugar de ello, confiar en que nosotros mismos podemos hacerlo. Somos espíritus libres. Nos resistimos a la intromisión y a interferir en los demás.

En este libro examino las barreras de la libertad y cómo podemos librarnos de las preocupaciones, del miedo, de las hipotecas, del dinero, de la culpa, de las deudas, de los gobiernos, del aburrimiento, de los supermercados, de las facturas, de la melancolía, del dolor, de la depresión y del despilfarro. Les damos a estos enemigos un poder sobre nosotros y solamente podemos quitárselo nosotros mismos. Es inútil quedarse sentado quejándose y esperar a que sea otro quien haga el trabajo en nuestro lugar. Cuando nos demos cuenta de que estos impedimentos constituyen uno sólo y que han sido forjados por nuestra mente, entonces, ¡eureka! veremos cómo se abre la puerta que da al jardín de la libertad.

La vida consiste en volver a recuperar las libertades perdidas. En el colegio y el trabajo nos animamos unos a otros a creer que no somos libres ni responsables. Creamos un mundo de obligaciones, deberes y cosas que hacer y nos olvidamos de que la existencia debe vivirse con espontaneidad, alegría y amor. Aquí observo y busco en el pasado ideas para el futuro. Los griegos volvían la mirada a la edad de oro de la mitología, los romanos a los griegos, Virgilio y Ovidio a un

---

<sup>2</sup> Los yippies eran los seguidores del Partido Internacional de la Juventud (Youth International Party, YIP), partido político altamente teatral establecido en Estados Unidos en 1967. Formaban parte de los movimientos de libertad de expresión y anti-guerra y constituían una alternativa contracultural a la moralmente estricta seriedad a menudo asociada a los representantes de esos movimientos. (*N. del T.*)

amor bucólico, los medievales también a Grecia y a una vida más sencilla. Es más, uno de los elementos característicos de cada época es la reconstrucción de «aquellos tiempos» en que la gente vivía feliz y las cosas eran más fáciles. El hecho de remontarse a un pasado imaginario ideal no es una simple nostalgia escapista; por el contrario, se trata de un método de avance, de decidir cuáles son nuestras prioridades en la vida. Y el pasado es el mejor lugar para buscar ideas sobre cómo vivir, porque el futuro es pura fantasía y el pasado ocurrió de verdad. El sueño de una utopía tecnológica del futuro en el que las máquinas hacen todo el trabajo es un sinsentido.

¿Cómo ser libre? Bueno, te guste o no, eres libre. La cuestión es si decides ejercer esa libertad: existe en el corazón del hombre un vacío esencial. Hemos creado nuestro propio universo. La vida es absurda. Dios es amor. Somos libres.

## Deja a un lado la ansiedad: despreocúpate

«Vivid alegremente, amigos míos,  
libres de preocupaciones, perplejidad,  
angustia y sufrimiento mental,  
vivid alegremente».

MARSILIO FICINO,  
*Anatomía de la melancolía*, 1621

«¡Dadme mi arco ardiente!  
¡Dadme mis flechas de deseo!».

WILLIAM BLAKE,  
*Milton*, 1804

«No nos importa».

ESLOGAN PUNK, 1977

Con respecto a la ansiedad te digo: «No es culpa tuya». Des-hazte de esa carga, esa sensación espantosa, lacerante que te remueve el estómago, que las cosas conllevan una continua sensación de impotencia no es más que el resultado de vivir

en una era de desazón, oprimidos por los puritanos, apresados por el trabajo, humillados por los jefes, atacados por los bancos, seducidos por la fama, aburridos por la televisión; siempre esperando, temiendo o arrepintiéndonos. Eso —esa cosa, el hombre, el sistema, el grupo, el conjunto o como quiera que llamemos a las estructuras de poder— quiere que estés nervioso. La ansiedad se amolda muy bien al *statu quo*. Las personas ansiosas se convierten en buenos consumidores y buenos trabajadores. Los gobiernos y las grandes empresas desean, por tanto, el terrorismo, lo adoran, es bueno para los negocios. La ansiedad nos conducirá al reconfortante refugio de las compras con tarjeta de crédito y de la comida basura, de modo que el sistema provoca ansiedad de forma deliberada mientras promete hacerla desaparecer.

El verdadero flujo de historias de miedo que aparecen en los medios sobre el aumento de delitos hace que nos sintamos ansiosos. Los periodistas quieren proporcionarnos entretenimiento y cotilleos, historias que alimenten nuestra necesidad de escándalo y terror. Lo hacen bien. Echa un vistazo un día cualquiera al *Daily Mail* y verás que nueve de cada diez historias son negativas e inquietantes. Cada boletín de radio o cada telediario, cada periódico y muchas de nuestras conversaciones frecuentes conllevan el mismo mensaje: ansiedad, ansiedad y ansiedad. Hay un mundo peligroso en nuestro entorno, lleno de terroristas, asesinos locos, suicidas y lanzadores de bombas, ladrones, canallas y desastres naturales. ¡Quédate en casa! ¡Mira la televisión! ¡Compra cosas por Internet! ¡Enróscate en el sofá a ver un DVD! Según decía la canción de Black Flag<sup>1</sup> *TV Party*: «Las noticias de la televisión saben lo que ocurre ahí fuera, ¡da miedo!». Al igual que en la novela *1984*, de George Orwell se nos dice que vivimos en un estado de guerra perpetuo —sólo que a veces el enemigo cambia—. Ya no estamos en guerra con el IRA; ahora es con-

---

<sup>1</sup> Black Flag era una banda norteamericana de *punk rock* fundada en 1976 en el sur de California por Greg Ginn. El nombre de la banda, Bandera negra, es uno de los símbolos anarquistas. (*N. del T.*)

tra Al Qaeda. El enemigo es diferente, pero la ansiedad es la misma e igual el resultado final: impotencia masiva.

Pero si nos molestamos en analizar estos mitos durante unos segundos, enseguida se muestran como simples invenciones de conveniencia. Según el brillante psicoanalista, especializado en ansiedad, Brian Dean, lo cierto es que los índices de criminalidad han permanecido bastante constantes durante los últimos 150 años. Además mantiene que nuestro miedo a la criminalidad es enormemente desproporcionado con respecto a la realidad. Lo cierto es que nos enfrentamos a un peligro mucho mayor de accidentes de automóvil y de enfermedades del corazón que de criminalidad. En el Reino Unido mueren diez personas al día por accidentes de tráfico y cientos por enfermedades del corazón, pero nadie dice que se prohíban los coches ni que se criminalice el estrés, que es la raíz del problema: «Nuestras creencias programan nuestra realidad. Si creemos que el universo es fundamentalmente inseguro, vamos a sentir esa ansiedad perpetua —lo cual no es un buen modo de hacer funcionar nuestra mente—».

Nuestro trabajo organizado dentro del maldito sistema de empleos no ayuda y nos condena, como hace con muchos de nosotros, a un trabajo duro, sin sentido. E. F. Schumacher fue un gran pensador que se escondía tras el libro *Lo pequeño es hermoso*. Anarquista y holgazán de corazón sostenía que la enorme, gigante, imposible y vertiginosa magnitud del capitalismo de hoy día mina el espíritu. También creía que tal enormidad había convertido al trabajo en algo carente de sentido, aburrido, destructivo, algo que hay que aguantar, un mal necesario más que un placer. En su libro *El buen trabajo* argumenta que la sociedad industrial provoca ansiedad porque al centrarse principalmente en la codicia —o lo que los medievales llamaban el pecado de la *avaritia*— no nos deja tiempo para la expresión de nuestras facultades más nobles: en todos sitios aparece esta nefasta característica de estimular de forma incesante la codicia y la avaricia... mecánica, artificial, separada de la naturaleza, que sólo utiliza la parte más pequeña de las habilidades potenciales del hombre y sentencia a la gran

mayoría de los trabajadores a pasar su vida laboral de una forma carente de retos que merezcan la pena, de estímulos para buscar la propia perfección, de oportunidades de avanzar, de elementos de belleza, verdad y bondad.

Digo, por tanto, que es un gran mal —quizá el más grande— de la sociedad industrial moderna que por su naturaleza inmensamente compleja impone un estrés nervioso excesivo y absorbe una enorme cantidad de la atención del hombre.

En el actual estado de cosas cuando no estamos trabajando estamos consumiendo. Salimos por la puerta de la fábrica y volvemos a verter nuestro salario en el sistema cuando vamos a Tesco's<sup>2</sup>. Sufrimos una extraña escisión en el papel que tenemos en la sociedad entre el de trabajador y el de consumidor, el oprimido y el cortejado. Al menos en el siglo XIX la gente sabía que no eran más que un par de manos que hacían funcionar una máquina y que estaban siendo explotadas para el beneficio de otro. Por tanto quizá era más fácil rebelarse. El contrato era sencillo. Es cierto que todos sabemos que surgió una fuerte cultura de resistencia entre los trabajadores del siglo XIX, la era del trabajo y la esclavitud. Sin embargo, cuando hoy salimos por la puerta de la fábrica y emprendemos nuestro camino de vuelta a casa lo hacemos acompañados de anuncios por todos lados. La cultura de servicios nos convierte en pequeños príncipes rodeados de cortesanos de sonrisa afectada, ansiosos por ganarse nuestro favor para que les terminemos dando nuestro dinero o dejemos que desplieguen sobre nosotros sus malvadas intenciones. Hacen que nos sintamos importantes. El mundo de la publicidad practica sus oscuras artes de seducción. En *La sociedad del espectáculo* (1967) el extraordinariamente despreocupado situacionista Guy Debord lo dice del siguiente modo: «El trabajador que de repente es redimido del desprecio absoluto que le proporcionan de forma clara todas las modalidades de la organización y supervisión o de la producción se encuentra ahora cada día fuera de ella, bajo el disfraz de consumidor; aparen-

---

<sup>2</sup> Tesco's es una conocida cadena de supermercados de Gran Bretaña. (N. del T.)

temente se lo trata de adulto con solícita cortesía. Entonces el humanismo de la mercancía se hace cargo del “ocio y la humanidad” del trabajador».

El mundo de la publicidad se refiere a nosotros como a los famosos: «Porque tú lo vales», dice. Nos halaga y saluda con reverencia y lo sigue haciendo hasta el momento en que entregamos nuestra tarjeta de crédito. En ese momento nos deja a un lado y nos condena al purgatorio de la cola del servicio de atención al cliente durante toda la eternidad. Qué estúpidos somos.

Seguro que todo el boato del control del Estado moderno está también diseñado para ponernos nerviosos. Las mismas instituciones y aparatos que se nos venden como comodidades y medidas de seguridad crean inseguridad al recordarnos constantemente los peligros. La Policía, los radares que controlan la velocidad, las cámaras de circuitos cerrados de televisión y alarmas antirrobo. Esos dos oscuros carceleros que son la Salud y la Seguridad son utilizados por los entrometidos para endilgar ataques cada vez más severos contra nuestras libertades. Merece la pena recordar, por ejemplo, que cuando el ministro del Interior inglés, Robert Peel, propuso la aparición de una fuerza policial en 1828, hubo una enorme protesta por parte del pueblo, que se quejaba del ataque que tal idea representaba a sus libertades. Antes de la fuerza policial dirigida por el Gobierno la aplicación de la ley estaba a cargo de guardias elegidos a nivel local. Ahora existe una colosal maquinaria del Estado que se encarga de unos cincuenta mil delincuentes en este país, mientras que los sesenta millones de ciudadanos honrados tienen que sufrir. Estos aparatos son un ataque al gozo espontáneo de la vida, al placer.

Estoy en contra de la delincuencia, pero no porque desaprobe moralmente el incumplimiento de la ley —de hecho, me siento atraído por los delincuentes y los chicos contemplados en la Ley de Comportamiento Antisocial<sup>3</sup>, pues su

---

<sup>3</sup> Esta ley, llamada ASBO (Anti-Social Behaviour Order), fue introducida en Gran Bretaña por Tony Blair en 1999 y permite castigar con penas de hasta cinco años de cárcel a quienes mantienen una actitud incívica. (*N. del T.*)

criminalidad transmite su resistencia a someterse a la autoridad. La delincuencia es un indicio de vida—, sino porque alimenta el sistema gubernamental: por cada delito cometido hay un ataque diez veces superior a las libertades personales. Una bomba conduce a mil leyes nuevas. A los gobiernos les encanta la delincuencia puesto que les proporciona una razón para existir —la protección de la ciudadanía— y una excusa para controlarnos. Por tanto el verdadero anarquista debe evitar los actos delictivos a toda costa.

El libro *1984* de George Orwell también se está haciendo realidad en otros sentidos. En el momento en que escribo esto, el gobierno estadounidense intenta lograr que se le muestren los registros de Google, el motor de búsqueda que puede registrar todo lo que hemos consultado en Internet, para conseguir así conocer el funcionamiento más profundo de nuestras mentes. Internet amenaza con pasar de ser una herramienta de liberación a otra de vigilancia, un espía en el interior de cada hogar. Supongo que podría ocurrir lo mismo con nuestros correos electrónicos. Nuestras conversaciones más íntimas quedan registradas, guardadas y permanecerán por siempre en un disco duro gigante por si las autoridades necesitan echarles un vistazo en el futuro. El Gran Hermano no sólo nos vigila, sino que nos escucha a hurtadillas e incluso mira en el interior de nuestros cerebros y examina el contenido de cada una de nuestras almas, y es más, somos nosotros quienes nos hemos entregado de forma totalmente voluntaria a este sistema. Esto no ocurría con el correo postal. Y ahora existe una nueva amenaza a nuestras libertades en el Reino Unido en forma de documentos de identidad, en los que quedarán registrados nuestros delitos menores.

La ansiedad y el hecho de que todos estemos rodeados de agentes que la potencien están en la misma esencia del proyecto capitalista. Ésa es la razón por la que digo: «No es culpa tuya». El mismo mito se perpetúa por todos lados: no eres más que un objeto alejado de la felicidad. Podría ser el último disco de U2, una donación a la beneficencia, una póliza de seguros a todo riesgo, una tarjeta de crédito distinta, unas

vacaciones fabulosas, un trabajo mejor, un coche más rápido... Sin embargo, muchas veces nos sentimos decepcionados porque este mito no ha conseguido satisfacernos e intentamos volver a por más. Según dijo el fundador de CRASS<sup>4</sup>, Penny Rimbaud, «damos de comer a la mano que nos muerde». Seguimos insatisfechos. El capitalismo decepciona de forma constante y perpetua. Aquello que promete darte la libertad se convierte en lo que te oprime.

La ansiedad es el sacrificio de la creatividad puesta al servicio de la seguridad, el abandono de las libertades personales a cambio de la promesa nunca cumplida del confort, el algodón, los centros comerciales con aire acondicionado. La seguridad es un mito; sencillamente no existe. Sin embargo, esto no nos detiene en nuestra constante búsqueda de la misma.

Algunos de nosotros encontramos una especie de placer en la ansiedad y en sus opuestos, igual que hay gente que disfruta al pasar del blanco al marrón, del *crack* a la heroína, de los subidones a los bajones. Hace poco me senté junto a un hombre genial de unos 60 años en el vagón-comedor de un tren. Me preguntó si quería echar un vistazo al *Evening Standard*. Le dije que no, que los periódicos me producían ansiedad con tantos problemas por los que no puedo hacer absolutamente nada. Me contestó: «Bueno, a mí me gusta sentir ansiedad. ¡Y después me tomo una copa!».

Nuestro sistema médico, traficante de drogas, continúa animándonos escandalosamente a creer que las dolencias del corazón se pueden evitar mediante métodos mecánicos, como por ejemplo dejar de fumar o de tomar pastillas tóxicas, cuando es obvio que, aunque estos factores puedan contribuir, la verdadera causa de las enfermedades cardiovasculares se encuentra en tener un corazón intranquilo.

---

<sup>4</sup> CRASS fue un grupo de música *punk* y una organización anarquista de origen británico formado en 1977. Estaba compuesto por diez personas que vivían en comunidad y que establecían entre ellos relaciones no jerárquicas y de cooperación. (*N. del T.*)

La holgazanería, el no hacer nada —literalmente no hacer nada— puede ayudar a combatir la ansiedad. Una estrategia consiste sencillamente en olvidar, abandonarte y dejar que las cosas fluyan a través de ti. Nietzsche recomienda lo siguiente: «Cerrar las puertas y ventanas de la conciencia durante un rato; no ser molestados por el ruido y la lucha con que nuestro submundo de órganos serviciales desarrolla su colaboración y oposición; un poco de silencio, un poco de *tabula rasa* de la conciencia, a fin de que haya sitio para lo nuevo y, sobre todo, para las funciones y funcionarios más nobles, para el gobernar, el prever, el predeterminar (pues nuestro organismo está estructurado de manera oligárquica) —éste es el beneficio de la activa capacidad de olvido, una guardiana de la puerta, por así decirlo, una mantenedora del orden anímico, de la tranquilidad, de la etiqueta: con lo cual resulta visible enseguida que sin capacidad de olvido no puede haber ninguna felicidad, ninguna jovialidad, ninguna esperanza, ningún orgullo, ningún presente—»<sup>5</sup>.

Por «capacidad de olvido» Nietzsche entiende la capacidad de aprender a vivir. El recuerdo puede ser un enemigo. ¿Cuántas veces permanecemos despiertos por la noche y sufrimos mientras le damos vueltas a todas las cosas que tenemos que hacer en el futuro y todas las que hemos hecho mal en el pasado? Por eso pienso que la idea de empinar un poco el codo de forma moderada es estupenda, siempre que la bebida sea de buena calidad. La buena cerveza es abono para el alma. Y también por eso es importante leer cosas buenas. Introducir en tu mente información e ingredientes de calidad. Una dieta de buena lectura sin periódicos ni revistas cutres hará que la ansiedad disminuya, que surjan pensamientos de primera y que nazca una persona autosuficiente y de recursos.

En la horticultura el fácil método de preparar el suelo con materia orgánica fértil en lugar de cavarlo trabajosamente

---

<sup>5</sup> Este texto pertenece al segundo tratado de *Genealogía de la moral: Un escrito polémico*, de Friedrich Nietzsche. (N. del T.)

te todos los años está en boga. Ésta es la forma natural y de poco esfuerzo. Permite que la naturaleza sea quien se encargue de ello con una mínima intervención del hombre. Lo mismo ocurre con nuestra mente: prepárala con ingredientes, libros, comida y belleza de buena calidad, se volverá fértil y producirá cosas útiles y hermosas. Preparar la mente también implica mucho menos trabajo que el hecho de cavarla. La verdad es que esta acción puede resultar dolorosa ya que podría hacer aflorar las malas hierbas que de otro modo hubieran permanecido latentes. Si así fuera éstas germinarían y producirían una gran cantidad de trabajo nuevo, innecesario.

También necesitamos una dieta de compañía estimulante, buen humor, alegría, fiesta y diversión. El «buen humor» o, por utilizar un término moderno, el «echar unas risas con los colegas» es uno de los mayores placeres que la vida ofrece y puede borrar esa sensación de ansiedad en gran parte, al demostrar que es compartida. El hacer que desaparezcan los periódicos y la televisión de tu vida será de gran ayuda. Yo me las he arreglado para leer un periódico a la semana, lo cual me deja mucho más tiempo para concentrarme en las cosas importantes de la vida, como beber y escuchar música. Sustituye a la televisión por amigos y a los periódicos por libros.

Para aquellos de nosotros que estamos «encerrados en ciudades populosas», como dijo S. T. Coleridge, recomendaría especialmente evitar el metro y en su lugar ir en bicicleta. Pasé dos años en Londres yendo así al trabajo, pedaleaba veinticinco kilómetros cada día, casi dos horas, y vaya si lo disfruté. El ir en bicicleta proporciona un sentido de la libertad y del autodomínio muy estimulante, así como la gozosa sensación de no estar gastando dinero. Atraviesas la ciudad, estás dentro de ella pero no le perteneces, la ves sin que te controle. En los autobuses y trenes no eres más que un objetivo de las vallas publicitarias, en cambio en la bici simplemente puedes pasar por ellas. La gente alude al «peligro» como una razón para evitar el ir en bicicleta, pero ésta es una patética excusa y un ejemplo del miserable espíritu contra el que va dirigido este libro. ¿Y qué pasa si hay un poco de riesgo en la

vida? Es bueno. ¡Despierta! Si no puedes enfrentarte a la idea de una bicicleta, entonces reserva mucho de tu tiempo para viajar en la planta superior del autobús. También esto puede convertirse en un enorme placer por la misma razón: atravesas la ciudad como si flotases, como un observador imparcial. Yo he experimentado momentos de verdadera alegría al ir en autobús, momentos en los que casi podría repudiar todo aquello sobre lo que he escrito y creer de verdad que este mundo es maravilloso. O ¡camina! ¡camina por los parques y admira los nobles jardines! Pero sea cual sea tu elección evita el metro. Como dice mi amigo Mark Manning, también conocido como Zodiac Mindwarp<sup>6</sup>, «No puedo sentarme a mirar en silencio a gente que no conozco».

Otra estrategia para luchar contra la ansiedad es asegurarte de que tu día es variado. Una de las alegrías de vivir en este país es que hay mucho trabajo físico que hacer. Tres o cuatro tardes por semana me voy a mi huerto y planto, cavo, escardo, abono o simplemente me dedico a mirar. Una dieta de trabajo únicamente mental es agobiante. «Está claro que para un campesino es más fácil tener la mente en sintonía con lo divino que para un oficinista tenso», dice E. F. Schumacher. Y prueba de ello es mi vecino John, el agricultor. Dice que una de las mejores cosas de trabajar en el campo es la cantidad de tiempo que tienes para dedicar al pensamiento de calidad. Apunta otra idea: «No vayas al gimnasio». Todos los gimnasios son una combinación de vanidad y dinero con la absurda búsqueda de la perfección. Se convierten en la ética consumista trasladada al cuerpo. Son lo contrario al pensar y sus pantallas gigantes hacen desaparecer nuestras mentes y desvían nuestra atención. Nos pasamos el día mirando pantallas en el trabajo, en el gimnasio, ahora incluso los autobuses y los trenes las llevan incorporadas. Después llegamos a casa y encendemos el monitor de nuestro ordenador y la televisión. Para entretenernos vamos al cine. El trabajo, el des-

---

<sup>6</sup> Zodiac Mindwarp (Mark Manning) es el creador de la conocida banda de rock británica Zodiac Mindwarp and the Love Reaction. (*N. del T.*)

canso y el juego: todos ellos implican mirar pantallas y éstas nos convierten en receptores pasivos. Hazlas pedazos y sustitúyelas por un lápiz y un papel. ¡Despídete de la televisión; saluda a la tiza!

El neoludita<sup>7</sup> Kirkpatrick Sale obró bien cuando, sobre un escenario, hizo pedazos la pantalla de un ordenador. Del mismo modo que si hacemos desfilar las vidas de otras personas por delante de la nuestra, las pantallas destruirán la responsabilidad de construir nuestra propia existencia. Observamos lo que hacen otras personas en lugar de hacerlo nosotros mismos. Esto nos convierte radicalmente en inhábiles y la impotencia conduce a la ansiedad. Y ésta a las compras, las compras a las deudas y las deudas de nuevo a la angustia.

Otra solución sencilla para acabar con la ansiedad es unirse a una teología fatalista. Los católicos, por ejemplo, son probablemente menos ansiosos que los protestantes. Los budistas de forma clara lo son menos que los judíos. Si crees que no hay mucho más que puedas hacer que tenga sentido aparte de disfrutar de ti mismo, tu ansiedad desaparecerá. Si tienes esa forma puritana de pensar y opinas que eres tremendamente imprescindible para el mundo y que de verdad importa lo que tú hagas, tu ansiedad aumentará; el engreimiento la alimenta (véase el capítulo XXIV). Debemos aprender a «no preocuparnos» —no en el sentido de ser egoístas, sino en el de ser despreocupados—. Hoy nos anunciamos como personas «solidarias» y lanzamos flores sobre las tumbas de desconocidos con el fin de demostrar nuestra naturaleza solidaria ante cualquiera que pueda estar mirando. «Yo soy una persona solidaria de verdad», decimos, una expresión que precisamente no significa nada, aparte de que cargamos

---

<sup>7</sup> El ludismo (en inglés, *luddism*) fue un movimiento obrero que tuvo cierto auge en Inglaterra a principios del siglo XIX. Sus seguidores se llamaban *ludistas* o *luditas* (en inglés, *luddites*), nombre que tomaron del líder del movimiento, Ned Ludd. Este movimiento se oponía a toda clase de tecnología pues, según ellos, provoca que el hombre pierda su capacidad laboral y creativa para ponerse al servicio de ésta. (*N. del T.*)

con los problemas de los demás, sin ninguna consecuencia benéfica y práctica. El decir que eres solidario denota hipocresía.

Por tanto, liberarte de las preocupaciones y convertirte en alguien alegre y despreocupado serán tus revolucionarios deberes como buscador de la libertad. Deja de trabajar, de comprar y comienza a vivir. Date un festín, bebe sangría y cerveza, come capones y buen jamón. Haz que tu mesa gruña por tener tanta comida. Haz mermelada y conservas. Toca el organillo. Cómprate un piano. Yo acabo de convertir la bodega de mi casa en una sala de música. Conseguimos un antiguo piano honky-tonk prácticamente gratis. Así que ahora podemos hacer conciertos a su alrededor. Al igual que tu ansiedad es un producto de tu mente, aunque influida por el mundo de la publicidad, asimismo tu imaginación tiene la capacidad de sustituirla por el buen humor.

#### MONTA EN BICI