

OLGA MECKING

EL LIBRO DEL NIKSEN

Descubre el secreto holandés para ser feliz
sin hacer nada

zenith

Obra editada en colaboración con Editorial Planeta - España

Título original: *Niksen: Embracing the Dutch Art of Doing Nothing*

© 2020, Olga Mecking

Publicado originalmente por Kosmos Uitgevers (Holanda) en 2020

© 2021, Traducción: Anna Valor Blanquer

Ilustraciones: ©Eva Gans

© 2021, Editorial Planeta, S. A. - Barcelona, España

Derechos reservados

© 2022, Ediciones Culturales Paidós, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial ZENITH M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

www.paidos.com.mx

Primera edición impresa en España: octubre de 2021

ISBN: 978-84-08-24644-2

Primera edición impresa en México: febrero de 2022

ISBN: 978-607-569-189-3

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 de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litografía Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso en México – *Printed in Mexico*

SUMARIO

Introducción. ¡Oh, no! ¡Otra moda de bienestar no!	9
Capítulo 1. ¿Qué es el niksen?	31
Capítulo 2. Pero ¿y si los holandeses tienen razón?	55
Capítulo 3. ¿Por qué es tan difícil el niksen?	85
Capítulo 4. El niksen nos hace bien	113
Capítulo 5. Una vida más niksen	131
Capítulo 6. Cuando el niksen no funciona	159
Capítulo 7. Crear una nikstopía	187
Agradecimientos	199
Apéndice 1. El manifiesto de los que practicamos el niksen	203
Apéndice 2. Consejos rápidos para el niksen	207
Apéndice 3. Consejos de los holandeses para el niksen	211
Bibliografía	215

CAPÍTULO 1

¿QUÉ ES EL NIKSEN?

Estoy sentada en mi comodísimo sofá café. Tengo una taza de té humeante entre las manos, los dedos entrelazados a su alrededor, y siento su calor. Es mi taza favorita, con diseños florales y otros elementos naturales pintados a mano en verde, café y diferentes tonos de azul. Probablemente tenga el Kindle blanco que mi marido me regaló por Navidad tirado a mi lado. De hecho, estoy segura de que es así, porque no puedo pasar mucho tiempo sin mis libros.

Acurrucada en el sofá me siento cómoda. Tengo las piernas dobladas debajo de mí y me apoyo en uno de los lados del sofá con el brazo izquierdo. A veces, cuando mi marido me ve así encogida me dice: «¿Haciendo la Olga?». Esta postura me sale tan natural que mi marido le ha puesto mi nombre.

Cuando me siento de esta forma, suele ser para leer un libro o revisar un artículo que he imprimido. En ambos casos, queda bastante claro lo que estoy haciendo: estoy leyendo o trabajando. Pero ahora piensen en estas tres situaciones:

1. Estoy en el sofá, en la misma posición que he descrito, pero pensando en un artículo que quiero proponerle a un editor.
2. Sigo acurrucada en el sofá, pero estoy repasando mentalmente el día, pensando qué haré para cenar, comprobando en una lista mental que los niños tienen todo lo que necesitan o preocupándome por ellos.

3. Y, por último, estoy en el sofá. Miro la alfombra y, cuando levanto la vista hacia el jardín, me doy cuenta de que los rosales siguen floreciendo a pesar de que hace frío. Mi marido ha puesto música y escucho la voz de la cantante y el ritmo de la batería.

¿Cuál de estas situaciones describirían como *niksen*? Aunque aún no sepan lo que es el *niksen*, estoy segura de que reconocerán inmediatamente cuál de estas tres situaciones es un ejemplo de no hacer nada.

NIKSEN: PERO ¿ESO CÓMO SE COME?

Cuando estudiaba alemán en la Universidad de Varsovia, podía haber ido a clases de holandés, pero eso habría supuesto un año más de universidad y yo tenía a un novio esperándome en Alemania. Estaba segura de que no lo necesitaría nunca, así que no me apunté a esa asignatura. Y aquí estoy: ahora he de aprender el idioma igualmente. Me lo tengo merecido.

Algunos aseguran que el holandés es difícil y que la pronunciación puede ser especialmente complicada. Cuando empecé a aprender la lengua, fui a la carnicería y pedí 500 gramos de carne picada. O eso pensaba, porque, para sorpresa mía, llegué a casa con una bolsa de plástico diminuta con un poquito de carne. Al parecer, mi forma de pronunciar *vijf* (cinco), sonaba como *twee* (dos). Vete a saber. Estaba demasiado cansada como para volver por más y, por suerte, tenía lentejas en la despensa. El resultado: albóndigas casi vegetarianas. A creativa no me gana nadie.

Además de difícil, el holandés también es una lengua divertida y peculiar. «Yo compararía el holandés con un cuadro

que usa una paleta de colores muy variada», comenta Marjan Simons, mi profesora de holandés.

Me gustan en particular los diminutivos como *hondje*, *huisje* y *boompje*, que significan ‘perrito’, ‘casita’ y ‘arbolito’, respectivamente. Al añadir *-je*, la palabra se vuelve pequeña. «Somos las personas más altas del mundo, pero nuestro país es pequeño. Y todo lo que nos gusta se vuelve diminutivo», dice Simons.

También me gusta que todo se puede convertir en un verbo. ¿Jugar al tenis? No, *!tennisen!* ¿Pagar con tarjeta de débito? No, *!pinnen!* ¿Tomar una copa (*borrel*) y un pisco-labis con un grupo de amigos? No, *!borrelen!* Cualquier palabra o expresión puede ser un verbo si le añadimos *-en*. ¿No hacer nada? No, *!niksen!* Es brillante. En mi lengua materna, el polaco, cuando nos encontramos con algo nuevo, decimos: «¿Y eso cómo se come?». Así que, ¿eso del *niksen* cómo se come?

¿LOS HOLANDESES HACEN NIKS?

En holandés, *niks* significa ‘nada’ y solo hay un pasito de *niks*, que es un sustantivo, a *niksen*, que es un verbo. Así que *niksen* significa, literalmente, ‘nadar’. Marjan Simons me ofreció una explicación alternativa: *niksen* viene de *niks doen* (‘no hacer nada’), que, luego, se abrevia y queda en *niksen*.

Cuando investigaba sobre el *niksen*, aprendí otras palabras en holandés con significados parecidos, como *lanterfanten*. En su web <BoekCoach.nl>, la escritora, editora y emprendedora holandesa Elise de Bres explica que el *lanterfanten* es como el *niksen* porque «puedes hacer lo que quieras y hacerlo no tiene ninguna finalidad».

Otro sinónimo es *luieren*. De hecho, el título de la edición holandesa de este libro es *Niksen: De Dutch art of luieren*. Al

principio, pensé que esta palabra significaba ‘hacerse el flojo’, porque *lui* es ‘flojo’, pero también quiere decir ‘pasar el rato’. *Encyclo.nl*, un diccionario holandés en línea, lo define como «no hacer nada o hacer poco de forma consciente».

Como escritora, lingüista y traductora, sé que la lengua es una ventana a otra cultura. Y me pregunto: ¿cómo es posible que, en un país dotado de unas palabras tan bonitas para decir «no hacer nada», haya gente que no quiera reconocer que el *niksen* es algo que practican de vez en cuando, aunque no sean conscientes de ello?

La escritora japonesa Naoko Yamamoto (que lleva quince años viviendo en los Países Bajos) sí que está de acuerdo con que a los holandeses se les da muy bien el *niksen*. «Pueden pasarse todo el día sin hacer nada cuando están de vacaciones, ya sea de acampada, tumbados en la playa, sentados en el parque o, simplemente, en sus casas. Y, los días que hace sol, mucha gente se sienta a tomarse una cerveza o un café en las terrazas, a pasar el rato», me comenta por correo electrónico.

A los japoneses, según Yamamoto, no se les da nada bien el *niksen*, pero la idea les resulta familiar. «Las personas japonesas saben que hay que descansar, así que el concepto del *niksen* no es muy nuevo, pero enseñarles la forma de hacerlo de los holandeses podría servirles de gran inspiración», señala.

¿Es posible que los holandeses mismos no se den cuenta de cuánto *niksen* practican? A veces, hace falta alguien de fuera para ver la realidad.

——En el punto de mira: los holandeses y el *niksen*——

Mi amiga Thessa Lageman, una escritora que vive en La Haya, me dice que se le da muy mal el *niksen* y que no es la única: «Mucha gente es incapaz de hacerlo. Les encantaría, pero sienten la necesi-

dad de ser útiles». También me comenta que, antes de que existiera internet, los holandeses podían hacer niks con bastante facilidad. Marjan Simons, mi profesora de holandés, refiere que no ve que los holandeses practiquen mucho el niksen: «Somos muy activos. Tenemos el patinaje sobre hielo, el hockey sobre hierba... Somos muy deportistas. O, si no, estamos ocupados con aficiones y voluntariados». Cuando le pregunto qué hacen los holandeses para relajarse, me dice: «Deporte. Y leer mucho».

Por eso Lageman piensa que el niksen puede ser atractivo para los holandeses «en estos tiempos tan llenos de distracciones». Considera que *niksen* es una palabra positiva y aporta la expresión *lekker niks* ('el delicioso no hacer nada') como prueba. Cuando le pregunto si los holandeses que suelo ver sentados en los bancos del parque o tumbados en la playa están haciendo niks, duda antes de responder: «Es una parte más de una excursión a pie o en bicicleta: nadar o leer un libro en la playa. Puede que sea una forma de niksen, pero no se juzga como tal».

A diferencia de Thessa, Anton de Jong se considera un experto a la hora de practicar el niksen. Define el niksen como sentarse y empapar-se de sol. Cuando le pregunto si la palabra *niksen* tiene un significado positivo o negativo, me contesta: «Depende, puede ser perderse en pensamientos profundos o estar a punto de caer en modo ronquidos».

Le di muchas vueltas a cuál sería la mejor forma de gestionar la terminología en el libro. Decir «practicar el niksen» cada vez resultaba demasiado recargado, y «niksenear» era horrible. Por eso decidí darme un poco de margen para ser creativa. Usaré *niksen* como sustantivo para hablar del concepto, como en «la filosofía del niksen» y «practicar el niksen», mientras que aprovecharé el significado original de *niks*, 'nada', para referirme a los momentos de práctica concreta como «hacer niks»

(literalmente, ‘hacer nada’). Además, en inglés llamo a los practicantes del niksen «nikseneers», e incluso he creado un grupo de Facebook con este nombre. ¡Únanse!

Después de determinar qué significa *niksen* en holandés, tenía que aclarar qué es en realidad el niksen. ¿Qué hacemos cuando estamos haciendo niks? Esta pregunta resultó mucho más difícil de responder de lo que me imaginaba, porque no había mucha información disponible acerca del niksen cuando empecé a investigarlo. No hacer nada puede parecer sencillo, pero no lo es. A base de investigar en profundidad, conseguí encontrar algunas respuestas.

Carolien Hamming, coach del CSR Centrum —una organización que une a varios expertos en la batalla contra el estrés y la fatiga en los Países Bajos—, dice que el niksen es «hacer algo sin una finalidad, como mirar por la ventana, sentarse a pasar el rato o escuchar música». Hamming es experta en niksen y la han citado en varios artículos que tratan el tema.

¿Hacer algo sin una finalidad? Me suena genial. No se trata de mirar por la ventana para volverte una persona más tranquila y relajada, sino por hacerlo. Porque sí.

PERO SIEMPRE ESTAMOS HACIENDO ALGO

Cuando le pregunté qué significa no hacer nada a Manfred Kets de Vries, un prestigioso psicoanalista y académico holandés experto en gestión, me dijo: «Muy buena pregunta. No se puede no hacer nada, porque, si no haces nada, estás muerto».

Cuando empezaba a investigar, me quedó claro que es extremadamente difícil, quizá imposible, no hacer nada. Hasta cuando dormimos o descansamos hay incontables procesos subconscientes en marcha tanto en el cerebro como en el resto

del cuerpo, y la mayoría nos pasan desapercibidos. Los pulmones respiran, el corazón late, el estómago y los intestinos digieren y segregan hormonas. Y eso es bueno, porque estoy segura de que, si el cuerpo no me regulase la respiración y los latidos, se me olvidaría hacerlo a mí. «Vaya, hoy se me ha olvidado respirar», diría con un suspiro. «Oye, ya que estamos, ¿te importaría darme un chispazo con el desfibrilador para que me arranque el corazón?»

Puede que no nos demos cuenta de que nos crecen el pelo y las uñas, pero crecen. Nuestro cerebro es un frenesí constante en el que vamos olvidando viejos recuerdos, afianzando otros y creando nuevos. Les damos vueltas a los problemas, hacemos planes para el futuro y soñamos despiertos. Es fascinante ver cuánta energía y actividad conlleva el simple hecho de ser un ser humano vivo, hasta durmiendo.

Podemos ver la actividad humana como un continuo. «Si empezamos desde el cero y el gasto de energía es cero, estamos básicamente muertos. En el uno, no hacemos nada, solo respiramos. Entonces nos levantamos, lo cual conlleva muy poca actividad física, y caminamos. Luego, corremos, que ya es una actividad física enérgica», dice Matthieu Boisdontier, un fisioterapeuta fascinado por la neurociencia, autor de un estudio que demuestra que la especie humana es tremendamente vaga. Podrán leer más sobre este trabajo en el capítulo 3, que trata sobre por qué el nixsen es tan difícil.

Gretchen Rubin, una escritora conocida sobre todo por *Objetivo: Felicidad*, tiene su propia definición: «Yo lo llamaría “hacer el bobo” o “matar el tiempo”». Cuando le pregunto qué es eso para ella, me da esta descripción: «Voy dando tumbos sin rumbo por mi casa o por el barrio. Tenía que hacer un recado y ahora estoy vagando por ahí. Sin mucha prisa, sin pensar en otros recados. Mirando a mi alrededor. En casa, le echo un

vistazo al correo, pero solo porque está ahí». Y yo asiento. «Es una sensación como de domingo por la mañana, de pasar el rato. Es algo libre, poco estructurado», me cuenta, y yo suelto un suspiro porque suena maravilloso.

A medida que reunía opiniones de expertos y definiciones, me daba cuenta de que hay muy poco consenso acerca de lo que significa realmente *niksen*. Unos cuantos expertos a los que consulté lo asocian con la sensación de aburrimiento. «Yo considero que el aburrimiento es llegar a un momento en el que no hay otro plan que no sea existir. Llevar tu mente y tu cuerpo a una situación en la que puedes, simplemente, estar ocioso», expone Doreen Dodgen-Magee, psicóloga y autora del libro *Deviced!: Balancing Life and Technology in a Digital World* [‘Adictos a los aparatos electrónicos: Encontrar el equilibrio entre la vida y la tecnología en un mundo digital’]. Cuando le pido ejemplos, contesta: «Como contemplar las nubes, el simple hecho de poder mirar por la ventana. Estar con tus propios pensamientos sin juzgarlos, sin decirte: “Esto va a ser una meditación de mindfulness”, sino simplemente estar presente». Al reflexionar sobre eso, pienso que me suena más a *niksen* que a aburrimiento.

Por muy entretenidas que sean estas definiciones, un poco más de consenso acerca de qué es realmente no hacer nada habría estado bien. En lugar de eso, todos tenemos nuestra propia definición. Como admite la artista y escritora Jenny Odell, autora de *Cómo no hacer nada*, «no hacer nada puede significar algo diferente para cada persona». Odell lo define como «encontrar espacios intersticiales, aunque sean pequeños, de actividad no orientada a conseguir ningún objetivo cuando nos sea posible. Es algo que se puede hacer en el autobús, haciendo fila y en otros momentos de paso: hay que tomar la decisión de observar lo máximo que podamos, sin juzgar y con una predisposición a sorprendernos».

En el punto de mira: no hacer nada a lo largo y ancho del mundo

Por todo el mundo la gente ha encontrado formas ingeniosas de no hacer nada. Veamos algunos ejemplos para comparar cómo le hacen para no hacer nada. Esta lista no es exhaustiva, estoy segura de que hay un montón más que desconozco.

Dolce far niente

Italia es famosa por, entre otras muchas cosas, la excelente comida y una manera relajada de afrontar la vida. No es de extrañar que estas dos cosas se puedan combinar para crear una expresión maravillosa: *dolce far niente*, que significa literalmente 'el dulce no hacer nada'. Es parecido al inglés *sweet, sweet nothing* y al holandés *lekker niks* en el sentido de que se dice que no hacer nada es delicioso.

«No tiene una connotación negativa —asegura Silvia Bellezza, una profesora adjunta italiana de la Columbia Business School— porque puede que el *dolce far niente* sea leer un libro. Es una actividad improductiva y placentera. Tal vez estemos viendo una película. No significa que estemos de holgazanes».

Siesta

La idea de la siesta es popular en muchos países mediterráneos, especialmente en España y Francia. Es el espacio de tiempo a mediodía o por la tarde en el que hace demasiado calor para estar fuera y que, por tanto, es ideal para dormir, pero también es un momento que se puede aprovechar para el *niksen*.

Sabbat

El *sabbat*, que empieza con la puesta de sol del viernes y termina con la puesta de sol del sábado, es para los judíos un momento para la oración, la familia y la unión. La comida se prepara antes de que empiece el *sabbat*, porque trabajar está prohibido durante ese periodo

de tiempo, así como la electricidad y cualquier tipo de pantalla, según me cuenta Rebecca Beck, una judía jasídica que vive en Amberes. Aunque pasar el rato sin hacer nada se puede ver con malos ojos (en la cultura judía se valora el esfuerzo), el *sabbat* es una tradición importante y muchos judíos participan en ella. ¿No nos iría bien a todos pasar un día a la semana sin pantallas, lleno de calma y reflexión?

Los ociosos

Los holandeses tienen el *niksen*, y los británicos, el *idler movement*, el 'movimiento de los ociosos'. En una entrevista para *Mother Jones*, el fundador de este movimiento, Tom Hodgkinson, dijo que un mundo ideal «estaría lleno de gente en bicicleta por la calle, silbando y saludándose con el sombrero [ríe]. Yendo a pasear por el campo y pasando el día sin hacer gran cosa». A mí eso me recuerda mucho a los Países Bajos, si les soy sincera.

Wu wei

El concepto chino de *wu wei* se puede traducir como 'no acción'. Surge de las enseñanzas taoístas de Lao Tse, uno de los filósofos chinos más influyentes. «Algunas personas piensan que es algo pesimista y pasivo. Sin embargo, también se puede interpretar desde un punto de vista positivo», explica Amanda Hsiung-Blodgett, una profesora de mandarín y bloguera en *Miss Panda Chinese*. Una forma de interpretar el *wu wei* es como algo que no tiene una finalidad y, como seguramente recordarán, una de las definiciones del *niksen* es «hacer algo sin una finalidad».

Dejar que salga nuestro perro cerdo interior y otras expresiones divertidas

Algunas culturas y países no ven con buenos ojos el no hacer nada. En una de ellas, la eficiencia, la excelencia, el esfuerzo y la calidad se tienen en muy alta estima: Alemania.

Una de mis expresiones favoritas en alemán es *den inneren Schweinehund auslassen*, que, de forma muy literal, se puede traducir por ‘dejar que salga tu perro cerdo interior’ (es más correcto traducir *Schweinehund* por ‘cerdo’ a secas, pero me gusta la idea de un perro cerdo). Si buscan en Google *innerer Schweinehund*, encontrarán muchos artículos que explican cómo luchar contra nuestra bestia holgazana interior o *Schweinehund*, que en alemán es una palabra peyorativa e incluso un insulto.

El *Wiktionary* traduce esta expresión al inglés como *shoulder devil*, ‘el diablillo que se nos posa en el hombro’, y lo define como «la parte más débil o perezosa de la naturaleza de una persona». Y, aunque es importante tomar buenas decisiones vitales, a veces, dejar que salga nuestra bestia holgazana interior no tiene nada de malo.

En otras partes del mundo, el *niksen* está mejor visto. Por ejemplo, en suajili, la palabra *starehe* significa ‘estar cómodo y satisfecho’, como cuando estamos disfrutando tranquilamente del sol sin hacer nada. «Eso es *starehe*», me dice la también escritora Wakanyi Hoffman. A mí me parece que es justo como el *niksen*.

Ilze levina es autora del galardonado blog *Let the Journey Begin* [‘Que empiece el viaje’] y de origen letón, pero residente en Alemania. Me cuenta que, en su lengua, un modo de decir ‘no hacer nada’ es *gurķoties*, que significa literalmente ‘hacer el pepinillo’, cosa que me hizo reír.

Las formas que tiene la gente a lo largo y ancho del mundo de abordar el tema de no hacer nada son variadas e increíblemente creativas. Ya sea hacer el pepinillo o dejar que salga nuestro perro cerdo interior, las maneras de expresar nuestro deseo de lo que consideramos un rato para descansar son infinitas. Como pueden ver, el *niksen* no es algo raro, es una parte normal de la vida.

LO QUE NO ES EL NIKSEN

En las entrevistas que he dado sobre el niksén, casi nunca me piden que lo defina más allá de traducirlo del holandés. Y parece que todo el mundo entiende de inmediato, de una forma u otra, lo que quiere decir; por lo menos en el contexto de su propia vida y de sus circunstancias. No obstante, creo que es importante definirlo, porque muchas veces me he encontrado con gente que dice que no está haciendo nada cuando, en realidad, está claramente haciendo algo, como mirar Facebook o ver la tele. Por eso, he descubierto que el modo más efectivo de definir el niksén es, primero, definir lo que no es.

El niksén no es trabajo

Mi padre es físico teórico. Yo soy escritora.

Muchas de las cosas que hacemos consisten en sentarnos con un folio, pensar y, quizá, escribir algo, pero sobre todo pensar. Para alguien que nos observe, esto puede parecerse mucho a no hacer nada. Entonces, ¿cómo puede la gente distinguir el trabajo del niksén?

No pueden. No hasta que pregunten o conozcan el contexto de nuestro trabajo.

Aunque a veces parezca que estamos haciendo niks en el trabajo, el niksén no es trabajo. Sin embargo, distinguirlo puede ser complicado, especialmente para las personas que trabajan en algo creativo (como yo).

«Si trabajas en algo creativo, nunca dejas de trabajar, porque siempre tienes algún problema que quieres resolver. Reflexionamos sobre los problemas con los que nos vemos en un callejón sin salida», me comenta el experto en productividad y

aclamado escritor Chris Bailey. Las ideas, según cree, no solo vienen del entorno, como, por ejemplo, cuando leemos un libro que nos gusta y que nos ayuda a resolver un problema que estábamos rumiando, sino también de nuestra mente cuando vaga. Por lo tanto, pensar es trabajar, no hacer niks.

El niksén no es hacer trabajo emocional

Fascinada con la idea de que, con ciertas actividades, damos la impresión de no estar haciendo nada aunque no sea cierto, le hablo a Ruut Veenhoven, un conocido sociólogo y pionero en el estudio de la felicidad, sobre los muchos momentos que paso sentada en el sofá atareada con un trabajo que no se ve. Le hablo del tiempo que paso preocupándome, haciendo planes y asegurándome de que mi familia es feliz. «Estás dándole vueltas a algo. Yo no diría que eso sea niksén», me responde. Yo estoy de acuerdo con que preocuparme no es niksén, porque, cuando lo hago, no me siento como si no estuviera haciendo nada, pero no estoy cómoda con quitarle importancia describiendo lo que hago como «darle vueltas a algo».

La periodista Gemma Hartley, autora del libro *Fed Up: Women, Emotional Labor, and the Way Forward* ['Hartas: Mujeres, trabajo emocional y cómo avanzar'], le da un nombre mucho mejor: trabajo emocional. Si estoy sentada en el sofá preocupándome por si me he acordado de pedirles cita en el dentista a mis hijos, no estoy ni haciendo niks ni dándole vueltas a algo. Estoy haciendo un trabajo emocional, soportando una carga mental y llevando a cabo una gestión emocional que son invisibles, pero necesarios para que los que me rodean estén cómodos y sean felices. El trabajo emocional a veces se parece al niksén porque no se ve y puede hacerse desde el sofá.