

# Apuntes sobre un planeta estresado

Matt Haig

Un testimonio  
acerca de los  
perjuicios de vivir  
hiperconectados



**Matt Haig**

**Apuntes sobre un planeta  
estresado**

Traducción de María José Díez Pérez

Título original: *Notes on a Nervous Planet*

© 2018, Matt Haig

Publicado de acuerdo con Canongate Book Ltd, 14 High Street, Edinburgh

© por la traducción del inglés, María José Díez Pérez, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Ediciones Destino, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

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

[www.edestino.es](http://www.edestino.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición: septiembre de 2019

ISBN: 978-84-233-5597-6

Depósito legal: B. 15.783-2019

Impresión y encuadernación: Black Print

*Printed in Spain* - Impreso en España

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

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).

Dirijase 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

## SUMARIO

1. Un cerebro estresado en un mundo estresado . . .	13
2. Visión de conjunto . . . . .	47
3. Un sentimiento no es tu cara . . . . .	65
4. Observaciones sobre el tiempo . . . . .	81
5. Sobrecarga vital . . . . .	93
6. Las preocupaciones que causa internet . . . . .	103
7. El impacto de las noticias . . . . .	135
8. Un pequeño apartado sobre el sueño. . . . .	147
9. Prioridades . . . . .	157
10. Miedos telefónicos. . . . .	167
11. El detective de la desesperanza. . . . .	185
12. El cuerpo pensante . . . . .	209
13. El fin de la realidad . . . . .	221
14. Desear . . . . .	233
15. Dos listados sobre el trabajo . . . . .	253
16. Moldeando el futuro . . . . .	261
17. Su canción. . . . .	273
18. Todo cuanto eres es suficiente . . . . .	293

I

UN CEREBRO ESTRESADO EN UN  
MUNDO ESTRESADO

## UNA CONVERSACIÓN MANTENIDA HACE ALREDEDOR DE UN AÑO

Estaba estresado.

Daba vueltas, intentando hacer prevalecer mi criterio en una discusión sobre internet. Y Andrea me estaba mirando. O al menos creo que me estaba mirando. Era difícil saberlo, ya que yo estaba echando un vistazo al móvil.

—Matt... ¿Matt?

—Eh. ¿Sí?

—¿Qué pasa? —preguntó, con ese tono de desesperación que acaba apareciendo cuando se está casado. O cuando se está casado conmigo.

—Nada.

—Llevas más de una hora sin levantar la vista del teléfono. Y no paras de dar vueltas y de golpearte contra los muebles.

Tenía el corazón a mil y notaba una opresión en el pecho. Respuesta de estrés agudo. Me sentía acorralado y amenazado en internet por alguien que vivía a casi trece mil kilómetros de distancia y al que nunca conocería, pero que aun así se las estaba apañando para fastidiarme el fin de semana.

—Sólo estoy contestando una cosa.

—Matt, deja eso.

—Es que...

Lo que sucede con el caos mental es que muchas de

las cosas que te hacen sentir mejor a corto plazo te hacen sentir peor a largo plazo. Te distraes cuando lo que de verdad necesitas es conocerte a ti mismo.

—¡Matt!

Una hora después, en el coche, Andrea me miró de reojo desde el asiento del copiloto. No estaba utilizando el teléfono, pero lo llevaba bien agarrado, una medida de seguridad, igual que una monja con el rosario.

—Matt, ¿te encuentras bien?

—Sí. ¿Por qué?

—Pareces ausente. Es como solías estar cuando...

Lo dejó ahí, no dijo «cuando tenías depresión», pero no hizo falta para que yo lo entendiera. Además, notaba que me rondaban la ansiedad y la depresión. Todavía no habían llegado, pero tampoco andaban muy lejos. Su recuerdo era algo que casi podía tocar en el sofocante aire que había en el coche.

—Estoy bien —mentí—. Estoy bien, estoy bien...

Al cabo de una semana estaba tumbado en el sofá, siendo víctima de mi undécimo ataque de ansiedad.

## REVISIÓN VITAL

Tenía miedo, y no podía tenerlo. Tener miedo equivale a tener ansiedad.

Los ataques cada vez se sucedían más a menudo. Me preocupaba hacia dónde me estaba dirigiendo. Al parecer, para la desesperación no había un umbral máximo.

Intenté distraerme para no pensar demasiado en ello, pero sabía por experiencias pasadas que al alcohol no podía ni acercarme, así que hice las cosas que en su día me habían sido de ayuda para salir del agujero. Las cosas que olvidaba hacer en el día a día. Cuidé la alimentación. Practiqué yoga. Probé con la meditación. Me tumbé en el suelo, me puse una mano en el estómago y respiré profundamente —inhalar, exhalar, inhalar, exhalar—, y presté atención al ritmo entrecortado de mi respiración.

Sin embargo, todo me resultaba difícil. Hasta elegir la ropa que ponerme por la mañana podía hacerme llorar. Daba lo mismo que ya hubiera pasado por esto antes. Una garganta irritada no deja de estar irritada sólo porque ya lo haya estado antes.

Intenté leer, pero me costaba concentrarme.

Escuché *podcasts*.

Vi series nuevas de Netflix.

Me metí en las redes sociales.



Traté de ponerme al día con el trabajo contestando a todos los correos electrónicos que tenía.

Me despertaba y echaba mano del móvil, rezando para que lo que quiera que me encontrase en él me hiciera sentir mejor.

Sin embargo —atención: *spoiler*—, no funcionó.

Empecé a sentirme peor, y muchas de las «distracciones» hacían precisamente que me distrajera más aún. En palabras de T. S. Eliot de sus *Cuatro cuartetos*: «Distraídos de la distracción por la distracción».

Me quedaba alelado mirando un correo electrónico sin responder, muerto de terror, y no era capaz de contestarlo. Después, en Twitter, la distracción digital en la que me refugiaba, me di cuenta de que mi ansiedad se intensificaba. Ya sólo revisar de forma pasiva los últimos mensajes era como exponer una herida.

Leía nuevas páginas web —otra distracción—, y mi cerebro no era capaz de soportarlo. Saber que había tanto sufrimiento en el mundo no logró que viese mi dolor en su justa medida; lo único que conseguí con ello fue sentirme impotente. Y patético por el hecho de que mis penas invisibles fuesen así de paralizadoras cuando había tantas penas *visibles* en el mundo. Mi desesperación iba en aumento.

Así que decidí hacer algo.

Me desconecté.

Decidí no conectarme a las redes sociales durante unos días. Y añadí una respuesta automática a mis correos electrónicos. Dejé de ver o leer las noticias. De ver la televisión. De ver vídeos musicales. Incluso evité las revistas. (Durante la primera crisis nerviosa que sufrí, años atrás, las vivas imágenes de las revistas siempre se me solían quedar grabadas en el cerebro, atascándolo con estampas febriles cuando intentaba dormir.)

Dejaba el teléfono en la planta de abajo cuando me iba a la cama. Intentaba salir más. La mesilla de noche estaba llena de cables y de aparatos electrónicos, y de libros que en realidad no estaba leyendo, así que puse orden y también quité todo eso de en medio.

En casa procuraba estar tumbado a oscuras el mayor tiempo posible, como cuando uno sufre de migraña. Desde que intenté suicidarme la primera vez, en la veintena, siempre supe que mejorar entrañaba una especie de revisión vital.

Un *eliminar* cosas.

Como dice Fumio Sasaki, defensor del minimalismo: «Menos cosas, más felicidad». Al comienzo de mi primera crisis de pánico, las únicas cosas que eliminé fueron el alcohol, el tabaco y el café fuerte. Ahora, sin embargo, años después, me daba cuenta de que el problema era una sobrecarga más general.

Una sobrecarga vital.

Y, sin lugar a dudas, una sobrecarga tecnológica. La única tecnología que mantuve durante esta recuperación —aparte del coche y la cocina— fueron los vídeos de yoga en YouTube, que veía con el contraste de brillo más bajo.

La ansiedad no desapareció como por arte de magia. Desde luego que no.

A diferencia de mi smartphone, para la ansiedad no existe una función de «deslizar para apagar».

Sin embargo, dejé de *sentirme peor*. Me estabilicé. Y al cabo de unos días, las cosas empezaron a calmarse.

La familiar senda de la recuperación llegó más pronto que tarde. Y abstenerme de estimulantes —no sólo alcohol y cafeína, sino esas otras cosas— formó parte del proceso.

En definitiva, empecé a sentirme libre de nuevo.

## CÓMO SE GESTÓ ESTE LIBRO

La mayoría de las personas saben que el mundo moderno puede dejar secuelas físicas. Que, a pesar de los avances, algunos aspectos de la vida moderna son peligrosos para nuestro cuerpo. Los accidentes de coche, fumar, la contaminación, un estilo de vida sedentario, la pizza a domicilio, la radiación, esa cuarta copa de merlot.

Incluso estar delante de un ordenador portátil puede entrañar riesgos físicos. Pasarse el día entero sentado, sufrir una lesión por esfuerzo repetitivo. En una ocasión, un óptico me dijo que mi infección en los ojos y la obstrucción del conducto lagrimal que tenía se debían a que miraba fijamente la pantalla del portátil. Por lo visto, parpadeamos menos cuando trabajamos con un ordenador.

De manera que, puesto que la salud física y la salud mental están relacionadas, ¿no podía decirse lo mismo del mundo moderno y nuestros estados mentales? ¿Acaso no podían ser responsables determinados aspectos de nuestra forma de vida en el mundo moderno de cómo nos *sentimos* en el mundo moderno?

No sólo con relación a las cosas propias de la vida moderna, sino también a sus valores. Los valores que hacen que queramos más de lo que tenemos. Que rindamos culto al trabajo por encima del ocio. Que comparemos lo

peor de nosotros con lo mejor de los demás. Que tengamos la sensación de que siempre nos falta algo.

Y a medida que iba mejorando, día tras día, empecé a pensar en escribir un libro: éste que tienes en tus manos.

Ya había tratado sobre mi salud mental en *Razones para seguir viviendo*, pero la pregunta ahora no era: ¿por qué debería seguir viviendo? Esta vez la pregunta tenía un carácter más amplio: ¿cómo podemos vivir sin enloquecer en un mundo enloquecido?