

ROMPE CON EL MITO DE LA PERSEVERANCIA
Y DESCUBRE LA LIBERTAD DE RENUNCIAR

Julia Keller

RENDIRSE: una estrategia de vida



DIANA

JULIA KELLER

RENDIRSE: UNA ESTRATEGIA DE VIDA

Rompe con el mito de la perseverancia
y descubre la libertad de la renuncia

Traducción de Alejandro Romero

Autoconocimiento

DIANA

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 continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Quitting: A Life Strategy*

Esta edición se publica por acuerdo con Grand Central Publishing, Nueva York, Nueva York, EE. UU. Reservados todos los derechos.

© Julia Keller, 2023

Traducción de Alejandro Romero, 2023

© 2023, Editorial Planeta Mexicana, S. A. de C. V.

Bajo el sello editorial DIANA M. R.

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.dianaeditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: junio de 2024

Depósito legal: B. 9.502-2024

ISBN: 978-84-1119-158-6

Maquetación: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Limpergraf, S. L.

Impreso en España - *Printed in Spain*



SUMARIO

Introducción	11
------------------------	----

PRIMERA PARTE

Rendirse: todo está en tu mente

1. Lo que los pájaros, las abejas y las gimnastas pueden enseñarnos sobre rendirse	39
2. La neurociencia del «Nop, ya no más».	59
3. Jennifer Aniston renuncia a su trabajo: el bello arte de decir «Hasta luego»	79

SEGUNDA PARTE

Cómo «rendirse» se convirtió en una mala palabra y por qué es importante

4. Perseverancia insignificante	99
5. La suerte y dejarse llevar. Las cosas. Solo. Suceden	125
6. Construir un mundo mejor, un «Yo renuncio» a la vez	145

TERCERA PARTE

Rendirse: una guía paso a paso

7. La casi renuncia: una pausa y un cambio de dirección	161
8. Renunciar para alcanzar el éxito en el trabajo	181
9. El sentimiento de culpa del desertor: ¿qué sucede si decepciono a las personas que amo?	205
10. Renunciar en público	227
11. Una comunidad de desertores	245
Epílogo	269
Agradecimientos	277
Notas	279

CAPÍTULO

1

Lo que los pájaros, las abejas y las gimnastas pueden enseñarnos sobre rendirse

La determinación mal dirigida es la peor cualidad que una persona puede tener.¹

JOHN A. LIST

¿En qué se parece Simone Biles a una abeja?

No es una adivinanza. Tampoco es una pregunta capciosa. Es una investigación profundamente seria, y la respuesta se encuentra dentro de un campo emergente de la neurociencia, uno que promete revelar los secretos de cómo nuestros cerebros deciden si es el momento adecuado para renunciar.

Como la mejor gimnasta del mundo, Biles ha hecho muchas cosas asombrosas, pero fue lo que hizo en Tokio en 2021 lo que sorprendió al mundo como nunca antes lo había hecho en su carrera: se rindió.

Entonces, ¿cuál es la conexión entre una de las mejores atletas de la historia y un insecto volador?

No te vayas, llegaremos a eso en breve.

«La perseverancia, en un sentido biológico, no tiene sentido a menos que esté funcionando».²

Esta es una cita de Jerry Coyne, profesor emérito de la Universidad de Chicago, uno de los mejores biólogos evolutivos de su generación. Llamé a Coyne para preguntarle acerca de los animales y de renunciar. Quiero saber por qué los seres humanos tienden a adherirse al evangelio de la perseverancia, mientras que otras criaturas en este planeta magníficamente diverso siguen una estrategia diferente. Su vida está determinada por paradas intencionadas, pasos laterales fortuitos, retiradas astutas, nuevos cálculos en el último momento, rodeos, soluciones inteligentes y cambios deliberados, sin mencionar giros, rotaciones y virajes de 180 grados.

Es decir, otros animales renuncian con regularidad. Y no se obsesionan con eso.

Me reuní con Coyne un domingo por la mañana, justo antes de que saliera para el ritual que lleva a cabo dos veces al día: alimentar a los patos en el estanque cercano al centro del campus, llamado Botany Pond. Su despacho da al estanque, donde cada primavera nacen unas dos docenas de patitos. Coyne se retiró oficialmente en 2015, pero aún va a su despacho todos los días para trabajar. Cuando la COVID-19 cerró la universidad en 2020, se le otorgó una exención especial para ir a alimentar a los patos. Mantiene el hábito porque lo disfruta. Los patos también.

En la naturaleza, señala Coyne, la perseverancia no tiene un estatus especial. Los animales hacen lo que hacen porque promueve su plan: durar lo suficiente para reproducirse y asegurar la continuación de su material genético.

Nosotros también somos animales, por supuesto. Y a pesar de todas las maravillas complejas que los seres humanos he-

mos creado, desde Audis hasta álgebra, desde helados con chocolate caliente hasta el haiku, desde puentes colgantes hasta *Bridgerton*, en el fondo, nuestros instintos siempre nos empujan hacia el mismo objetivo básico y sensato: permanecer para que podamos transmitir pequeñas copias de nosotros mismos. Es axiomático: la mejor manera de sobrevivir es renunciar a todo lo que no contribuya a la supervivencia, y desperdiciar la menor cantidad de recursos posible en aquello que resulte ineficaz. «El comportamiento humano ha sido moldeado para ayudarnos a obtener un resultado favorable», me dice Coyne. Optamos por lo que funciona. Estamos sesgados hacia los resultados.

Sin embargo, en algún punto entre el impulso de seguir lo que nos parece el camino más prometedor (lo que significa abandonar un camino poco prometedor) y el simple acto de darse por vencido, a menudo hay algo que se interpone en nuestro camino. Y ese es el misterio que me intriga: si renunciar es lo correcto, ¿por qué no siempre lo hacemos?

Piensa en los pinzones de las islas Galápagos, el lugar que encendió la imaginación del joven Charles Darwin en 1835 y lo llevó a su gran descubrimiento: la teoría de la selección natural. La dieta de un pinzón en la isla consiste principalmente en pequeñas semillas, algunas de las cuales están contenidas dentro de una maleza de espinas afiladas llamada abrojo. Los pinzones usan el pico para sacar las semillas. Y no es fácil.

Como explica Jonathan Weiner en su libro ganador del premio Pulitzer, *El pico del pinzón*, un pinzón perseverante es un pinzón condenado. Si las aves pasan demasiado tiempo picoteando un abrojo con una piel especialmente dura, están en

serios problemas. «Cuando los tiempos son difíciles —escribe Weiner—, su vida depende de la eficiencia con la que pueden buscar comida, es decir, que puedan gastar poca energía para obtener a cambio la mayor cantidad de energía».³ Los pinzones que saben cuándo darse por vencidos y pasar a otra fuente potencial de alimento tienen más posibilidades de sobrevivir, porque no se agotan en una búsqueda con rendimientos nutricionales decrecientes.

Algunos pinzones, escribe Weiner, dedican hasta seis minutos a la exasperante tarea de desenterrar una sola semilla. «Eso es demasiado tiempo para un ave, y la mayoría de las veces el ave no se da por vencida hasta después de un rato».⁴ Un pinzón lo entiende: si al principio no tienes éxito, renuncia. La lucha es la forma que tiene la naturaleza de insinuar que es mejor avanzar hacia posibilidades más prometedoras a la hora de comer. Si el objetivo es mantenerse con vida, es mejor abandonar una tarea sin una recompensa rápida en el sorteo de la supervivencia. Un pinzón perseverante pronto podría ser uno muerto.

La naturaleza tiene una habilidad especial para ir al grano. No hay medallas ni reconocimientos en juego. Esta es una zona sin lujos. Las acciones no pueden ser superfluas, solo *importantes*. La propia existencia del organismo está en juego. Renunciar es una habilidad, una técnica de supervivencia. No es, como a veces lo tratamos los humanos, un defecto moral. Y resistir al impulso de renunciar no es necesariamente valiente o noble. Es una tontería.

A diferencia de los humanos, esas otras criaturas no están agobiadas por una idea abstracta de los beneficios de la perseverancia. Cuando un comportamiento no los lleva a ninguna parte, o cuando demuestra ser peligroso para su existencia, se detienen.

En su maravilloso libro *La red oculta de la vida*, Merlin Sheldrake hace una observación sorprendente sobre los mohos mucilaginosos. Estos organismos pueden carecer de un sistema nervioso central y depender en cambio de «redes exploratorias hechas de venas similares a tentáculos»,⁵ pero «aun así, pueden “tomar decisiones”». Lo hacen, escribe, al detenerse y luego ir en otra dirección. Observados en una placa de Petri por un equipo de científicos japoneses, los mohos mucilaginosos «compararon una gama de posibles cursos de acción y encontraron el camino más corto entre dos puntos en un laberinto».

A los mohos mucilaginosos no les gusta la luz brillante, por lo que, en el punto donde los investigadores colocaron una luz, los organismos cambiaron rápido de rumbo. Si un camino no era el correcto, los mohos mucilaginosos se daban por vencidos y elegían otro. Seguir un camino indeseable solo por perseverar no tiene sentido, ni siquiera para el moho mucilaginoso.

Como escribe Coyne en los primeros pasajes de *Por qué la teoría de la evolución es verdadera*: «Las plantas y los animales parecen estar intrincados y casi perfectamente diseñados para vivir su vida. Los calamares y los peces planos cambian de color y patrón para mezclarse con su entorno, volviéndose invisibles para los depredadores y las presas. Los murciélagos tienen un radar para localizar insectos por la noche. Los colibríes, que pueden flotar en un lugar y cambiar de posición en un instante, son mucho más ágiles que cualquier helicóptero humano». Y, cuando es necesario, renuncian.⁶

Entre los experimentos diseñados para probar las habilidades cognitivas de las aves, descritos por Jennifer Ackerman en su

revelador libro *El ingenio de los pájaros*, hay uno llevado a cabo por el biólogo Louis Lefebvre de la Universidad McGill.⁷

Él y su equipo, en una estación de investigación ubicada en Barbados, colocaron semillas comestibles en dos copas, una verde y otra amarilla. Observaron a camachuelos y estorninos para ver qué pájaros se sentían atraídos por cada color. Una vez establecido este dato, los investigadores cambiaron las semillas sueltas de la copa del color preferido por semillas que pegaron en el fondo. Sin importar lo mucho que lo intentara el pájaro, no podría sacar las semillas pegadas.

Lefebvre y sus colegas observaron para ver cuánto tiempo tardaría un pájaro en renunciar a las semillas pegadas en la copa de su color favorito y luego, al verse obstaculizado, probar la otra copa, que contenía semillas no pegadas. Los pájaros se dieron cuenta con bastante rapidez, y pasaron de la tarea inútil a otra que brindaba recompensas. Su color preferido era algo agradable, pero no era nada comparado con la cena.

El experimento fue diseñado para medir el «pensamiento flexible» de las aves, escribe Ackerman. Pero me parece que también tiene un corolario: la utilidad de renunciar. En un nivel básico, renunciar se reduce a cesar una acción para iniciar otra. Por lo tanto, renunciar es un eslabón integral en la cadena de pasos cognitivos de un ave. A menos que esté dispuesta a renunciar para siempre a obtener la semilla que, sin saberlo, es inaccesible a pesar de que es tentadoramente visible en la copa favorita, pasará hambre. La determinación por sí misma es irrelevante para un pájaro. La supervivencia es el objetivo, no ganar puntos. Y en este caso, abandonar y seguir adelante es la única estrategia efectiva para que el ave obtenga comida.

Por supuesto, debemos ser cautelosos a la hora de inventar claros paralelismos entre el mundo animal y el nuestro, y de

atribuir demasiadas cualidades humanas a animales cuyos pensamientos y emociones, después de todo, nos son desconocidos. Como escribe Sheldrake, el aficionado a los hongos: «La opinión científica predominante es que es un error imaginar que hay algo deliberado en la mayoría de las interacciones no humanas». ⁸ Pero es difícil resistirse a establecer ciertas conexiones, ya que podemos observar las decisiones de otras criaturas de renunciar cuando les beneficia.



BANDERA BLANCA



Así es como imaginé mi renuncia: esperarí a que apareciera ese sentimiento tan familiar, aquel en el que preferiría ser tragada por el núcleo de la Tierra que completar una tarea más en mi trabajo. Entonces, en lugar de hacerla, simplemente... no la haría. No contestaría el correo electrónico... Le diría a mi editor: «¿Sabes qué? Hoy es mi último día». Luego cerraría sesión en Slack para siempre. ⁹

KATIE HEANEY

En un centro de investigación de Nueva Zelanda, escribe Ackerman, un científico llamado Alex Taylor trató de averiguar cómo piensa un cuervo. Él y sus asistentes instalaron un área de juegos para cuervos en la que, si el cuervo levanta un palo, el palo tira de una cuerda; la cuerda está unida a un trozo de carne. Por lo tanto, el cuervo recibe un bocado. Si el cuervo es capaz de ver el bocado que viene hacia él, el levantamiento y el tirón suceden sin vacilación. Sin embargo, si el cuervo no puede ver la carne, deja de intentarlo. La

perseverancia está ligada a la seguridad de una recompensa tangible. Y tiene sentido.

«Sin el refuerzo visual de la carne acercándose más y más, indicándoles que continúen con la actividad —explica Ackerman en su libro—, solo uno de los once cuervos tiró espontáneamente de la cuerda un número suficiente de veces para obtener la carne». ¹⁰ Los cuervos «tienen una habilidad extraordinaria para darse cuenta de las consecuencias de sus acciones». Si creen que una actividad no los está llevando a ninguna parte, dejan de hacerla. Al requerir sustento, como todos los seres vivos, un cuervo no puede desperdiciar sus esfuerzos en algo que no sea seguro; hacen un cálculo en el que equilibran el gasto probable de energía y tiempo contra la potencial obtención de alimento: «Tengo hambre. ¿Hay algo de carne a la vista que justifique el estar tirando de esta pequeña cuerda tonta? ¿No? Entonces, adiós».

Imaginemos por un momento que el experimento se hiciera con humanos en lugar de cuervos. Influidos por nuestra valoración de la determinación, estaríamos tentados a gritar y animar al número 11, el que siguió adelante incluso sin garantías de que su esfuerzo valdría la pena: «¡Tú puedes! ¡No te rindas!». Y tacharíamos a los otros diez de desertores. Sin embargo, la realidad es que esforzarse en aras de un objetivo que podría no funcionar puede agotar los recursos que estarían mejor dirigidos a otra parte. Las aves viven con un margen de supervivencia mucho más estrecho que los humanos, por supuesto, pero la lección es válida para ambos: la perseverancia no siempre es la mejor estrategia.

Se observó una relación coste-beneficio similar en las decisiones tomadas por los pájaros pergoleros machos, los *boytoys* del mundo de las aves. Ellos «no ofrecen ningún beneficio directo como colegas» ¹¹ a las hembras, escribe Ackerman. Se tra-

ta de un espectáculo superficial de aspecto llamativo y atractivo. Los machos llevan a cabo bailes extravagantes y movimientos de alas frenéticos, chillidos fuertes y saltos animados, todo para atraer parejas potenciales. El espectáculo es un elaborado proyecto de construcción: la pequeña y extraña gruta que un pájaro pergolero macho crea con fragmentos de objetos, palos y baratijas brillantes, cualquier cosa que pueda robar con facilidad para impresionar a las hembras de la especie.

A los pájaros pergoleros machos les encanta acumular artículos azules. Los investigadores no saben por qué, pero así es. En cambio, rechazan los artículos rojos. Si un macho encuentra un objeto rojo en su escondite, lo sacará rápido del nido y lo descartará con mal humor. Por lo tanto, para medir su capacidad de resolución de problemas, los investigadores colocaron una teja roja en el emparrado, y la aseguraron al suelo con tornillos para que al ave le resultara imposible de quitar.

Excavar, arañar y tirar de la odiada teja roja para tratar de retirarla resulta inútil. En algún momento, el pájaro se da cuenta. «Los machos más inteligentes —escribe Ackerman— descubrieron rápidamente una estrategia novedosa para lidiar con la situación: cubrir lo rojo con hojarasca u otras decoraciones».¹²

Sin embargo, antes de que puedan implementar el plan B, estos Einsteins del mundo de las aves deben completar un paso esencial: tienen que deshacerse del plan A. Deben dejar de cavar y rascar. Tienen que abandonar el esquema que no funciona y proponer uno que sí funcione. En otras palabras, tienen que renunciar. De lo contrario, no podrán atraer a una pareja y, por lo tanto, transmitir sus genes.

La naturaleza es despiadadamente eficiente: en rigor, negocios, todo el tiempo. «Cuanto más se aprende sobre plantas y animales —ha escrito Coyne—, más se maravilla uno de cómo

los diseños se adaptan a la forma de vida». ¹³ Deben obtener una tasa máxima de retorno en sustento por el esfuerzo invertido o perecerán. Es una proporción fríamente implacable. Cada gesto, cada decisión, debe sincronizarse con el objetivo de sobrevivir.

Lo que nos lleva de vuelta a Biles y las abejas.

La final de los Juegos Olímpicos de Tokio 2021 no fue la primera vez que Biles se retiró de una competición. Sucedió en 2013, en un evento en Estados Unidos, y al menos otras dos veces también, como les ocurre a otras gimnastas. Y aunque los periodistas deportivos han intentado, en un momento u otro durante la espectacular carrera de Biles, explicar qué la hace tan especial (¿es su asombroso equilibrio, su extraordinaria concentración y aplomo, su asombrosa flexibilidad, su inmensa fuerza central, el férreo rigor de su ritual de entrenamiento o, como especuló la propia Biles en el *New York* en 2021, «un don otorgado por Dios»?), el elemento en verdad esencial podría no ser ninguno de los anteriores.

Todos esos atributos son importantes, sí. Pero ¿y si el más importante es la capacidad de renunciar estratégicamente cuando el precio de no renunciar es demasiado alto?

Esa noción va en contra de casi todo lo que nos enseñan a creer sobre la resiliencia de los campeones, sobre su impulso incesante y su implacable sentido de propósito. Pero tal vez la resiliencia pueda significar algo más que superar obstáculos, más que apretar los puños, ignorar el dolor y abrirse camino.

Tal vez la resiliencia, paradójicamente, también puede significar la voluntad de renunciar.

En ese momento en Tokio, Biles hizo una evaluación rápida y crítica: «¿Vale la pena lo que estoy arriesgando?». «No era fí-

sicamente capaz»,¹⁴ le dijo más tarde a Camonghne Felix en el *New York*. No había sentido su habitual aumento de confianza al llegar al país cinco días antes, recordó, y sus dudas solo se intensificaron a medida que avanzaban los eventos preliminares.

Su deporte implica una sincronización en fracciones de segundo y el riesgo de lesiones graves. No ser capaz de ubicar tu cuerpo en el espacio, los bien llamados *twisties*,* es aterrador, señaló Biles, y podría haber mucho más en juego: «Básicamente, un asunto de vida o muerte».

Para atletas de élite como Biles, la comprensión de su capacidad física está en el centro de todo lo que emprenden. Deben ser conscientes, segundo a segundo, con precisión milimétrica, de sus fortalezas y debilidades. Por lo tanto, para una atleta tan en sintonía con su cuerpo como lo es Biles, la elección estaba clara. A pesar de toda la satisfacción que le brinda su deporte, toda la alegría y todo lo que dependía de su participación ese día, no valía la pena el riesgo de morir o sufrir una lesión catastrófica. La elección heroica, la elección resiliente, no fue la de perseverar. Fue la decisión de renunciar.

A diferencia de una abeja, Biles no puede volar (aunque, si la has visto en acción, sabes que se acerca mucho más que el resto de nosotros). Pero comparte un rasgo importante con las abejas que puede haber contribuido a su notable ascenso: comprender cuándo renunciar.

Justin O. Schmidt es un reputado entomólogo y autor de *The Sting of the Wild*, un ingenioso libro sobre algo desagradable: insectos que pican. Los seres vivos, me dice, haciéndose eco de

* Bloqueo mental que les ocurre a los gimnastas. (*N. del t.*)

Coyne, tienen dos objetivos, y esos objetivos son rudimentarios: «Comer y no ser comidos». ¹⁵ Si algo no funciona, un animal deja de hacerlo, con una notable ausencia de alboroto o excusas.

Los seres humanos son las únicas criaturas que renuncian y luego se molestan, escriben publicaciones autoflagelantes en las redes sociales, confiesan dudas a sus amigos mientras beben cócteles y se insultan a sí mismos mientras se miran con tristeza en el espejo.

Para una abeja, el impulso por sobrevivir conlleva el compromiso de asegurarse de que habrá más abejas, así que defiende su colonia con un abandono temerario. Cuando una abeja pica a un depredador potencial, muere porque la picadura la eviscera (solo las hembras pican). Dadas esas probabilidades, una tasa de mortalidad del 100 % después de la picadura, ¿qué abeja en su sano juicio tomaría la decisión de picar si esto no le reportara algún beneficio?

Por eso, me explica Schmidt desde su laboratorio en Tucson, a veces renuncian. Cuando una criatura que puede representar una amenaza se acerca a la colonia, es muy posible que la abeja no la pique. Elige, en efecto, renunciar, no dar el siguiente paso y apresurarse a defender el nido a costa de su vida.

Sus experimentos, cuyos resultados publicó en 2020 en *Insectes Sociaux*, ¹⁶ una revista científica internacional que se centra en insectos sociales como abejas, hormigas y avispas, revelan que las abejas hacen cálculos sobre la marcha, por así decirlo; deciden si un depredador está lo bastante cerca de la colonia para ser una amenaza legítima y, además, si la colonia tiene suficiente potencial reproductivo en ese momento para justificar el último sacrificio. Si el momento cumple con esos criterios (peligro genuino [✓], colonia fértil [✓]), las abejas son feroces luchadoras, dispuestas a perecer por el bien común.

Pero si no... pues no lo hacen. No se involucran. «Las abejas deben tomar decisiones de vida o muerte basadas en evaluaciones de riesgo-beneficio»,¹⁷ me dice Schmidt. Como una gimnasta que se enfrenta a una maniobra vertiginosamente difícil que podría resultar letal, sopesan el peligro de su próximo movimiento frente a lo que está en juego, midiendo el peligro inminente frente a las posibilidades de éxito y la recompensa potencial, y calculan las probabilidades. Y si la proporción no tiene sentido, renuncian.

Así que renunciar puede salvarle la vida si es un pinzón o una abeja, o un atleta olímpico. Pero ¿qué pasa con el resto de nosotros?

Por lo general, no perecemos cuando le decimos a alguien que se está metiendo en nuestro espacio personal que se largue, como lo hace una abeja con un depredador. O cuando pasamos demasiados minutos tratando de quitar la envoltura de aluminio a un burrito, que es quizá el equivalente humano más cercano a un pinzón con un abrojo que no coopera. ¿Renunciar puede ser una cuestión de vida o muerte para nosotros también?

Trágicamente, la respuesta es afirmativa.

En 2001, un jugador de fútbol de la Universidad Northwestern llamado Rashidi Wheeler murió durante una sesión de entrenamiento en agosto. Ese mismo año, un jugador de los Minnesota Vikings, Korey Stringer, también murió después de un intenso entrenamiento en condiciones de calor extremo. En 2018, un atleta de la Universidad de Maryland, Jordan McNair, sufrió un colapso y más tarde murió de un golpe de calor después de esforzarse sin descanso en la práctica en un día sofocante. Y en 2020, Grant Brace, un luchador de la Universidad de Cumberland, murió durante un ejercicio de equi-

po que requería que los jugadores subieran y bajaran una colina en un día caluroso. Según las noticias, Brace dijo: «Necesito agua. Que alguien me ayude. Siento que me voy a morir».¹⁸ Entre 1998 y 2018, al menos treinta y cuatro atletas murieron durante los entrenamientos.

Estos individuos brillantes y capaces tenían que haber sido conscientes de que algo andaba mal. Los síntomas del agotamiento por calor no son sutiles: mareos, dolor de cabeza intenso, náuseas, dificultad para hablar, calambres musculares. Pero no se detuvieron. Hicieron caso omiso de las señales de su cuerpo para que renunciaran. Y las personas de su alrededor, que presumiblemente no estaban incapacitadas (entrenadores y compañeros de equipo), supuestamente no les dijeron que lo hicieran. ¿Cómo pudieron las personas inteligentes y sus concienzudos mentores pasar por alto las señales?



BANDERA BLANCA



No quería rendirme [durante una prueba de natación competitiva de larga distancia]. Fue muy extraño. Podía sentir que me desvanecía... Había algo tan horrible en el hecho de darse por vencida... Pero... tan solo me dejé llevar. Dejé que mi rostro cayera al agua, noté que me arrastraban hacia el bote. Me estaba ahogando en esa agua densa, y luego me subieron al bote... Todo me dolía mucho... Con total exasperación, el médico dijo: «¿No se da cuenta de que estaba en una situación que ponía en peligro su vida?».¹⁹

LYNNE COX

Al fin y al cabo, nuestro cuerpo está *diseñado* para decirnos cuándo renunciar.²⁰ Se pone en alerta máxima cuando lo sometemos a un estrés intenso. Nos envía mensajes para que nos detengamos, y esos mensajes son el equivalente de una sirena y una luz roja intermitente. Como escribe el profesor Robert Sapolsky, de la Universidad Stanford, en su libro clásico sobre la fisiología del estrés *¿Por qué las cebras no tienen úlcera?*, nuestro cuerpo hace todo lo posible para avisarnos cuando estamos sobrecargados y no podemos mantener el equilibrio alostático: la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria y la presión arterial se disparan. «Tenemos problemas —nos grita nuestro cuerpo—. Auxilio. Auxilio».

Es importante destacar que esta angustia no es solo física. El estrés psicológico puede ser igualmente agudo y tener consecuencias nefastas similares si se ignora. Como dice Bessel van der Kolk en su humano y distinguido libro *El cuerpo lleva la cuenta*: «La labor más importante del cerebro es asegurar nuestra supervivencia, incluso en las condiciones más miserables. Todo lo demás es secundario».²¹

Si la vida se nos ha ido de las manos de algún modo, si no estamos haciendo algo que nos haga sentir bien, si no estamos alimentando nuestro cuerpo y nuestra alma adecuadamente, si no vivimos de acuerdo con los valores y estándares que alguna vez imaginamos para nosotros mismos, el impacto en nuestro bienestar general puede ser catastrófico. Si no renunciamos, es posible que no sobrevivamos.

Pregúntale si no a Jody Alyn.

«Cuando decidí divorciarme, mis amigos me dijeron: “¿Por qué lo haces?”. Les respondí: “Porque me estoy muriendo”.

Internamente, emocionalmente, así es como me sentía», me dice Alyn. «De hecho, solía decirle a la gente: “Escapé antes de morir”». ²²

Ella trabajó en un centro de salud mental durante muchos años y también fue coordinadora de Diversidad para la ciudad de Colorado Springs. Después, abrió una empresa de consultoría para empresas y particulares, que sigue teniendo un gran éxito. Es divertida, inteligente, elocuente y atractiva. Es reflexiva y mesurada.

En otras palabras, no es alguien propensa a la hipérbole o que permita que sus emociones se descontren.

Sin embargo, cuando me describe sus razones para poner fin a su matrimonio después de criar a dos hijos y para cambiar por completo su vida, Alyn presenta la decisión en términos tan dramáticos que un pinzón hambriento entendería: si no hubiera renunciado, habría perecido.

Alyn no fue la única en presentar su elección de esa manera. A lo largo de numerosas entrevistas, otras personas hicieron lo mismo. De hecho, había una notable similitud en la forma en que la gente me hablaba sobre su decisión de cambiar aspectos significativos de su vida. Todas las historias tenían detalles diferentes, pero una frase aparecía en todos los ámbitos: vida o muerte.

No veían el hecho de renunciar como una opción más entre muchas otras. Renunciar, dicen, se percibía como *la vida misma*. Muchos fueron enfáticos al respecto: renunciar no es solo una buena idea. Es oxígeno. Es el sustento básico.

«En mi entrenamiento aprendí mucho sobre perseverancia —me dice Alyn—. Podía superar cualquier cosa. Podría convertir los desafíos en “experiencias de aprendizaje” —dice con ironía—. Pero la verdad es que permanecía en ciertas situacio-

nes más de lo debido; tenía que sentir mucho dolor antes de darme cuenta de que era hora de hacer un cambio».

Sus amigos no entendían lo mucho que sufría, recuerda Alyn, incluso cuando trató de confiar en ellos. «Me repetían lo mismo todo el tiempo: “¡Se te ve bien!”. Pero cómo se ve uno desde fuera y cómo se siente por dentro son dos cosas *completamente* diferentes. Al final, pensé para mis adentros: “No puedo soportarlo más”».

El 4 de septiembre de 2021 cargó su Subaru Outback gris y salió de Colorado Springs en dirección al este. «Se me ocurrió la idea de, durante un año, vivir en diferentes lugares para descubrir dónde quería vivir. Si tenía que trabajar en una cafetería, una librería, una biblioteca o donde fuera, lo haría».

Entonces, ¿cómo le ha ido? «Ha sido maravilloso. No hay palabras para decirte lo magnífico que ha sido. No me he arrepentido ni un solo momento».

Admite que al principio fue difícil acostumbrarse a la idea de tan solo... *renunciar*. Y empezar de nuevo. «Oh, es todo un insulto... “¡Desertora!”. Mi padre solía decir: “Debes sentir apego a la actividad”. Y: “Una vez que comienzas un trabajo, nunca lo dejes hasta que esté terminado”. Algo sobre la ética de trabajo protestante se filtra en nosotros de la misma manera en que siempre lo hace el sesgo implícito. Y cuando cambiamos de rumbo, hay un elemento de haberse equivocado, de haber cometido un error». Lo cual no es algo particularmente agradable de reconocer.

Cuando le pregunto si se siente valiente por haber hecho un cambio tan drástico, Alyn objeta con rapidez: «¿Es valiente decir: “No me dejaré morir”? No. No es valor. Es autoconservación». Luego suelta una risa cálida y cómplice. «Una parte importante de un momento de “A la mierda, voy a *hacerlo*” es

que no tienes que justificar todo lo que estás haciendo. Lo cierto es que solo tenemos una vida».

Una epifanía similar experimentó Christine Sneed, una escritora y profesora que trabajó en Chicago durante dos décadas hasta el momento en que, en mayo de 2018, de repente se dio cuenta de que sentía que su vida estaba mal.

«Tenía que irme. No podía seguir haciendo las mismas cosas que estaba haciendo»,²³ me dice, a pesar de que esas «cosas» incluían un sólido historial de logros. Había publicado cuatro libros con buenas reseñas en seis años mientras enseñaba escritura en la Universidad Northwestern. Pero se sentía atrapada. Sin dirección. «Era cuestión de poder levantarme de la cama por la mañana con el mismo apetito. Estaba tan cansada todo el tiempo... Solo tenía que confiar en mis instintos».

Así que ella y su pareja, Adam, un entrenador de fútbol juvenil, se mudaron a Pasadena, California. Ahora escribe guiones y novelas. «Incluso si es difícil, es *mi* vida. No me arrepiento de las decisiones que he tomado. Estar aquí lo he vivido como una renovación. En Chicago sentía que ya no podía mirar hacia el valle bajo nuestro condominio sin sentir deseos de estrangularme». Añade, con astucia: «¡O a alguien más!».

Tanto para estas dos mujeres como para otras personas que conocerás en este libro, la convicción creciente de que tenían que hacer un cambio significativo en su vida no fue un impulso fugaz, un casual «bueno, tal vez algún día...», una especie de contemplación ociosa. Fue un paso radical de «ahora o nunca». Un umbral. Un portal a un mundo nuevo.

El cerebro humano, como el cerebro de todos los seres vivos, sabe qué hacer cuando la supervivencia está en juego: renunciar y hacer otra cosa. El cerebro de Alyn lo sabía. Sneed lo sabía. Incluso el moho mucilaginoso en una placa de Petri lo sabe. Entonces, ¿por qué no lo hacemos con más regularidad?

En su provocativo libro *Hiperagotadas*, Emily Nagoski y Amelia Nagoski señalan que saber cuándo renunciar «nos llega de la misma manera que al pájaro y a la ardilla, en forma de una intuición silenciosa que está fuera de la racionalidad. Simplemente escuchamos la voz interior que dice: “Has hecho todo lo que puedes aquí. Es hora de seguir adelante”». ²⁴ Sin embargo, con demasiada frecuencia la ignoramos: «Los humanos, en especial las mujeres, tienen una capacidad extraordinaria para ignorar esta voz».

Las mujeres en relaciones abusivas a veces reciben consejos de amigos y familiares bienintencionados para que perdonen al perpetrador y vuelvan a intentarlo, para evitar romper un hogar. Se les aconseja que el compromiso con una pareja debe ser prioridad por encima de todo, incluido el daño físico o emocional infligido por esa persona.

Renunciar y salir de ahí, abandonar una relación, es desafiar poderosas normas sociales, escriben las hermanas Nagoski: «Vivimos en una cultura que valora el “autocontrol”, el “valor” y la persistencia. A muchos de nosotros se nos enseña a ver un cambio en las metas como “debilidad” y “fracaso”... Si “fallamos” para lograr una meta, es porque hay algo que no va bien en nosotros. No luchamos lo suficiente, no “creímos en ella”». ²⁵

Por supuesto, hay ocasiones en las que lo logramos. Decides que vas a rendirte. Podría ser un trabajo que necesitas dejar ir o una pareja. Si eres un estornino, podría ser esa semilla

en el fondo de la copa amarilla. «Esto no me está funcionando —piensas— y me estoy agotando por nada». Así que haces lo que hicieron Alyn y Sneed. O lo que hacen las abejas y los cuervos. Renuncias para tener el tiempo y la energía para ir tras otra cosa. Algo más prometedor.

Y todo comienza con la contracción de una neurona.

AUTORIZACIÓN

Quieres renunciar. En el fondo lo *sabes*: es la hora. Cuando una situación no la vives bien, escucha a tu cuerpo y a tu mente. Renunciar e ir en otra dirección es una estrategia de supervivencia, al igual que para otros animales. No dejes que el miedo a que te llamen desertor te impida protegerte del daño físico y mental.