

Guía práctica: disfrute de una vida sin futuro

Cuantificar pasos, latidos, horas de sueño, ciclos menstruales, calorías nos somete y nos roba tiempo de vida



Woman tries to change the time, abstract concept. Photo by fcscafeine (GETTY IMAGES)
FCSCAFEINE (GETTY IMAGES)



NURIA LABARI

09 MAY 2026 - 05:30 CEST



Añadir EL PAÍS en Google

El tiempo que vivimos no es nuestro, ¿lo han notado? Nuestro tiempo [se ha convertido en tiempo del trabajo y el de la sociedad](#) (o las relaciones) y la mayoría sentimos que tenemos poco tiempo para nosotros mismos. De

hecho, el sentimiento de que nos roban el tiempo es tan generalizado que todos los futuros imaginados son distopías porque, si el tiempo ha dejado de ser nuestro, entonces el futuro ya no nos pertenece. Es como si el futuro fueran a diseñarlo cuatro tecnólogos desquiciados dispuestos a ingresarnos en una zona de la Historia que ni siquiera es humana. ¿Qué hacer? Desde mi punto de vista habría que prohibir el futuro cuanto antes, pero mientras siga siendo legal, sugiero una guía práctica para mitigar sus efectos.

Solo existe un tiempo que sea nuestro que es en el que estamos ahora (tú lector cuando lees esto y yo escribiéndolo en este instante) y sin embargo, por algún motivo, no nos sentimos dueños de lo único que tenemos. Para recuperarlo nos dicen [que sintamos el cuerpo, la arena, el viento, que reconectemos](#). Pero es imposible estar aquí sin dejar de estar allí. ¿Y dónde es allí? Pues más adelante, en algún lugar de la agenda donde no somos ni seremos. Por eso digo que la única forma de recuperar el tiempo es cancelar el futuro. No digo que pueda prohibirse para siempre, pero sí al menos tomarnos un respiro del calvario que es vivir todo el tiempo allí donde no existimos.

MÁS INFORMACIÓN

Los pasos que andamos, las horas que dormimos, los libros que leemos. ¿Por qué lo contabilizamos todo?

Bien, lo fundamental para una vida sin futuro es dejar de contar. La forma más rápida de robarnos tiempo es ponernos un reloj en la muñeca, obligarnos a la prisa, al control, a la puntualidad, a fichar en el trabajo. Pero lo peor no son las horas. Cuantas [más cosas nos obligue a contar un dispositivo](#), más tiempo de vida nos roba. Hoy los relojes cuentan pasos, latidos, horas de sueño, ciclos menstruales, calorías, vasos de agua. Son artefactos cuya única misión es secuestrar el presente: venden control y compramos sometimiento.

Dejar de contar es también dejar de esperar. Y la espera es una fuente de ansiedad inagotable. Esperamos con angustia la nota de un examen, el resultado de una prueba médica, la respuesta de un *wasap*, una notificación de Hacienda y, por supuesto, la muerte. Y esa espera es dolorosa porque nos obliga a estar allí donde nunca estamos, allí donde estamos muertos incluso, cuando en realidad estamos aquí. Y estamos

vivos. Por todo ello, allá donde vean un contador, destrúyanlo. No miren cuántas notificaciones de *wasaps* tienen, ni cuantos *e-mails*. No cuenten bajo ningún concepto los libros que leen en un año, no cuenten cuántas veces van al gimnasio ni cuántos años cumplen ni cuántas veces hacen el amor. Y, por encima de todo, dejen de contar el dinero.

Si lo hacen notarán cómo el tiempo se distiende y es probable que habiten un precioso día sin futuro. Llegados a ese punto es importante no reservar nada. Ni restaurantes, ni entradas de cine, ni vacaciones, ni salas de reuniones, ni hoteles ni entradas para ningún concierto. Reservar [nos obliga a existir allí donde no estamos y, aunque promete los mejores planes, siempre es peor](#). Las reservas se están cargando las ciudades, el turismo, las amistades, los conciertos, el sexo y por supuesto nuestro preciado presente. Reservar es, sin lugar a dudas, una pérdida de tiempo. En cambio, esta luz y este aire de ahora son nuestros.

SOBRE LA FIRMA



Nuria Labari

Es periodista y escritora. Ha trabajado en 'El Mundo', 'Marie Clarie' y el grupo Mediaset. Ha publicado 'Cosas que brillan cuando están rotas' (Círculo de Tiza), 'La mejor madre del mundo' y 'El último hombre blanco' (Literatura Random House). Con 'Los borrachos de mi vida' ganó el Premio de Narrativa de Caja Madrid en 2007.