

«Al leerlo me dieron ganas de complicarme la vida y superarme a mí mismo.» Tamar Haspel, *The Washington Post*

LA TRAMPA DEL CONFORT



POR QUÉ UNA VIDA SIN COMODIDADES
PUEDE SANARNOS FÍSICA Y EMOCIONALMENTE

MICHAEL EASTER

PENÍNSULA

LA TRAMPA DEL CONFORT

Por qué una vida sin comodidades puede sanarnos
física y emocionalmente

MICHAEL EASTER

Traducción de Àlex Guàrdia Berdiell

PENÍNSULA

A stylized graphic of a mountain range at the bottom of the page, composed of various shades of gray triangles and polygons.

Título original: *The Comfort Crisis. Embrace Discomfort To Reclaim Your Wild, Happy, Healthy Self*

© Michael Easter, 2021

Publicado de acuerdo con Folio Literary Management, LLC en asociación con International Editors' Co.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

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

Primera edición: febrero de 2024

© de la traducción del inglés, Àlex Guàrdia Berdiell, 2024

© de esta edición: Edicions 62, S.A., 2024
Ediciones Península,
Diagonal 662-664
08034 Barcelona
edicionespensula@planeta.es
www.edicionespensula.com

REALIZACIÓN PLANETA - fotocomposición
Impresión y encuadernación: Liberdúplex
Depósito legal: B. 1.069-2024.
ISBN: 978-84-1100-232-5

Printed in Spain - Impreso en España





ÍNDICE

PARTE I

Regla 1: Póntelo muy difícil. Regla 2: No mueras en el intento.

1. 33 días	13
2. 35, 55 o 75	19
3. 0,004 por ciento	25
4. 800 caras	33
5. 20 metros	37
6. 50/50	47
7. 50. O 70... o 90	73
8. 150 personas	89
9. 162 kilómetros	98
10. Más de 110 kilómetros por hora	109

PARTE II

Redescubre el aburrimiento. A poder ser, en el exterior.

Durante minutos, horas o días.

11. 11 horas y 6 minutos	119
12. 20 minutos, 5 horas, 3 días	145
13. 12 lugares	165

PARTE III

Pasa hambre

- | | |
|-----------------------------|-----|
| 14. Menos de 4.000 calorías | 177 |
| 15. Entre 12 y 16 horas | 213 |

PARTE IV

Piensa cada día en la muerte

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| 16. 3 patas buenas | 227 |
| 17. 31 de diciembre, 23:59:33 horas | 238 |
| 18. 20 minutos y 11 segundos | 264 |

PARTE V

Carga con el peso

- | | |
|---------------------|-----|
| 19. Más de 45 kilos | 277 |
| 20. Hasta 23 kilos | 295 |
| 21. 80 por ciento | 325 |

EPÍLOGO. 81,2 AÑOS 337

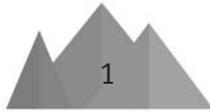
- | | |
|-----------------|-----|
| Agradecimientos | 363 |
| Nota del autor | 365 |

PARTE I

Regla 1: Póntelo muy difícil

Regla 2: No mueras en el intento





33 DÍAS

Estoy en la pista del aeródromo de Kotzebue, un pueblo de Alaska de unos 3.000 habitantes. Sopla el viento. Me encuentro a menos de 40 kilómetros por encima del círculo polar ártico, en el mar de Chukotka, y tengo ante mí dos aviones. Uno de ellos va a llevarme en breve al interior del Ártico alaskense, un paraje considerado por muchos como el más solitario, remoto y hostil del planeta Tierra. Tengo el corazón en un puño.

Primero, por la expedición inminente al Ártico. Pero también porque no me gusta volar, sobre todo cuando tengo que hacerlo en aviones como este: una avioneta monomotor de tres al cuarto con poquísimos asientos. Una lata con alas.

Donnie Vincent percibe mi desasosiego. Este pueblerino que caza con arco y produce documentales me acompañará en mi periplo. Se me acerca, apoya la cabeza en mi hombro y habla en voz baja:

—La mayoría de los pilotos que hay por aquí son vaqueros de montaña a los que les gusta empinar el codo. No se lo piensan dos veces antes de meterse en una riña de bar —dice entre las rachas heladas de viento—. Pero que sepas que he pillado al mejor piloto que he encontrado. Brian es como Tom Cruise en *Top Gun*. —Yo asiento en señal de agradecimiento—. No digo que no vayamos a es-

trellarnos y a morir. Ese riesgo siempre está ahí. Pero el tío es una máquina. O sea, que las probabilidades de que tengamos un accidente de avión son...

Mi inquietud va *in crescendo* y se convierte en miedo existencial. Decido cortarle:

—Vale, lo he entendido.

Los aviones comerciales son increíblemente seguros. Las estadísticas indican que la probabilidad de morir en un accidente de camino al aeropuerto es infinitamente más alta que en el propio avión. Pero esta regla no se cumple en los vuelos con avioneta en Alaska.

Cada año, unas cien aeronaves de esa clase terminan calcinadas. Hace poco, la autoridad de aviación de EE. UU., la FAA, publicó un «aviso sin precedentes» para los pilotos de avioneta de Alaska tras un repunte en los accidentes. Este año ha sido especialmente aciago. El mal tiempo, la densa niebla y el humo de los incendios han reducido la visibilidad. Donnie asegura que Brian tiene un colega llamado Mike que acaba de tener un accidente porque interpretó mal las condiciones atmosféricas. Mike tuvo suerte y salió indemne, pero su avión sufrió un siniestro total.

Cuando Brian nos deje en lo profundo del Ártico, habrá más peligros: osos *grizzly* furiosos, alces de 700 kilos, jaurías de lobos hambrientos, glotones de mirada salvaje, tejones adictos a la sangre, ríos embravecidos y gélidos, ventiscas violentas y opacas, temperaturas bajo cero, vientos huracanados, acantilados ocultos, enfermedades letales como la tularemia y el hantavirus, bandadas de mosquitos, ratones y ratas, diarrea, vómitos, sangre... En Occidente puedes morir de un millón de formas; en la Alaska profunda hay dos millones de maneras de morir.

Y solo hay una salida: vamos a recorrer cientos de kilómetros por ese terreno abrupto hasta que Brian nos recoja

dentro de 33 días. Por el camino buscaremos una manada mítica de caribús, una legión de espíritus de 180 kilos que migra por la tundra ártica deambulando en silencio. Sus retorcidas astas de un metro de largo se vislumbran entre la niebla cristalina y desaparecen nada más cambiar la dirección del viento.

Las próximas cinco semanas debemos estar preparados para lo que sea. Esto no es como ir de excursión por la Cresta del Pacífico o los Apalaches. En lo más recóndito de Alaska, uno no puede decidir que tiene frío o hambre y desviarse del camino tres kilómetros para llegar a la vía pública, donde puede pedir un Uber que le lleve al restaurante de carretera más cercano para tomar una taza de café caliente y una torre de tortitas. Aquí hay pocos senderos, y a veces ni eso. La carretera, la aldea, la antena telefónica o el hospital más próximos pueden estar a cientos de kilómetros. Joder, ni la muerte te garantiza una salida. Por desgracia, mi póliza de seguros no incluye «el rescate de cuerpos en lugares remotos».

Todo esto se aleja mucho de mi vida cómoda y apacible en el hogar. Pero de eso se trata. Hoy la gente casi nunca sale de su zona de confort. Vivimos una vida cada vez más recluida, esterilizada y climatizada; comemos en exceso, no corremos ningún riesgo y tenemos una red de seguridad. Y, como dijo la poetisa Mary Oliver, eso está afectando al grado en que experimentamos nuestra «única, salvaje y preciosa vida».

Pero hay indicios nuevos que rompen todos los esquemas y apuntan a que los humanos alcanzan su máximo esplendor físico, mental y anímico tras experimentar las vicisitudes que sufrían diariamente nuestros ancestros de la prehistoria. La ciencia ha descubierto que algunas vulnerabilidades nos vacunan contra problemas físicos y fisioló-

gicos como la obesidad, las cardiopatías, el cáncer, la diabetes, la depresión y la ansiedad, e incluso contra aspectos más fundamentales, como no encontrar el sentido y el propósito de la vida.

Hay muchas formas menos... radicales, por así decirlo, de sacar provecho del malestar. Son cosas que uno podría incluir en su rutina para mejorar su mente, cuerpo y espíritu. Eso sí, el periplo en el que me voy a embarcar representa el grado extremo de una receta que investigadores de diversas disciplinas aseguran que deberíamos incorporar a nuestra vida. Consiste en volver al estado natural y reordenar nuestras prioridades. Los beneficios se notan en todo.

Brian, Donnie, William Altman (el cineasta con quien siempre ha trabajado Donnie) y un servidor nos encontramos ante el contenedor de carga Conex que sirve como base de operaciones de la Ram Aviation en el aeropuerto local de Kotzebue. Estamos organizando el material e intentando resguardarnos del viento feroz que propulsa la niebla salina y barre la costa hasta llegar a las nubladas montañas grises.

Brian propone cargar la avioneta para salir antes de que la niebla se haga más densa.

Donnie solía ir cada año al interior indómito de Alaska para trabajar durante seis meses como biólogo del FWS, la agencia pública de EE. UU. que vela por la fauna salvaje y marina. Vivía en una tienda amarilla de North Face que describe como una «gran gominola amarilla». Desde entonces ha investigado, cazado y grabado en algunos de los parajes más extremos y remotos de la Tierra. Juro que no me estoy quedando con vosotros: un verano, el tipo vivió con una jauría de lobos mientras estudiaba los salmones en el río Tuluksak, en el delta del Yukón.

William ha acompañado a Donnie en casi todas sus carcerías. Es una *rara avis* de veintipocos que sale de fiesta como si fuera 1899. Ha vivido el grueso de la última década en una cabaña sin internet ni agua corriente de 2,5 por 2,5 metros en los bosques de Maine. Básicamente es un muchacho que sobrevive con la comida que caza, cría y cultiva.

La compañía de esta gente mitiga mis miedos, pero solo un poco. Lo que tiene la naturaleza es que es impredecible e inclemente. No le importa tu experiencia ni lo que sucedió la última vez que la visitaste. La naturaleza siempre te puede deparar algo más crudo: animales más terribles, riscos más altos, temperaturas más bajas, ríos más anchos y más nieve, lluvia, viento y granizo.

Donnie y William se topan de cara a menudo con un recordatorio de esa espeluznante realidad. Una vez se quedaron sin comida y casi murieron de inanición y frío porque una serie de duras nevascas retrasaron cuatro días la llegada del avión de rescate. En otra ocasión tuvieron que disparar contra un oso que se acercaba a ellos a todo pulmón y que habría hecho papilla sus órganos internos. Tuviron la gran suerte de que la bala atravesó el cerebro del animal y acabó con él.

Agarro la mochila de casi 40 kilos en la que llevo prácticamente todo lo que voy a necesitar para sobrevivir durante el próximo mes: ropa, comida, un kit de primeros auxilios y demás. Arrastro el peso hacia el avión de Brian, pero él me frena y me dice que William y yo vamos en el otro, señalando un Cessna de cuatro plazas recién pintado de verde y dorado. A duras penas, metemos el equipaje en el casco del avión y yo embarco por la puerta del pasajero antes de escurrirme y sentarme detrás. Tengo las rodillas dobladas contra la garganta.

Donnie y Brian se suben a la otra aeronave, que da la vuelta a la pista de aterrizaje y despegue rumbo a la niebla.

William y yo esperamos sentados en el Cessna hasta que llega nuestro piloto, un joven con gorra de béisbol. Su corte de pelo es de estilo militar y no le faltan las gafas de sol de aviador. Se acerca pavoneándose y se sienta en la silla del piloto con delicadeza. Nos tiende la mano para que se la estrechemos. Lleva guantes.

—Hola. Soy vuestro piloto, Mike.

William me echa un vistazo y me dedica una sonrisa picarona. «Un segundo —pienso—, ¿es el mismo Mike que estrelló su avión?» La hélice empieza a girar y los decibelios ahogan mi grito interno.