

BESTSELLER #1 DE THE NEW YORK TIMES
MÁS DE 3 MILLONES DE COPIAS VENDIDAS

Brené Brown

PhD, MSW

IMPER

FEC

**LOS
DONES
DE LA**

IMPERFECCIÓN

CIÓN



 Planeta

Brené Brown

PhD, MSW

IMPER

FEC

LOS
DONES
DE LA

IMPERFECCIÓN

CIÓN

Índice

Nota de Brené por el 10.º aniversario 11

Prefacio 19

INTRODUCCIÓN. Vivir de todo corazón 27

Valentía, compasión y conexión:
los dones de la imperfección 35

Explorar el poder del amor, la pertenencia
y el ser suficiente 57

Lo que se interpone en el camino 69

INDICADOR #1

Cultivar la autenticidad:
soltar lo que otros piensen 93

INDICADOR #2

Cultivar la compasión por uno mismo:
soltar el perfeccionismo 101

INDICADOR #3

Cultivar un espíritu resiliente:
soltar el adormecimiento y la impotencia 111

INDICADOR #4

Cultivar la gratitud y el gozo:
soltar la insuficiencia y el miedo a la oscuridad 127

INDICADOR #5

Cultivar la intuición y abrazar la fe:
soltar la necesidad de certeza 139

INDICADOR #6

Cultivar la creatividad: soltar las comparaciones 147

INDICADOR #7

Cultivar el juego y el descanso:
soltar el agotamiento como símbolo de estatus
y la productividad como base para la dignidad 153

INDICADOR #8

Cultivar la calma y la quietud:
soltar la ansiedad como estilo de vida 161

INDICADOR #9

Cultivar un trabajo significativo:
soltar la duda sobre uno mismo y el «se supone» 169

INDICADOR #10

Cultivar la risa, el canto y el baile:
soltar el ser genial y tener
«siempre todo bajo control» 177

Pensamientos finales 187

Sobre el proceso de investigación.
Para amantes de emociones
y fanáticos de la metodología 191

Agradecimientos 197

Notas 199

Índice de integración 209

INTRODUCCIÓN

Vivir de todo corazón

Vivir de todo corazón significa involucrarnos en nuestra vida desde un lugar de valía personal. Significa cultivar la valentía, la compasión y la conexión para despertarnos por la mañana y pensar: *No importa qué tanto logre terminar o cuánto quede por hacer, soy suficiente.* Es irse a la cama por la noche pensando: *Sí, soy imperfecto, vulnerable y a veces tengo miedo, pero eso no cambia la verdad de que también soy valiente y digno de amor y pertenencia.*

EL VIAJE

Vivir de todo corazón no es una decisión que se toma una sola vez. Es un proceso. De hecho, creo que es el viaje de una vida. Mi objetivo es generar conciencia y claridad sobre las múltiples decisiones que conducen a vivir de todo corazón y compartir lo que he aprendido de un sinnúmero de personas que se han dedicado a vivir y amar con todo su corazón.

Antes de embarcarnos en cualquier viaje, incluido este, es importante hablar sobre lo que necesitamos llevar con nosotros. ¿Qué se requiere para vivir y amar desde un lugar de autoestima o valía personal? ¿Cómo abrazamos la imperfección? ¿Cómo

cultivamos lo que necesitamos y dejamos ir las cosas que nos detienen? Las respuestas a todas estas preguntas son la valentía, la compasión y la conexión: las herramientas que necesitamos para avanzar en nuestro viaje.

Si estás pensando: *Estupendo. Solo necesito ser un superhéroe para vencer el perfeccionismo*, lo entiendo. La valentía, la compasión y la conexión parecen ideales notables y elevados. Pero, en realidad, son prácticas diarias que, cuando se ejercitan lo suficiente, se convierten en estos dones increíbles en nuestra vida. Y la buena noticia es que nuestras vulnerabilidades son lo que nos obliga a recurrir a estas asombrosas herramientas. Debido a que somos humanos y tan maravillosamente imperfectos, podemos practicar el uso de nuestras herramientas a diario. De esta manera, la valentía, la compasión y la conexión se convierten en dones: los dones de la imperfección.

Esto es lo que encontrarás en las páginas que siguen. En el primer apartado, explico lo que he aprendido sobre la valentía, la compasión y la conexión, y cómo son en realidad las herramientas para desarrollar la valía personal.

Una vez que tengamos algo de claridad sobre las herramientas que vamos a utilizar en este viaje, en el segundo apartado nos adentraremos en el meollo del asunto: el amor, la pertenencia y la valía personal. Respondo algunas de las preguntas más difíciles de mi carrera profesional: ¿qué es el amor? ¿Podemos amar a alguien y traicionarlo? ¿Por qué nuestra constante necesidad de encajar sabotea el verdadero sentido de pertenencia? ¿Podemos amar a las personas que hay en nuestra vida, como nuestra pareja e hijos, más de lo que nos amamos a nosotros mismos? ¿Cómo definimos la valía personal y por qué con tanta frecuencia terminamos haciendo esfuerzos extenuantes por conseguirla en lugar de creer en ella?

Encontramos obstáculos en cada viaje que emprendemos; el viaje de todo corazón no es una excepción. En el tercer apartado, exploraremos lo que he descubierto como las mayores barreras

para vivir y amar con todo el corazón, y cómo podemos desarrollar estrategias efectivas para superar estas barreras y cultivar la resiliencia.

A partir de ahí, exploraremos los diez indicadores para el viaje de todo corazón, prácticas diarias que nos proporcionan dirección en este viaje. Hay un capítulo para cada indicador, y cada uno está ilustrado con historias, definiciones, citas e ideas para tomar decisiones deliberadas e inspiradas sobre cómo vivimos y amamos.

MOMENTOS QUE DEFINEN

Este libro está lleno de palabras de gran alcance, como *amor*, *pertenencia* y *autenticidad*. Creo que es de vital importancia definir estos términos imprecisos que se usan todos los días, pero rara vez se explican. Y creo que las buenas definiciones deben ser accesibles y prácticas. Traté de definir estas palabras de una manera que nos ayude a desglosarlas y explorar sus partes. Cuando profundizamos más allá de las palabras que nos hacen sentir bien y reflexionamos en las actividades y experiencias diarias que ponen el *corazón* en vivir de todo corazón, podemos entender cómo las personas definen los conceptos que impulsan sus acciones, creencias y emociones.

Por ejemplo, cuando los participantes en la investigación hablaban de un concepto como el *amor*, tuve cuidado de definirlo tal como ellos lo vivían. A veces, eso requería desarrollar nuevas definiciones (como hice con *amor* y muchas otras palabras). Otras veces, al explorar la literatura existente, encontré definiciones que capturaban el espíritu de las experiencias de los participantes. Un buen ejemplo de esto es el *juego*. El juego es un componente esencial para vivir de todo corazón y, al investigar el tema,

descubrí el asombroso trabajo del doctor Stuart Brown.¹ Por ello, en lugar de crear una nueva definición, hago referencia a su trabajo porque refleja con precisión lo que aprendí en la investigación.

Me doy cuenta de que las definiciones pueden generar controversias y desacuerdos, pero no tengo problema con eso. Prefiero que debatamos el significado de palabras importantes para nosotros a no discutir las en absoluto. Necesitamos un lenguaje común que nos ayude a crear conciencia y comprensión, lo cual es esencial para vivir de todo corazón.

CAVAR HONDO

A principios de 2008, cuando mi blog todavía era bastante nuevo, escribí una entrada que hablaba de que había descompuesto mi botón de «cavar hondo». Sabes cuál es el botón de cavar hondo, ¿verdad? Es el botón que presionas cuando estás demasiado cansado como para levantarte una vez más a mitad de la noche, poner en la lavadora otra carga de ropa llena de vómito y diarrea, tomar otro vuelo, devolver otra llamada o seguir complaciendo/actuando/perfeccionando como lo haces por lo general, aun cuando solo quieres insultar a alguien y esconderte bajo las cobijas.

El botón de cavar hondo es ese nivel secreto de esfuerzo que usamos para salir adelante cuando estamos agotados y abrumados, y cuando hay demasiado por hacer y muy poco tiempo para cuidar de nosotros mismos.

En mi entrada del blog expliqué cómo había decidido no arreglar mi botón de cavar hondo. Me hice la promesa de que cuando me sintiera emocional, física y espiritualmente agotada, intentaría desacelerar en lugar de recurrir a mis viejos recursos: presionarme hasta lograrlo, seguir adelante como un soldado y aguantarme sin decir ni pío.

Funcionó durante un tiempo, pero extrañaba mi botón. Extrañaba tener algo a qué recurrir cuando estaba agotada y deprimida. Necesitaba una herramienta que me ayudara a cavar para poder salir de donde estaba. Así que regresé a mi investigación para ver si podía encontrar una manera de cavar que estuviera más alineada con vivir de todo corazón. Quizá había algo mejor que solo aguantarme sin decir una sola palabra.

Esto fue lo que descubrí: las personas que viven de todo corazón sí cavan hondo. Pero lo hacen de una forma diferente. Cuando están exhaustas y abrumadas, ellas

SON DELIBERADAS en sus pensamientos y comportamientos, a través de la oración, la meditación o simplemente estableciendo intenciones claras.

SE INSPIRAN para tomar decisiones nuevas y diferentes.

SE PONEN EN MARCHA. Pasan a la acción.

Desde que hice ese descubrimiento, he estado cavando hondo de esta nueva manera, y ha sido bastante sorprendente. Un ejemplo ocurrió hace poco cuando me perdí en la niebla de internet. En lugar de trabajar, solo perdía el tiempo en Facebook sin pensar y navegaba sin rumbo en la computadora. No era ni relajante ni productivo, solo un enorme desperdicio de tiempo y energía.

Probé el nuevo cavar hondo: ser deliberada, inspirarme y pasar a la acción. Me dije a mí misma: *Si necesitas recargar energía y perderte en línea es divertido y relajante, hazlo. Si no, haz algo relajante de forma deliberada. Encuentra algo inspirador que puedas hacer en lugar de algo que te drene el alma. Y, por último, ¡levántate y hazlo!* Cerré mi laptop, dije una pequeña oración para recordarme ser compasiva conmigo misma y vi una película en Netflix que me moría por ver. Era justo lo que necesitaba.

No fue el antiguo cavar hondo: presionar hasta lograrlo. No me obligué a empezar a trabajar o a hacer algo productivo. En su

lugar, hice algo reparador de manera intencionada, reflexiva y con oración.

Cada indicador tiene una sección titulada CAVAR HONDO para ayudarnos a empezar a pensar en cómo podemos ser deliberados e inspirarnos con nuestras elecciones, y cómo podemos pasar a la acción. Comparto mis estrategias personales de CAVAR HONDO contigo y te animo a que desarrolles las tuyas. Estas nuevas estrategias han sido mucho más efectivas que las antiguas estrategias de simplemente «presionarme hasta lograrlo».

LO QUE ESPERO APORTAR

Este libro está lleno de temas poderosos como la compasión por uno mismo, la aceptación y la gratitud. No soy la primera persona en hablar de estas cuestiones y, en definitiva, no soy la investigadora más inteligente ni la escritora más talentosa. Sin embargo, sí soy la primera en explicar cómo estos temas funcionan de manera individual y en conjunto para cultivar el vivir de todo corazón. Y, quizá más importante, soy desde luego la primera en abordar estos temas desde la perspectiva de alguien que ha pasado años estudiando la vergüenza y el miedo.

No puedo contar cuántas veces quise abandonar mi investigación sobre la vergüenza. Es en extremo difícil dedicar tu carrera a estudiar temas que incomoden a la gente. En varias ocasiones literalmente levanté las manos y dije: *Renuncio. Es demasiado difícil. Hay tantas cosas interesantes que estudiar. ¡Quiero salir de esto!* No elegí estudiar la vergüenza y el miedo; la investigación me eligió a mí.

Ahora entiendo por qué. Era lo que necesitaba —tanto en lo profesional como en lo personal— para prepararme con el propósito de realizar este trabajo sobre vivir de todo corazón. Podemos hablar de valentía, amor y compasión hasta sonar como

una tienda de tarjetas de felicitación, pero a menos que estemos dispuestos a tener una conversación honesta sobre lo que nos impide ponerlos en práctica en nuestra vida diaria, nunca cambiaremos. Nunca, jamás.

La valentía suena increíble, pero tenemos que hablar de cómo requiere vulnerabilidad y la disposición a soltar lo que los demás piensan y, para la mayoría de nosotros, eso es atemorizante. La compasión es algo que todos queremos, pero ¿estamos dispuestos a analizar por qué establecer límites y decir *no* es un componente vital de la compasión? ¿Estamos dispuestos a decir *no*, aun si eso decepciona a alguien? La pertenencia es un componente esencial de vivir de todo corazón, pero primero tenemos que cultivar la aceptación de nosotros mismos. ¿Por qué es esto tan difícil?

Antes de empezar a escribir, siempre me pregunto: *¿Por qué vale la pena escribir este libro? ¿Cuál es la contribución que espero hacer?* Lo irónico es que creo que la aportación más valiosa que puedo hacer a las discusiones actuales sobre el amor, la pertenencia y la valía personal proviene de mis experiencias como investigadora de la vergüenza.

Abordar este trabajo con una comprensión total de cómo las bandas sonoras de la vergüenza y los fantasmas nos hacen sentir asustados y pequeños me permite hacer más que presentar grandes ideas; esta perspectiva me ayuda a compartir estrategias reales para cambiar nuestra vida. Si queremos entender por qué todos tenemos tanto miedo de permitir que los demás vean y conozcan nuestro verdadero yo, debemos comprender el poder de la vergüenza y el miedo. Si no podemos hacer frente al *nunca ser lo suficientemente bueno* y el *¿quién te crees que eres?*, no podemos avanzar.

Solo desearía que durante esos momentos de desesperación y derrota de mi pasado, cuando estaba por completo inmersa en la investigación sobre la vergüenza, hubiera sabido lo que sé ahora.

Si pudiera regresar en el tiempo y susurrarme al oído, me diría lo mismo que te diré ahora que comenzamos este viaje:

Adueñarnos de nuestra historia puede ser difícil, pero no tanto como pasar la vida huyendo de ella. Abrazar nuestras vulnerabilidades es arriesgado, pero no tan peligroso como renunciar al amor, la pertenencia y el gozo: las experiencias que nos hacen más vulnerables. Solo cuando seamos lo suficientemente valientes como para explorar la oscuridad descubriremos el poder infinito de nuestra luz.