NIKSEN

Annette
Lavrijsen

El arte neerlandés de no hacer nada

LIBROS CÚPULA

NIKSEN

El arte neerlandés de no hacer nada

Annette Lavrijsen

LIBROS CÚPULA

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 este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

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

© del texto: Annette Lavrijsen, 2020
© ilustración de cubierta: Alissa Levy
© ilustraciones interiores y de contracubierta: Brittney Klein

Primera edición: febrero de 2021

Originalmente publicado en 2020 por White Lion Publishing, sello perteneciente a The Quarto Group.

© Editorial Planeta, S. A., 2021
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2793-3
D. L: B. 12.417-2020

Impreso en China – *Printed in China*

MIX
Paper from responsible sources
FSC® C016973

ÍNDICE

Introducción 6

1 **El neerlandés feliz** 12

2 **Atrévete a estar ocioso** 28

3 **Reajusta tus prioridades** 46

4 **Niksen a diario** 58

5 **Niksen en cualquier sitio** 76

6 **Niksen para ti** 102

7 **Un estado mental niksen** 122

Conclusión 140

Recursos adicionales 142

Sobre la autora / Agradecimientos 143

EL NEERLANDÉS FELIZ

Con sus apenas 41.500 km^2, Países Bajos es uno de los estados más pequeños de Europa. Y continuamente aparece listado como uno de los más felices del mundo. ¿Qué es lo que sus ciudadanos están haciendo bien?

Los neerlandeses y el niksen

Una relativamente pequeña desigualdad de ingresos, una alta calidad de vida y un clima político estable en el que la gente tiene la libertad de decidir sobre la propia vida son, sin duda, los principales factores que mantienen a esta nación tan alegre. Algunos, sin embargo, atribuyen el hecho de que los holandeses sean más felices que los ciudadanos de otros países a su gestión de la relación entre trabajo, ocio y familia. Y quizá estén en lo cierto. En 2019, el Índice de Calidad de Vida situó a los Países Bajos como el país con mejor armonía entre trabajo y vida de la OCDE,[1] por encima incluso de los países escandinavos.

	Holandeses	OECD
% empleados por encima de las 50 horas laborales semanales	0.4	11
	Holandeses	**EU**
Media de horas laborales semanales	29.3	36.2
% mujeres trabajando a tiempo parcial	73.8	32.3
% hombres trabajando a tiempo parcial	27.4	9.8

(fuente: stats.oecd.org)

Solo se consigue estar sano, ser feliz y creativo al asignar algo de tiempo a calmar las cosas, tomarse un descanso y, lo más importante, cuidar de uno mismo. Aquí es donde el niksen entra en juego.

1 *Organización para la cooperación y el desarrollo económicos: < www.oecd.org/countries >.*

¿Una nación de niksers?

El verbo niksen ha tenido una connotación negativa para los holandeses durante mucho tiempo. Aquellos que se rendían al *niksing* —esto es, a no hacer nada útil— eran tachados de vagos, inútiles y buenos para nada. Esto era producto de las ideas del calvinismo, que consideraba el trabajo duro, la producción de capital y la frugalidad como virtudes sobre las que se había erigido la sociedad holandesa y que, con el paso de los años, se habían convertido en las señas de identidad del país. Los neerlandeses aprenden desde la niñez a sacrificarse por el trabajo y resultar productivos. Muchos incluso sienten que deberían ser más útiles durante su tiempo libre, ya sea dedicándose a las tareas del hogar, tomando clases o realizando un voluntariado.[2]

Que el niksen sea ahora reformulado como práctica positiva está indudablemente relacionado con el modo en que nuestras vidas han cambiado. El mundo actual es más rápido, más ruidoso y está más conectado y, al tiempo, fragmentado, que nunca. Hoy parece imposible desconectar y simplemente parar, y sería ingenuo pensar que los neerlandeses han sido bendecidos con la capacidad de que los factores de estrés contemporáneos no les afecten. Actualmente, los momentos dedicados a no hacer absolutamente nada son más que valiosos y necesarios.

---

2 *Según el* World Hapiness Report *de 2019, el 35,6% de los holandeses declara haber hecho algún tipo de tarea voluntaria durante el último mes.*

¿Qué importancia tiene un nombre?

El *Van Dale* (el principal diccionario del idioma neerlandés) define niksen como, simplemente, «no hacer nada». Si bien el pronombre indefinido *niks* ya era de uso común durante el siglo XVIII, el término «niksen» parece ser relativamente nuevo y haber evolucionado desde su utilización coloquial durante la década de 1920.

A menudo se denomina a alguien que no esté haciendo nada como *niksnut*, que significa (sea dicho en broma o en serio) «bueno para nada». En la actualidad, sin embargo, el término está resurgiendo cargado de connotaciones positivas; los neerlandeses están adoptando un estilo de vida por el que, en ocasiones, malgastar el tiempo no hace que la persona sea automáticamente tildada de derrochadora.

Niksen puede usarse en varias combinaciones: *zitten (te) niksen* (la forma más común de hacerlo), *staan (te) niksen* o *lopen (te) niksen*, significando, respectivamente, niksen mientras se está sentado, de pie o caminando. La fórmula definitiva es, por supuesto, *liggen (te) niksen*, es decir, niksen mientras se está tumbado en la cama, en un sofá, sobre la hierba, etcétera.

Recuerdo que...

Cuando era niña, cada vez que me repantigaba en el sofá tras volver de la escuela, mis padres me decían que me levantase y buscase algo que hacer. El niksen era un pasatiempo inútil, según ellos, algo que hacer los domingos o durante las vacaciones de Navidad. Me rebelé ante aquello. En cuanto se me presentaba la oportunidad, me iba al bosque de la parte trasera de la casa. Liberada de las restricciones del tiempo, me abría paso por entre la espesa alfombra de hojas caídas, trepaba a un árbol y me sentaba en una rama o me tumbaba boca arriba en el suelo y observaba las libélulas, los pájaros y las nubes flotando en el cielo mientras mi mente divagaba.

Ahora, ya pasados los treinta, aún siento la presión de rellenar el tiempo libre con actividades provechosas y orientadas a alcanzar algún objetivo. Incluso el ocio requiere por mi parte una importante inversión de atención y energía. Pero sería incapaz de mantener todas esas pelotas en el aire a la vez si no me procurase también algo de tiempo para tener mis momentos niksen, aquellos por los que mis padres me reñían, durante los que disfrutar de estar a solas con mis pensamientos.

Comenzando

Antes de empezar, esto es lo que tienes que saber al respecto de qué, dónde, cómo y cuándo practicar el niksen.

Qué

Niksen significa, literalmente, «no hacer nada», ni más ni menos. Se trata de esos pequeños momentos en la vida en los que pulsamos el botón de pausa y nos apartamos del trabajo diario y los compromisos sociales, permitiéndonos estar ociosos, sin la presión de sentimientos de culpabilidad o de pensamientos acerca de todo lo que deberíamos estar haciendo. Ya que no requiere ninguna habilidad especial, es una práctica al alcance de cualquiera. El niksen no implica dormir —de ahí que para ello usemos un verbo distinto, *slapen*—, pero una cosa puede llevar a la otra y, si no te ves capaz de mantener los ojos abiertos, adelante, duerme.

¿Tienes dudas concernientes a dejar que toda esta nada entre en tu vida? En las páginas 30 a 41 de este libro encontrarás algunas verdades desmitificadoras sobre el niksen que te pueden ser de utilidad.

¿Por qué darse un atracón de series no es la mejor forma de niksen?

Verse de corrido, en una sola noche, toda una temporada de tu serie favorita puede sonar a niksen, pero, de hecho, suele conllevar mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión. Cuando nos damos un atracón audiovisual, nuestro cerebro segrega dopamina, componente asociado a las adicciones. Esto explica por qué a menudo nos sentimos tristes al acabar el último episodio de una serie. Trata de limitar el tiempo que dedicas a ver cosas en *streaming* y decide de antemano cuántos capítulos vas a consumir. Pon una alarma a modo de «despertador».

Dónde

Refúgiate en algún lugar pacífico, donde estés en calma y a gusto, como por ejemplo el banco en una esquina de tu jardín, un parque o bosque cercano, un spa o alguna estancia tranquila en la oficina o en tu propio hogar. Si estás en casa, pon algo de música, llena la bañera o tírate en el sofá y genera un ambiente *gezellige* (ver página siguiente). Si careces de un espacio físico al que recurrir, puedes soñar despierto y viajar mentalmente a tu lugar feliz.

Un ambiente propicio

***Gezelligheid* es el equivalente neerlandés de *hygge*, el concepto danés para referirse a la creación de un ambiente acogedor y cálido que promueva el bienestar. Sin embargo, se da una diferencia sutil entre ambos: mientras *hygge* se refiere a la comodidad del hogar, *gezelligheid* (que deriva de *gezel*, «compañero» o «compañera») evoca cierto sentido de sociabilidad. Puede usarse para describir una animada reunión de amigos tanto como a una persona sociable o —en relación al niksen— una habitación con un ambiente que puede resultar acogedor para cualquiera.**

Ejercicio

CREAR UN GEZELLIGHEID

Solemos esforzarnos en la creación de un ambiente de buena convivencia cuando recibimos visitas, así que, ¿por qué no hacer lo mismo cuando estamos a solas?

Atenúa las luces, enciende algunas velas y pon una lista de reproducción con tus canciones favoritas para generar el estado de ánimo óptimo para el niksen, así como para un mejor disfrute de estar a solas contigo mismo.

Cómo

¿Te resulta difícil relajarte sin estímulos externos? Trata de hacer algo solo por el hecho de hacerlo. Ese sentimiento de salir de dentro de uno mismo y del discurrir del tiempo conlleva la promesa de la llegada de un estado de fluidez y alejamiento de las preocupaciones cotidianas.

- Un agradable paseo por el campo, sin móviles ni reloj, puede facilitarte la adaptación al tiempo de inactividad (véase página 88).

- Las actividades semiautomáticas hacen que tanto nuestro cuerpo como nuestra atención se centren en otras cosas además del trabajo (véase página 129).

Cuándo

El verdadero potencial del niksen radica en las pequeñas pausas de la vida cotidiana. No te impongas la presión de relajarte y esperes al fin de semana o a las vacaciones de verano, como si esas fuesen tus únicas oportunidades de hacerlo. El truco está en que la práctica sea algo breve y frecuente. Es básico que integres el niksen en tus rutinas diarias, ya sea durante el trabajo (véase página 84) o en la comodidad de tu hogar (véase página 78).

Rasca tiempo de tu horario: empieza por tomarte un descanso de 5 minutos (sí, eso también incluye dejar a un lado tus aparatos electrónicos) y ve aumentándolo poco a poco hasta alcanzar la media hora (véase página 69), la hora completa o incluso una tarde entera. Dedica ese tiempo a ti mismo, solo a ti mismo, teniendo presente que, a veces, es bueno no hacer nada. Lo es, de verdad.

Ejercicio

¿ESTÁS PRACTICANDO EL NIKSEN?

Si no estás seguro de si lo que haces puede considerarse niksen, hazte estas tres preguntas:

¿Estoy haciendo algo útil o productivo?
¿Estoy haciendo esto para impresionar a mi jefe o compañeros?
¿Va esto a beneficiar mis contactos sociales?

Si una sola de las respuestas es negativa, entonces puede que sí estés practicando el niksen.
Para estar aún más seguro, échale un vistazo a las siguientes afirmaciones:

Esto no me está costando absolutamente ningún esfuerzo físico o mental y, al acabar, me siento más en calma y relajado.

He desconectado por completo, no me siento presionado por ningún pensamiento al respecto de todo lo que podría estar haciendo ahora mismo (y lo mucho más útil que resultaría).

Si alguien me viese ahora, pensaría que solo estoy haciendo el vago, y no me importa.

Si las tres afirmaciones te parecen ciertas, es más que probable que estés practicando el niksen.

Si no es así, piensa en los momentos en que estas condiciones sí se cumplen.

¿No se te ocurre ninguno? Entonces ahora mismo tienes en tus manos el libro adecuado.