

És útil no fer res?



ORIOLO QUINTANA

“No fer res millora la nostra qualitat de vida”

El doctor en Humanitats i autor de *La mandra* (Fragmenta) fa una defensa aferrissada de la vida contemplativa i afirma que podríem treballar menys hores per viure millor.

TEXT: ESTEVE VALLMAJOR / FOTOS: SERGIO RUIZ

És realment possible estar-se sense fer res?

No fer res és molt difícil perquè tenim un ambient cultural que ens ho impedeix. Tenim la sensació que estem obligats contínuament a produir. Fins i tot, les propostes d'oci són de caràcter productiu. L'exemple més clar és el turisme convencional, que consisteix a tenir una llista de llocs que s'han de visitar per després esborrar-los. A més, en el turisme hi ha un element de superficialitat perquè, per molta gent, consisteix a visitar llocs, fer-se una foto, penjar-la al Facebook i anar al següent lloc: una carrera per ser productiu sense parar.

El no fer res seria el contrari?

Efectivament. El no fer res seria renunciar a la productivitat i deixar entrar l'element contemplatiu, que, avui dia, és més complex i difícil perquè consisteix a aturar-se i prestar atenció al teu voltant. Necessita també cert element de solitud i aïllament, gens afavorit pel sistema. La contemplació és un element molt més personal i improductiu. La gent ha perdut l'habilitat d'esperar i de no tenir-ho tot immediatament. L'altre dia, amb el meu fill, vaig anar

al barber, que és de la vella escola i no agafa hora; arribes i potser t'has d'esperar una hora. Aquesta estona la pots entendre com una pèrdua de temps o com una estona que forma part de la teva vida. Aquesta capacitat de no fer res i no tenir la sensació de perdre temps s'ha perdut; és el contrast entre una època del passat en què les coses anaven amb calma i la gent assumia estones de buit vitals. Això és tràgic perquè hem degradat la qualitat de vida.

Això ha passat per art de màgia, o ara no som tan pacients per algun motiu?

Té molt a veure la irrupció de la tecnologia, però no crec que hi hagi un pla. Quan es presenta el problema de la societat tecnològica i la hiperproductivitat, alguns actors ho expliquen a través de conspiracions mundials de les elits perquè tothom estigui produint. Tinc la sensació que és un subproducte no desitjat. El problema és que s'ha perdut la consciència de viure d'una altra manera. És necessari que se'n parli, de la mandra i la possibilitat de no fer res, com un element per millorar la qualitat de vida. Cal reaprendre-ho, però ningú ensenya a perdre el temps.

Com s'aprèn a no fer res?

La majoria de la gent ho aprèn a base d'errors. Una forma d'aprendre a no fer res és quan un se sent tan desbordat que necessita obligatòriament aturar-se. És una pena que s'hagi d'arribar a aquest extrem. També pot no ser traumàtic i, durant la crisi dels quaranta, descobreixes que has estat pendent de viure massa per la feina quan això no et satisfà.

Per què determinades activitats formen part d'aquest no fer res quan realment sí que fem alguna cosa?

Jo quan dic no fer res no em refereixo a estar connectat a Internet durant tres hores, ja que estem produint continguts i creant dades per la resta de la societat. Després de passar-se tres hores mirant vídeos a YouTube, no et sents més descansant, sinó estimulat i estressat. Per aprendre a descansar cal redescobrir coses més tradicionals i antigues, que deceben per la seva senzillesa. Per exemple, sortir a passejar sense la intenció d'anar a comprar res. Aquesta actitud contemplativa requereix transformar-se interiorment i saber alternar moments d'absoluta no productivitat,

És útil no fer res?



sense tenir la sensació d'haver perdut el temps. És clar que la sensació de perdre el temps la tindràs en la mesura que sàpigues aïllar-te completament de les teves feines. George Orwell escrivia que sempre estan passant dues coses a la vegada: per una banda, les activitats i deures laborals, marcats per una agenda; i, per l'altra banda, el Sol està creuant el cel, els ocells estan fent els nius o una nova planta està brotant. La idea està a adaptar, internament, el teu ritme a aquest segon temps.

Sona bé, però sembla difícil de portar-ho a la pràctica.

Això sona molt *hippie* i poc vendible, però no hi ha cap problema per portar-ho en secret perquè es frueix més; no és un estil de vida que es pugui proposar generalment perquè seria un contrast molt gran amb la cultura i també perquè la contemplació no és quelcom que es pugui construir, simplement has de saber aturar-te. La clau és combinar aquests dos ritmes en què es desenvolupa la vida. Tenir la mentalitat que la feina fonamental ja està tota feta i que, per més que t'esforcis, la vida millora però arriba un moment en què no millora més.

Si un aconsegueix viure des d'aquesta contemplació, no és incompatible amb treballar; el contrari, dona més llibertat espiritual, saviesa, dissentiment i tranquil·litat. No hi ha receptes i tampoc és la solució meditar cada dia deu minuts amb la intenció d'adquirir coses, ja que caus en el mateix model productiu.

Ara, el ioga i la meditació estan en alça.

Fer ioga en una agenda plena d'activitats, pot ser motiu d'estrès o una activitat més de la llista per esborrar. Per adquirir una vida contemplativa, s'ha d'aprendre a ser molt pacient i està més relacionat en el fet de deixar-se fer que en la possibilitat de produir-la per tu mateix. Has d'entendre que no ets capaç de produir el bé amb les teves eines, sinó que s'ha de rebre des de fora i esperar-lo per contemplar-lo.

Si puc pensar en no fer res és potser perquè tinc un nivell socioeconòmic que m'ho permet?

La vida espiritual és un luxe i les persones que han de lluitar per la seva supervivència difícilment es poden donar a una vida espiritual. Primer ve l'estómac i després ve

CONTRA LA PRODUCTIVITAT

Oriol Quintana (Barcelona, 1974) ens atén al despatx de l'Institut Químic de Sarrià (IQS), on és professor adjunt a la Càtedra d'Ètica i Pensament Cristià. També ha estat docent de Secundària al Col·legi Sagrada Família de Sant Andreu. A la taula on fem l'entrevista, s'hi deixen veure alguns llibres de George Orwell, escriptor que l'apassiona i que el va portar a guanyar el 26è Premi Joan Maragall d'assaig amb la publicació de *Vostè i George Orwell* (Viena Edicions). Doctor en humanitats per la Universitat Pompeu Fabra, ha configurat una filosofia crítica contra el productivisme del model tecnocràtic. Aquesta defensa de la improductivitat, el va portar l'any 2019 a escriure *La mandra*, dins la sèrie de 'Pecats capitals' de l'editorial Fragmenta, que defensa la peresa i la necessitat d'aturar-se per viure.

És útil no fer res?



l'esperit, en l'ordre del temps. Si parlem de la possibilitat de mandrejar, per desgràcia, hi ha molta gent que no pot. Per això, a vegades, fer una defensa de la mandra és trivial i malintencionat. George Orwell durant un temps va fer-se indigent voluntàriament, i explica que, en el moment en què es va quedar sense un duro a les butxaques, va tenir certa sensació d'alleugeriment. No crec que tota la gent que visqui en la pobresa experimenti aquesta sensació, però sí que arriba un moment en què un compren, a les males, que no pot fer res i que depèn dels altres. L'autèntica vida espiritual consisteix a anar reduint les teves necessitats, prioritats, gustos i conformar-se amb l'essencial. Això és un viatge que s'empren i que dura tota la vida, però hi haurà moltes persones que per la seva situació no podran fer-lo.

A quins valors apel·lem per no fer res?

El valor fonamental és el de la humilitat perquè és un valor relacionat amb allò que el bé no depèn de tu i que no has de salvar el món. A través de la humilitat, un comença a escoltar i a mirar al seu voltant quan ha renunciat a fer determinades coses. Del valor de la humilitat prové tota la resta.

Podríem concloure que la vida contemplativa, en un context d'immediatesa, és la millor vida a la qual podem optar?

Sí. Perquè, com diuen els mestres antics, per molts èxits que tinguis a la teva vida res té valor. Al final, el que té valor és la bellesa que hi ha en el món i en les persones. La finalitat de la vida és arribar a fruitar tot això que ja ens ve donat. No cal tenir una vida d'èxits per arribar un dia a comprendre que les coses que has fet tenen un valor molt relatiu i que allò veritablement bo ve de fora. És millor començar a buscar aquesta vida contemplativa des d'un principi. I, si la societat t'obliga a escollir una carrera laboral, doncs com deien els estoics, en el món venim a fer un paper, complim un rol i ja està.

Aquest no fer res cal reivindicar-lo com una forma de protesta?

Si aquest no fer res es tradueix en un no consumir, evidentment, és molt antisistema. Tinc un esperit reformista i cal que



les persones entenguin la inutilitat de consumir, produir, de tenir una vida plena d'èxits. Si un va adquirint aquesta saviesa, té una mica més de llibertat per no consumir tant i tenir una vida més moderada.

Cal caguir allò que “el treball ens fa lliures i la peresa ens esclavitzava”?

Hi ha moments en què amb la mandra allarguem el sofriment, la típica procrastinació. Si aconseguixes que la mandra sigui molt conscient, potser deixa d'aplicar-se el nom de mandra i passa a ser la contemplació. El treball, efectivament, ens pot esclavitzar, i la mandra ens pot alliberar. Però no oblidem que la mandra també ens fa mal.

Precisament, quan no fem res ens sentim culpables. D'on neix aquesta culpa? Neix de no saber no fer coses. Si estàs en

un context social en què el més important és ser productiu, el més normal és que et sentis culpables per no haver estat produint durant certs moments del dia. El més important és saber mantenir l'acció i la contemplació alhora. Aquest és un dels reptes més difícils i la clau de tota vida espiritual. Un s'hauria de sentir culpable també quan, en acabar el dia, ha fet moltes coses i no ha tingut un moment d'atenció a alguna cosa que no fos la feina. Això, en certa manera, també és un dia perdut.

En el llibre *La mandra*, vostè no fa tant un elogi de la peresa, com sí una reivindicació d'aquesta per aprendre a conviure amb ella d'una forma sana.

Hi ha una frase en el llibre que diu: “la mandra és la porta a la vida espiritual”, en el sentit que la mandra si la fem servir com un instrument de divertiment ens fa

És útil no fer res?

adonar que portem una vida marcada per la productivitat, que estem confiant massa en nosaltres mateixos per aconseguir la felicitat quan realment prové de fora i, per tant, l'hem de rebre. La mandra, si ens impedeix fer certes feines, potser és perquè són feines absurdes. Potser cal fer-les, però si sabem que són absurdes, la nostra atenció està posada en un altre lloc. La mandra pot ser la porta a la vida espiritual perquè ens pot obrir la porta cap a la vida contemplativa.

Íngrid Guardiola, en un article al diari Ara, reclamava “una política del temps alternativa per gaudir de la vida”. Cal parlar de conciliació també, no?

Hi ha moltes feines, sobretot d'oficina, on es perd molt de temps i es fan feines molt inútils. Les empreses, segurament, podrien suprimir un dia laborable a la setmana i pagar el mateix als seus treballadors. Això es podria fer en moltíssimes feines, però venim d'una tradició secular: si no treballes, no cobres. Costa molt obrir la porta a la possibilitat de pagar el mateix treballant un dia menys. Seria un avenç perquè la gent podria tenir més temps. Alguns autors afirmen que ja estem a les 15 hores setmanals de feina i que la resta de les hores la gent no fa res productiu, però s'han d'inventar

feines absurdes. Quan se li pregunta a la gent si la seva feina és innecessària o inútil, tendeix a respondre que no. Però, si hi ha un clima de confiança, confessen que sí. Confio que hi haurà un moment a Occident que plantejarem si cal reduir la jornada laboral. A més, la tecnologia permet fer feines a l'instant que no necessiten un lloc de treball. Caldria veure quants llocs de feina són veritablement necessaris i buscar un sistema de redistribució de la riquesa que impliqui que et donin diners encara que no hakis treballat. O anem cap aquesta direcció o serem molt infeliços.

Cap a l'abolició del treball?

Tant de bo! Caldria canviar tota la pedagogia occidental que està orientada cap al treball i la productivitat. Podria significar un progrés espiritual el fet de tenir un concepte de la felicitat més contemplatiu, receptiu i passiu. El meu somni és caminar cap a una societat amb una mentalitat menys productiva i més contemplativa.

En el llibre fa referència a les feines de merda, que conceptualitza David Graeber al llibre *Feines absurdes* (Descontrol Editorial). Adonar-se que la teva feina no és essencial genera decepció?

A Occident, ens havíem proposat fer una societat el més eficient possible i, ara que ja la tenim, no sabem què fer. Seria el moment d'anar abandonant la mentalitat productiva, però no tenim armes per tenir un caràcter contemplatiu. Tenim aquest problema i fins que no es resolgui anirem incentivant als joves a no parar d'estudiar per acabar fent unes feines que les poden fer les màquines i no necessiten tanta dedicació. Un altre error és creure que tenir una bona feina és sinònim que et paguin molts diners, encara que sigui una merda.

Vostè intenta portar aquesta vida contemplativa a la pràctica?

Sí, és fonamental. Hi ha algunes tècniques per portar una vida contemplativa, però no t'has de fiar de la tècnica perquè la vida contemplativa s'aprèn passivament. No et pots fiar de les tecnologies per portar aquest estil de vida, això és una contradicció, perquè és quelcom que no pots produir. Hem d'aprendre a trobar veritables

moments de descans i de no fer res. Per exemple, la fórmula d'anar a peu als llocs, encara que “perdis” molta estona, t'obliga a anar a un ritme diferent. Per un altre cantó, jo sóc catòlic practicant i vaig bastant a missa: els rituals religiosos, en general, són molt útils perquè el ritual té el seu propi ritme i hi ha molta passivitat per part teva. Durant els quaranta minuts que dura el ritual, ningú ha fet ni ha produït res; el resultat és el que ja vam fer l'altre dia, i suposa una pedagogia molt bèstia perquè les persones aprenguin a aturar-se i mirar. En realitat, qualsevol ritual serveix, però m'agraden els de l'Església catòlica perquè són els tradicionals. Mantenir certes tradicions és una força que contraresta la societat tecnològica.

No té Whatsapp i tampoc el trobem a les principals xarxes socials.

Per culpa de les tecnologies estem suprimint els rituals. Aprendre a desconnectar Internet, que és molt estressant, és fonamental. La tecnologia genera molta addicció i, això, és el contrari de no fer res. L'addicció és buscar l'estímul continu. Jo no en tenia, però la pressió ambiental va aconseguir que l'instal·lés i me'n penedeixo. Si tens Internet a la feina, no cal seguir connectat des de casa. Twitter i companyia és fatal per a la vida espiritual. Viure col·lectivitzat et priva de tota profunditat vital i de la possibilitat contemplativa.

Per tant, fa un elogi de l'individualisme?

Els canvis socials comencen quan una persona sola es pregunta què està fent amb la seva vida, i això és un exercici individual. Una vida autènticament plena i humana requereix una comunitat i, per tant, també és imprescindible. Però, els canvis per aconseguir una vida que valgui la pena són molt individuals. No defenso que cadascú miri pels seus interessos i prou, però la vida bona comença amb la pregunta “què estic fent jo amb la meua vida”.

A tall de conclusió i per acabar la conversa: no fer res pot ser útil?

Sí perquè és el primer pas per entendre quina és la teva condició i situació, i per començar a tenir una vida més contemplativa, agràida i tranquil·la.



“Cal veure quants llocs de feina són necessaris i buscar un sistema de redistribució que impliqui que et donin diners encara que no treballis. O anem cap aquesta direcció o serem molt infeliços”