

DATE EL GRAN PLACER DE NO CUMPLIR TODOS TUS SUEÑOS

Psicología. Tras décadas de exigirnos un esfuerzo total para optimizarnos, una nueva generación de expertos sugiere lo contrario: centrarnos en pocas batallas y aprender a desistir. “Renunciar es una hazaña intelectual”, dice Julia Keller, premio Pulitzer

Por *Rebeca Yanke*. Ilustraciones de *Patricia Bolinches*





Masterclass para crear la vida de tus sueños». Con estas palabras anunciaba el *influencer* Amadeo Llados que llegaba a Madrid el pasado lunes. A cambio de 1.000 euros, el experto en *fitness*

más polémico de los últimos tiempos prometía a sus adeptos una jornada que cambiaría sus vidas, y 150 personas no dudaron en pagarlos. Su filosofía promueve que el éxito –personal y profesional– depende del esfuerzo de cada uno, pero también el desprecio al *fucking* débil, como él diría, a tenor de sus declaraciones en redes sociales. Llados afirma, por ejemplo, que «si no tienes dinero te faltas al respeto». «Es una *fucking* vergüenza que pasees tu panza por el mundo y tu cuenta del banco vacía y no te dé vergüenza», añade.

Pero aunque impacte por su lenguaje y su tono, lo cierto es que su pensamiento tiene poco de nuevo. Recordemos sólo una frase de antaño, que pasaba de madres a hijas: «Para presumir hay que sufrir». Y hace varias décadas que se nos insiste, desde el mundo de la autoayuda y el autoconocimiento –y después desde las redes sociales–, que el objetivo de nuestras vidas debe ser alcanzar la mejor versión de nosotros mismos. Asunto que implica, entre otras muchas cosas, ser capaces de salir de nuestra zona de confort. Arriesgarse como norma. No tener miedo al cambio, valorar el esfuerzo e incluso sufrir, si es necesario.

Levantarte a las cinco de la mañana y hacer *burpees*, como sugiere Llados. Llevar una buena rutina de *skincare*, no olvidarse del ácido hialurónico, ni de comprar productos orgánicos; no comer a partir de cierta hora de la tarde, dormir bien pero no en exceso... «Sé tu mejor versión», «tú puedes con todo, sólo tienes que esforzarte más», «no te rindas, persigue tus sueños» son algunos de los mensajes con los que hemos estado conviviendo en los últimos años y que, al cabo, generan en muchos la sensación de ser imperfectos si no consiguen cumplir con las tareas impuestas (en pro de su bienestar).

Sin embargo, la pandemia supuso un cambio de inflexión porque cambió el modo en que miramos la salud mental. ¿Qué ayuda más al bienestar: estar siempre activo, sujeto a rutinas que persiguen el éxito y la perfección? ¿O darle su valor al descanso y descubrir los placeres de pasar un ratito en la dichosa zona de confort? Según la periodista norteamericana Julia Keller, ganadora Premio Pulitzer, la sociedad occidental se encuentra en un momento complicado, pues hemos incorporado a nuestra vida la dinámica de un atleta de élite: férreo, comprometido, incansable. Pero hasta Simone Biles, la gimnasta con más medallas de nuestra época, dijo un día: «Hasta aquí, no puedo más, desisto». Concretamente el 27 de julio de 2021, durante los Juegos Olímpicos de Tokio, la deportista bajó los brazos y se rindió.

Su historia de superación a la inversa es una de las más de 200 que Keller recoge en el ensayo *Rendirse. Una estrategia de vida* (editorial Diana), donde defiende que la época de aguantar siempre más debe acabar y que hay momentos en la vida en que algo tan sencillo como rendirse puede ser la solución. «Nos han inculcado tanto la cultura del esfuerzo que la renuncia se vive como un fracaso y una falta de carácter», detalla en una entrevista por videollamada de Zoom.

Su apuesta por un cambio de paradigma en lo que respecta al bienestar personal no viene sola: son varios los ejemplos de publicaciones recientes que sugieren que ha llegado el fin de la era del *se tu mejor versión*. ¿Hacia dónde nos dirigimos? Continúa Keller: «No digo que la perseverancia sea algo malo, pero no es lo único que lleva al éxito. Aunque se nos diga que producir y vivir intensamente es lo que nos salva».

De forma más directa, en *Te estás jodiendo la vida: olvídate de tu mejor versión y sé tú mismo* (Ediciones Martínez Roca), el psicólogo malagueño Buenaventura del Charco proponía lo mismo en 2023. El cambio de tercio en el género del autoconocimiento y la industria del *wellness*, según este profesional, se debe a que, «tras continuas crisis económicas desde 2008, hay una pérdida de



08 | EN PORTADA

confianza en los valores de este modelo que promueve la idea de que el valor de los individuos depende de sus capacidades de producción». Y propone: «Ese contagio de lo económico a la vida privada se puede ver perfectamente en conceptos como la autoestima, donde se nos dice que amarnos depende del balance entre nuestras cosas buenas y nuestras cosas malas. Como todos queremos ser dignos de amor, este enfoque nos empuja a buscar, angustiados, cosas en las que mejorar para garantizar que pasemos el examen. Tras años de millones de personas esforzándose en aplicar este método, tenemos la evidencia no sólo de que no funciona sino de que ha fomentado la autocrítica y la autoexigencia, dos variables que está demostrado tanto clínica como científicamente que son increíblemente dañinas para la salud mental de las personas. También la explicación de por qué a pesar de tener una vida mucho menos dura que generaciones anteriores en lo material, las personas tienen peor salud mental que nunca, y es porque están

“Nos han inculcado tanto la cultura del esfuerzo que la renuncia se vive como un fracaso y una falta de carácter”, dice Keller

“Las personas tienen hoy una peor salud mental que nunca porque están insatisfechas y avergonzadas de lo que son”

profundamente insatisfechas y avergonzadas de lo que son».

Una vergüenza, un miedo al ridículo y una posible sensación de culpabilidad suelen ser, también, las razones que a menudo nos impulsan a continuar buscando esa idílica mejor versión, aunque el coste sea pernicioso para la salud. Puede pasar en distintos ámbitos de la vida. De hecho, pasa. ¿Cuándo abandonar una relación sentimental? ¿Cuándo dejar un trabajo? ¿Cuándo dejar de dedicar tiempo a aquella persona o tarea que, en el fondo, me daña? «La decisión de abandonar altera siempre la imagen pública de la persona», advierte Keller. «Renunciar es un fruto prohibido, desafía nuestras creencias fundamentales sobre cómo funciona el mundo», añade.

Esto es, que si te esfuerzas por conseguir algo lo conseguirás. Pero esto no se ajusta a la realidad, ¿verdad? «Hacer que la determinación sea la solución a cualquier dilema y menospreciar a las personas que no la demuestran puede conducir a resultados desafortunados, como culparte a ti mismo por cosas que están fuera de tu control, o culpar a otros por cosas que no pueden controlar». No, renunciar no se ajusta a la versión dominante de alcanzar el éxito, no se percibe como una opción viable e incluso «negarse a hacerlo se considera heroico». Sin embargo, un par de preguntas –las que solía hacer Keller en sus entrevistas mientras escribía el libro– sirven para que nos demos cuenta de hasta dónde puede ser la solución a algunos problemas. «¿Has tenido que renunciar a algo en tu vida? ¿Te arrepientes de ello?».

Dice Keller que la mayoría de la gente no se arrepiente de sus renunciaciones, y a menudo sí de lo que no desistieron en su día. «Renunciar no es dar a un interruptor, es una hazaña intelectual que cada vez provoca más interés a los científicos», prosigue. Dos ejemplos opuestos y actuales: el futbolista Toni Kroos anunciando que se retira cuando está en lo más alto y el tenista Rafa Nadal, que no acierta a encontrar el momento para dejarlo. Por suerte existe un sostén que afirma que a veces hay que rendirse, la cuestión es saber cuándo hacerlo. «Existe la neurociencia de darse por vencido, cómo un tipo de célula o neurona, motivada por un conjunto especial de desencadenantes químicos, renuncia, es decir, cesa una acción», ilustra Keller.

Cierto es que la investigación del asunto se centra a día de hoy en animales, sobre todo peces y pájaros, pero se espera que los resultados sirvan para ayudar a aquellos que no son capaces de renunciar a un hábito o

acción que entorpece sus vidas: los adictos, las personas con trastorno obsesivo compulsivo, los que sufren de depresión....

Así lo explica Jesús Porta-Etessam, jefe de la sección de Neurología del Hospital Clínico San Carlos (Madrid): «Son estudios que parten, fundamentalmente, de las ciencias neurológicas y de la neuropsicología sobre las reacciones impuestas por los ambientes sociales. Esto lo que quiere decir es que, en determinadas circunstancias para una persona, la toma de decisiones que viene impuesta por el ambiente social puede ser negativa desde el punto de vista cerebral. La corriente actual de que ‘tú puedes hacer todo lo que quieras’ realmente lo que genera es frustración. ¿Por qué? Porque es mentira, porque no todo el mundo puede ser todo lo que quiera y ni con el esfuerzo se consigue. Transmitir a las personas que a lo mejor nuestros esfuerzos los tenemos que enfocar en otro aspecto, porque en otro determinado no tenemos tantas posibilidades y no merece la pena –a no ser que nos genere muchísima satisfacción– es un aprendizaje muy positivo. Incluso en educación se está mandando un mensaje que es como el del sueño americano multiplicado por 100.000», concluye.

Fenómeno que habría sucedido, sostiene Del Charco, «porque somos la sociedad de quererlo todo, con una actitud profundamente inmadura de no querer renunciar a nada». Lo que nos convierte en individuos temerosos de no estar a la altura y de que los demás piensen que somos débiles. Profundamente miedosos de la crítica, «ese temor nos hace desplegar un enorme esfuerzo por evitar algo que, realmente, no suele ser tan dramático». Así, decidir un día que nuestra relación de pareja se terminó hace tiempo y poner las cartas sobre la mesa, por poner un ejemplo, sería un «acto de profunda libertad individual, de honestidad con nosotros mismos, pues de lo contrario nos convertiríamos en esclavos de proyectos y objetivos».

A este respecto, cuenta la psicoterapeuta Lorenza Escardó que es habitual escuchar en terapia un relato de espanto si un día, por poner otro ejemplo, hemos salido por la noche porque habíamos quedado con un buen amigo al que no veíamos hace años. La cita, como es natural, es intensa y dura unas cuantas horas, de forma que la persona, al día siguiente, no consigue desarrollar sus rutinas habituales, que en verdad le anclan al mundo, pero que en exceso pueden terminar por dañarle. «Habrá que buscar el equilibrio, pero sobre todo comprender que esa cita con ese amigo también es nutrición para el alma», y entender que no pasa nada porque al día siguiente no vayamos al gimnasio, ni nos levantemos a las siete –perdón, a las cinco–, seamos los mejores en el trabajo, comamos sano, etcétera, etcétera.

Por razones como estas, Escardó se alinea con Keller y afirma: «En ciertos casos, renunciar puede significar, por lo pronto, darnos cuenta de nuestra fragilidad, y eso ya es positivo». Otro consideración puede ser, añade Del Charco, «empezar a salir del lenguaje simplista de éxito-fracaso o fuerte-débil, empezar a movernos en los grises y hablar del coste de las cosas, si realmente nos merece la pena hacer algo o es mejor no hacerlo porque, en realidad, la libertad es más importante que el logro, y normalizar el sufrimiento, empezar a verlo desde la compasión y no desde el miedo es el camino a seguir».

En ese camino habría que aprender que la felicidad real no es el subidón del éxito sino vivir en paz, satisfecho con uno mismo y su vida, sin grandes conflictos internos. «Enfocarlo así, como una realización, como una búsqueda de la virtud incluso, puede ayudar a reducir ese sentimiento de culpa que tenemos siempre ligado a la productividad y una obsesión con aprovechar el tiempo, como si echar una cerveza con los amigos, deambular por la calle o una buena siesta, no fuese precisamente eso», anima este psicólogo. «Es sorprendente que los españoles estemos renegando de estos enfoques de nuestra propia tradición cultural y forma de entender la vida, que es en gran medida uno de los motivos por los que tanta gente de países mucho más centrados en el logro, al conocernos, se enamoran de nosotros».

Pero, en verdad, allende los mares también se está produciendo este fenómeno de regreso a lo nuclear, en lugar de proseguir la senda que indica que, una vez llegados a la zona de confort –con lo que esto cuesta– habría que salir de ella rápidamente para ir a

Groenlandia a vivir una aventura sin límites, o convertirse en alguien sometido a rutinas impuestas, que en cierto sentido ayudan a salir adelante y estar sanote, pero pueden convertirnos en esclavos de un ideal de logros que perfectamente sea imposible de conseguir, porque además de la perseverancia existe la suerte, el azar, los entornos, la vida... Tantas cosas que no podemos controlar, por muchas rutinas saludables que tengamos.

La autora norteamericana Kristen Butler sorprendió el año pasado en su país con un libro titulado *Tu zona de confort positiva*, y en febrero de este año se publicó en España en la editorial Urano. «Quiero que dejes atrás todo lo que te han dicho sobre vivir en tu zona de confort, porque es hora de crear una vida que realmente ames (y tal vez incluso lograr tus sueños más ambiciosos y audaces) desde un lugar que te resulte fácil, natural y, sí, cómodo», propone la autora, y también «echar por tierra la errónea idea de que vivir en tu zona de confort te impide alcanzar la vida de tus



EVIDENCIAS.
La neurociencia del darse por vencido, cómo se cesan las acciones, está en desarrollo.

FELICIDAD.
“No es el subidón del éxito sino vivir en paz y satisfecho con uno mismo”

RENDIRSE.
“Es una hazaña intelectual que cada vez interesa más estudiar a los científicos”





sueños. Es momento de romper con un paradigma obsoleto y aventurarse hacia algo nuevo».

Esta nueva zona de confort, Butler la describe así: «No es un lugar donde te quedas de brazos cruzados porque estás satisfecho con tu situación actual. No es un lugar donde hay barreras que te impiden vivir tus sueños. En cambio, la zona de confort de la que hablamos es el lugar donde reside tu verdadero crecimiento, posibilidades y alegría». Por ejemplo, habrá que entender, como recuerda el neurólogo Porta-Etessam, «que el mensaje del esfuerzo está bien, pero también el mensaje de que hay que saber cómo disponer de nuestros esfuerzos, y enfocarlos realmente para que en nuestro cerebro seamos felices y estemos bien. Así como tener en cuenta que los jóvenes tienen un cerebro mucho más plástico». Es decir, que tiene más posibilidades de verse afectado. Y también que la mera idea de «ser la mejor versión de ti mismo implica que esa versión no está nunca en el presente sino en el futuro y que, por lo tanto, quien tú

eres ahora es incorrecto e insuficiente», dice la terapeuta Alba Ferreté, autora de *Tu naufragio sereno* (Urano), una invitación a vivir las crisis y las catarsis de la forma más serena y beneficiosa posible. Ella misma es un ejemplo de renuncia, según lo que puede leerse en su web: «En 2012, a pesar de tener todo lo que se esperaba de mí –un novio, un perro, una casa, un coche y un montón de amigos– me sentía profundamente sola, triste, desgraciada y absolutamente infeliz. Había mucha sensación de vacío, de apatía. No sabía ni quién era ni qué quería. La inevitable ruptura hizo que todas las verdades que hasta ese momento me había contado y había dado como ciertas e inamovibles se vinieran abajo. El pack *vida feliz* que me habían vendido ya no servía. Empezó entonces una crisis vital que cambiaría mi vida de arriba abajo. Pero también empezó el mejor camino jamás andado: el camino de vuelta a casa».

Defender la idea de ser la mejor versión de nosotros mismos tiene para Ferreté verdaderas



PRESENTE.
El lema 'sé tu mejor versión' implicaría un rechazo a lo que ya se es en ese momento.

INTENSIDAD.
La lucha sería contra la hiperproductividad, más que contra nosotros mismos.

ENTORNOS.
Y no olvidar que además del esfuerzo existe la suerte, el azar, la vida, en general...

consecuencias sobre lo que las personas terminan pensando sobre sí mismas. «Partimos de un estado de rechazo hacia nosotros mismos; no hay aceptación plena en relación a quién soy y a mis circunstancias aquí y ahora, sino que coloco el amor propio y la autovaloración en el mañana. Un mañana –dicho sea de paso– lleno de expectativas de ausencia de dolor, miedo, vergüenza o culpa; un mañana de unicornios y piruletas totalmente idealizado. ¿Cómo sabe uno que ha llegado a ser la mejor versión de sí mismo? ¿Cuál es la versión tope que hay que alcanzar? ¿De qué está formada esa mejor versión? De hecho, lo más probable es que, cuando lleguemos a ese supuesto futuro, la mente generará una nueva dosis de insatisfacción para que sigas en lucha con tu presente con el pretexto de seguir siendo tu mejor versión».

Ferreté propone este cambio: «Considerar que ya somos nuestra mejor versión y que lo que hacemos en el camino del vivir es ir soltando aquellas cosas que sentimos que ya no nos representan, que nos hacen sentirnos incoherentes y nos alejan de la paz. Se trata de hacer las cosas desde la autenticidad, alineados con nuestros valores fundamentales, sean cuales sean en el momento presente». Es decir, aprender a renunciar, como promulga Keller, que no tuvo miedo de contar, en la entrevista a través de Zoom, que su agente estaba hace poco esperando una novela suya y, a un cierto punto, se dio cuenta de que no iba a suceder, que no era lo que quería escribir en ese momento. Sopesó, valoró y renunció. Sin miedo. Y no obtuvo más que comprensión al otro lado.

Además, en la frasecita de marras que centra este reportaje subyace otra idea: «Que tiene que haber en nuestro día a día entusiasmo, felicidad, creatividad, expansión, alegría y un esfuerzo sin fin. Algo que promueve el pasar de puntillas por las emociones desagradables o las situaciones difíciles, que no contempla la rendición y, lo que es más peligroso de todo, asume que hay una única fórmula para el éxito sin tener en cuenta las circunstancias personales de cada uno. Sin embargo, la realidad es que el ser humano, como hijo de la naturaleza, experimenta en su vida de forma cíclica momentos de expansión y momentos de contracción; hay un tiempo para crear y otro para destruir y soltar aquello que ya no nos corresponde; hay un tiempo para la alegría, el entusiasmo, la felicidad y hay un tiempo para el dolor, la tristeza y el enfado. Y todo ello es necesario para nuestra evolución», señala Ferreté.

También lo es el descanso, que favorece que hacer las cosas, las tareas, nos cueste incluso menos. Y sin embargo se denosta la mera idea de tirarse en el sofá un rato, para hacer nada, quizá pensar en algo... Y poco más. Mejor aún si por una vez ni siquiera nos

“Hay un tiempo para crear y otro para destruir y soltar lo que ya no nos corresponde, sea en el trabajo o en el amor”

“A pesar de lo que se nos ha vendido, rendirse ante algo puede ser uno de los mayores actos de amor hacia uno mismo”

acompaña Netflix. Explica sus beneficios en un libro que acaba de publicarse la experta en meditación y respiración Ashley Neese. *Date un descanso* (editorial Diana) es una invitación al reposo en estos tiempos de hiperproductividad. Lo mismo que sugería en *La escuela del alma* (Acantilado) –publicado en marzo–, el filósofo catalán Josep Esquirol.

«A pesar de lo que se nos ha vendido en los últimos años, el dejar ir, el soltar, el rendirse ante algo que nos mantiene en una tensión interna incansante –sea eso un trabajo, una relación, una actitud interna, un punto de vista, una emoción– puede llegar a ser uno de los mayores actos de amor hacia nosotros mismos», concluye Ferreté. «Desde este lugar, la zona de confort se redibuja totalmente porque permite que me adentre en la gratitud de lo que ya hay en mi vida».