

ENSAYOS > OPINIÓN i

El tiempo no se aprovecha, el tiempo se vive: la paradoja de perseguir una “vida plena”

Atiborramos nuestra agenda de actividades y llenamos el móvil de fotos. Pero esto solo prueba que cuando buscamos plenitud, caemos en el error de confundir cantidad y calidad



Turistas ante la Sagrada Familia, en Barcelona, en agosto de 2024.
DAVIDE BONALDO (SOPA / LIGHTROCKET / GETTY IMAGES)



MIQUEL SEGURÓ

10 ABR 2026 - 05:30 CEST



Añadir EL PAÍS en Google

“Lleno, por favor”. Cuando me detenía a repostar en una gasolinera, solía regresar a la carretera con el depósito a rebosar. No se trataba solo de posponer al máximo el siguiente repostaje; con ello, también buscaba sentir un halo de plenitud. Hoy ya no dispongo de coche, pero puedo reconocer aquella sensación en otras situaciones. Pienso, por ejemplo, en las celebraciones navideñas, cuando [la abundancia se torna sinónimo de generosidad](#) y, al tiempo que las mesas se llenan de succulentos platos, en los salones de las casas se amontonan los regalos. Ambas situaciones calman y colman los apetitos, de ahí que ambas situaciones despierten una sensación de plenitud.

La sensación de plenitud nos produce satisfacción y bienestar, por eso orienta lo que hacemos y está detrás de mucho de lo que imaginamos. Es, por decirlo en jerga filosófica, un existenciario. Sin embargo, en los últimos tiempos el dichoso anhelo de plenitud se nos está yendo de las manos. Lo sentimos como una imposición que no nos deja vivir en paz, y no porque desear una vida plena no sea una aspiración común, que lo es, sino porque el querer se ha convertido en deber. La plenitud ha dejado de ser el horizonte de una vida deseable para convertirse en [aquello mínimamente exigible](#). Hemos pasado de proyectarla desde el enigma del don, extraordinario por definición, a formularla desde la lógica de la consecución. “La plenitud está ahí, es tuya. ¿Qué haces que no vas a buscarla?”.

El runrún que genera esta exigencia de plenitud no nos da respiro. Incluso, en ocasiones parece que para estar realmente bien hay que vivir [en plenitud de condiciones todo](#): dormir siempre bien, comer siempre bien, hacer deporte siempre bien, y, por supuesto, estar siempre animados, tener siempre ilusión y disfrutar en todo momento de una vida afectiva luminosa y dichosa. En estas circunstancias, lograr una vida plena se ha convertido en una quimera, un fantasma persecutorio que, en el mejor de los casos, solo logramos ahuyentar temporalmente. Es como si estuviéramos siempre en deuda. Eso explica también por qué algunas recuperaciones del estoicismo, tan de moda

en nuestros días, pueden generar más desasosiego que liberación. Ciertas malinterpretaciones de la impassibilidad estoica (es decir, la capacidad de distanciarse emocionalmente de lo que nos agita y genera malestar) pueden dar a entender que si se está mal es porque se es incapaz de “gestionar” completamente la vida interior.

Más agobiante se vuelve el asunto durante el ocio. Antes, le pedíamos al trabajo que colmase nuestras aspiraciones de realización vital, pero ahora tenemos claro que eso funciona como [el palo y la zanahoria](#), pues el trabajo puede convertirse, como indica su etimología (*tripalium*, un instrumento de tortura), en una experiencia muy desagradable.

Descartada esta vía como fuente de plenitud, ponemos toda la carne en [el asador de las vacaciones](#), y entonces pasamos a encadenar una actividad tras otra para alejarnos de la sensación de estar desaprovechando el tiempo. “¡Hay tanto por hacer y, además, tanto por posturear!”. A la estresante engullición de actividades lo llamamos saber sacarle partido al tiempo, como si cantidad y calidad fueran intercambiables, y convertimos nuestro descanso en una agenda repleta de obligaciones para no sé sabe bien qué y en un largo archivo fotográfico de tampoco no se sabe bien qué.

El tiempo, sin embargo, no se aprovecha, el tiempo se vive. A veces con ligereza y liviandad, otras con desgaste y como se puede, y en todos los casos tratando de sortear el absurdo. Llevarse bien con el tiempo exige interpretar sus momentos y respetar sus ritmos, y no atiborrarlo de distracciones para olvidar eso tan metafísico de que la vida pasa.

En nuestra sociedad de la acumulación pocas cosas andan tan buscadas como la serenidad. Anhelada por ausente, claro está. Es lo que tiene vivir en las antípodas de la conciencia del límite a la que apelaba el antiguo lema del templo de Apolo en Delfos, el archicitado [“conócete a tí mismo”](#), que se refería a la necesidad de no bajar la guardia en la conciencia de la propia finitud. Conocerse a sí mismo no consistía para los sabios de la Antigüedad en divinizar a su excelencia el “ego”, sino más bien en saber encontrar el lugar que le corresponde.

Anhelar una vida plena es un impulso que nos sale de dentro, pero a los impulsos conviene ponderarlos para dotarlos de sentido. No siempre es fácil adivinar cómo hacerlo, si bien la dificultad no nos exime de, al menos, intentarlo, ya que, entre otras cosas, el deseo nos mata, de pena cuando no se lo satisface y de éxito cuando se lo consume. Por eso hay quien lo combate de raíz para tratar de sentirse mejor. Es una ambiciosa terapia de choque que va a la inversa: vaciarse del anhelo de plenitud para sentirse más libre. Es el deseo de dejar de desear, que, sin embargo, a mí personalmente me resulta difícil de comprender.

En una sociedad de antagonismos y de falsos dilemas, deconstruir la idea de “plenitud” nos puede llevar al otro extremo y recetar el vaciamiento total como “la” terapia. Sin embargo, lo más probable es que [no valga ni lo uno ni lo otro](#), ni en un plano teórico, porque tan inalcanzable es la plenitud como el vaciamiento total, ni en un plano práctico, porque es probable que tratando de colmar el ansia de plenitud nos sintamos vacíos, y buscando vaciarnos del deseo lo que en realidad estemos persiguiendo es sentirnos más plenos.

En contraposición a este antagonismo de máximos, y aprovechando las fechas en las que estamos, pienso que a lo mejor podemos echar mano de aquel famoso pasaje del Nuevo Testamento en el que se anima a quien dispone de dos túnicas a dar una a quien no tiene ninguna y a quien tiene comida a hacer exactamente lo mismo. Es decir, que entre el todo y la nada, el matiz del justo medio, la actitud vital que recela de falsos dilemas y que, además, sabe que hay que implicarse en la vida de los demás para rasmillar la felicidad. Ese es, de hecho, el sentido de [la compañía \(cum- y -panis\)](#), que es la alegría de poder degustar el mismo pan.

En tiempos de excesos y de empachos de todo tipo, a los que les siguen grandilocuentes promesas *detox*, no está de más decirnos que con solo un buen propósito de año nuevo, modesto y factible, ya sería suficiente. Que no hace falta tenerse por la persona más heroica sobre la faz de la Tierra para revolucionar la propia forma de vivir, y que esa revolución puede perfectamente comenzar por sustituir infructuosas y dañinas ilusiones de difícil consecución por perspectivas más realistas. En definitiva, que si algo así como una vida plena es posible, esta pasa por cederle espacio a los demás y no obsesionarse demasiado con conseguirla.

Miquel Seguró Mendlewicz (Argel, 1979) es filósofo y escritor. Su último libro es *La seducción del encanto* (Herder, 2025).

SOBRE LA FIRMA



Miquel Seguró

Miquel Seguró Mendlewicz es doctor en Filosofía y licenciado en Humanidades. Su último libro es 'La seducción del encanto' (Herder, 2025).