

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

Edición
10.º
aniversario

zenith

Brené Brown

PhD, MSW

IMPER

LOS
FEC DONES
DE LA
IMPERFECCIÓN
CIÓN

zenith

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

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*

© 2010, 2020 por Brené Brown

de la traducción, Matilde Schoenfeld Liberman

© EDITORIAL PLANETA MEXICANA, S. A. DE C. V., 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

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

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: octubre de 2025

Depósito legal: B. 14.072-2025

ISBN: 978-84-08-31002-0

Impresión y encuadernación: Limpergraf, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España



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

CULTIVAR LA AUTENTICIDAD: SOLTAR LO QUE OTROS PIENSEN

Con frecuencia, las personas intentan vivir su vida al revés: tratan de tener más cosas o más dinero, para poder hacer más de lo que quieren y así ser más felices. La forma en que en realidad funciona es al revés. Primero debes ser quien realmente eres; después, hacer lo que en verdad necesitas hacer para tener lo que deseas.

MARGARET YOUNG

Antes de empezar con mi investigación, siempre pensé que las personas eran auténticas o no lo eran. La autenticidad era solo una cualidad que tenías o que te faltaba. Creo que esa es la forma en que la mayoría de las personas utilizamos el término: «Es una persona muy auténtica». Pero cuando comencé a sumergirme en la investigación y a hacer mi propio trabajo personal, me di cuenta de que, como ocurre con muchas formas deseables de ser, la autenticidad no es algo que poseamos o no poseamos. Es una práctica, una elección consciente de cómo queremos vivir.

La autenticidad es una colección de decisiones que debemos elegir todos los días. Se trata de la decisión de estar presente y ser real. La decisión de ser honesto. La decisión de permitir que nuestro verdadero yo sea visible.

Hay personas que practican ser auténticas de forma consciente, hay otras que no lo hacen, y el resto de las personas somos auténticas algunos días y otros no tanto. Créeme, aunque sé mucho sobre la autenticidad y es algo para lo que trabajo, si dudo de mí misma o siento vergüenza, puedo traicionarme y convertirme en quien tú necesites que sea.

La idea de que podemos elegir la autenticidad hace que la mayoría de las personas nos sintamos al mismo tiempo esperanzadas y agotadas. Nos sentimos esperanzados porque ser genuinos es algo que valoramos. La mayoría nos sentimos atraídos por personas cálidas, sensatas y honestas, y aspiramos a ser así en nuestra propia vida. Nos sentimos agotados porque, sin pensarlo demasiado, la mayoría sabemos que elegir la autenticidad en una cultura que dicta todo, desde cuánto se supone que debemos pensar hasta cómo se supone que debe verse nuestra casa, es un esfuerzo monumental.

Dada la magnitud de la tarea que tenía entre manos (ser auténtico en una cultura que quiere que «encajemos» y «complazcamos a la gente»), decidí utilizar mi investigación para desarrollar una definición de autenticidad que pudiera usar como referencia. ¿Cuál es la anatomía de la autenticidad? ¿Cuáles son las partes que se unen para crear un yo auténtico? Esto es lo que desarrollé:

La autenticidad es la práctica diaria de soltar lo que creemos que debemos ser y aceptar quiénes somos.

Elegir la autenticidad significa:

- ♦ Cultivar la valentía para ser imperfectos, establecer límites y permitirnos ser vulnerables.

- ♦ Ejercer la compasión que surge al reconocer que todos estamos hechos de fortalezas y luchas.
- ♦ Fomentar la conexión y el sentido de pertenencia que solo pueden ocurrir cuando cada uno de nosotros cree que es suficiente.

La autenticidad exige vivir y amar de todo corazón, aun cuando es difícil, cuando estamos luchando contra la vergüenza y el miedo a no ser lo suficientemente buenos, y en especial cuando el gozo es tan intenso que tememos permitirnos sentirla.

Practicar de forma consciente la autenticidad durante nuestras batallas de mayor introspección es la forma en que invitamos a la gracia, la gratitud y el gozo a nuestra vida.

Notarás que muchos de los temas de los diez indicadores están entrelazados en esta definición. Ese tema se repetirá a lo largo de este libro. Todos los indicadores están interconectados y relacionados entre sí. Mi objetivo es hablar de ellos de manera individual y colectiva. Quiero que exploremos cómo cada uno funciona por sí solo y cómo embonan entre sí. En el resto del libro analizaremos términos como la *perfección* para entender por qué son tan importantes y qué es lo que con frecuencia se interpone en nuestra forma de vivir una vida de todo corazón.

Elegir la autenticidad no es una decisión fácil. E. E. Cummings escribió: «No ser nadie más que uno mismo en un mundo que hace todo lo posible, día y noche, por convertirte en todo el mundo menos en ti mismo, significa librar la batalla más dura que cualquier ser humano puede librar, y nunca dejar de luchar». «Mantenerse auténtico» es una de las batallas más valientes que jamás libraremos.

En el momento en que decidimos ser fieles a nosotros mismos, las personas que nos rodean tendrán dificultades para entender cómo y por qué estamos cambiando. Las parejas y los hijos pueden sentirse temerosos e inseguros acerca de los cambios que están viendo. Los amigos y la familia pueden preocuparse por cómo nuestra práctica de la autenticidad los afectará a ellos y a nuestra relación con ellos. Algunos encontrarán inspiración en nuestro nuevo compromiso; otros pueden percibir que estamos cambiando demasiado, tal vez incluso abandonándolos o levantando un espejo incómodo.

No es tanto el *acto de autenticidad* lo que desafía el *statu quo*; pienso que es la *audacia de la autenticidad*. La mayoría de nosotros tenemos detonadores de vergüenza relacionados con que nos perciban como autocomplacientes o como que solo pensamos en nosotros mismos. No queremos que nuestra autenticidad sea vista como egoísta o narcisista. Cuando empecé a practicar de modo consciente la autenticidad y la valía personal, sentía que cada día era como atravesar un campo de batalla lleno de fantasmas. Sus voces pueden ser fuertes e implacables:

- ♦ «¿Qué tal si yo creo que soy suficientemente valioso, pero los demás no lo piensan?».
- ♦ «¿Qué tal si dejo que mi yo imperfecto sea visto y conocido, y a nadie le gusta lo que ve?».
- ♦ «¿Qué tal si a mis amigos/familiares/compañeros de trabajo les gusta más el yo perfecto... ya sabes, el que se encarga de todo y de todos?».

A veces, cuando desafiamos el sistema, este nos devuelve el golpe. Este golpe de regreso puede tomar cualquier forma, desde que alguien ponga los ojos en blanco y susurre, hasta dificultades en las relaciones y sentimientos de aislamiento. También pueden surgir respuestas crueles y avergonzantes hacia nuestras

voces auténticas. En mi investigación sobre la autenticidad y la vergüenza, descubrí que hablar con franqueza es un importante detonador de vergüenza para las mujeres y las personas que se esfuerzan por cumplir con las normas culturales en torno a la feminidad. Así es como los participantes de la investigación describieron la lucha por ser auténticos:

- ♦ No hagas que la gente se sienta incómoda, pero sé honesto.
- ♦ No preocupes a nadie ni hieras sus sentimientos, pero di lo que piensas.
- ♦ Suenas informado y educado, pero no como un sabelotodo.
- ♦ No digas algo que no le guste a la mayoría o que sea controvertido, pero ten la valentía de estar en desacuerdo con la multitud.

También descubrí que enfrentamos dificultades cuando nuestras opiniones, sentimientos y creencias entran en conflicto con las expectativas de género de nuestra cultura. Por ejemplo, los investigadores encontraron que los principales atributos que asociamos con «ser femenina» incluyen ser delgada, agradable y modesta.¹ Eso significa que, si queremos ir a la segura, tenemos que estar dispuestas a permanecer lo más pequeñas, silenciosas y atractivas posible.

Al observar los atributos asociados con la masculinidad, los investigadores identificaron estos como importantes: control emocional, primacía del trabajo, control sobre las mujeres y búsqueda de estatus.² Eso significa que, si cumplir con las normas masculinas es importante para nosotros y queremos ir a la segura, debemos dejar de sentir, comenzar a ganar dinero y renunciar a conexiones significativas.

El asunto es que... la autenticidad no siempre es la opción más segura. A veces, elegir ser auténtico en lugar de agradar es cuestión

de irse por el camino inseguro. Significa salir de nuestra zona de confort. Y créeme, como alguien que lo ha hecho en muchas ocasiones, es posible que te golpeen cuando te aventuras en un territorio nuevo.

Es fácil atacar y criticar a alguien cuando está tomando riesgos: cuando expresa una opinión que no es del gusto de la mayoría, comparte una nueva creación con el mundo o prueba algo nuevo que aún no domina del todo. La crueldad es común, fácil y rampante. También es cobarde. En especial cuando atacas y criticas de forma anónima, como la tecnología permite hacer a tanta gente hoy en día.

A medida que luchamos por ser auténticos y valientes, es importante recordar que la crueldad siempre duele, incluso cuando las críticas no son ciertas. Cuando vamos contra la corriente y nos exponemos ante el mundo, tanto a nosotros mismos como a nuestro trabajo, algunas personas se sentirán amenazadas y atacarán lo que más duele: nuestra apariencia, nuestra susceptibilidad de ser amados e incluso nuestra capacidad de ser padres o madres.

El problema es que, cuando no nos importa en absoluto lo que piense la gente y somos inmunes al dolor, tampoco somos eficaces a la hora de establecer conexiones. Tener valentía es contar nuestra historia, no ser inmunes a las críticas. Mantenernos vulnerables es un riesgo que debemos correr si queremos experimentar conexión.

Si eres como yo, practicar la autenticidad puede parecer una decisión desalentadora: existe un riesgo al exponer tu verdadero yo al mundo. Pero creo que existe un riesgo aún mayor al ocultarte a ti mismo y esconder tus dones del mundo. Nuestras ideas, opiniones y contribuciones no expresadas no desaparecen. Es probable que se queden ahí, se pudran y devoren nuestra valía personal. Creo que deberíamos nacer con una etiqueta de advertencia similar a las que vienen en las cajetillas de cigarros: *Precaución: si intercambias tu autenticidad por agradarle a los demás,*

puedes experimentar lo siguiente: ansiedad, depresión, trastornos alimentarios, adicciones, furia, culpa, resentimiento y un duelo inexplicable.

Sacrificar quienes somos por lo que los demás piensan simplemente no vale la pena. Sí, las personas que nos rodean pueden sufrir los dolores de crecimiento que provoca la autenticidad, pero al final, ser fieles a nosotros mismos es el mejor regalo que podemos brindarles a las personas que amamos. Cuando dejé de intentar ser todo para todos, tuve mucho más tiempo, atención, amor y conexión para las personas importantes en mi vida. Mi práctica de autenticidad puede resultar difícil para Steve y los niños, sobre todo porque requiere tiempo, energía y atención. Pero la verdad es que Steve, Ellen y Charlie están inmersos en la misma lucha. Todos lo estamos.

CAVAR HONDO

SÉ DELIBERADO. ¡Encuentra un mantra, palabra o dicho que te conecte! Siempre que me enfrento a una situación vulnerable, me vuelvo deliberada con mis intenciones repitiéndome esto: *No te achiques. No te infles. Permanece en tu tierra sagrada.* Decir este pequeño mantra me ayuda a recordar que no me haga pequeña para que otras personas se sientan cómodas y no colocarme mi armadura como forma de protegerme.

INSPIRATE. Me inspiran todas las personas que comparan su trabajo y sus opiniones con el mundo. La valentía es contagiosa. Mi amiga Katherine Center afirma: «Tienes que ser valiente con tu vida para que otros puedan serlo con la suya».³

PONTE EN MARCHA. Yo intento hacer de la autenticidad mi objetivo número uno cuando me encuentro en una situación en la que me siento vulnerable. Si mi meta es la autenticidad y la mantengo real, nunca me arrepiento. Puede que hieran mis sentimientos, pero rara vez siento vergüenza. Cuando la aceptación o la aprobación se convierte en mi objetivo y no lo consigo, eso puede detonar vergüenza en mí: *No soy lo suficientemente buena*. Si la meta es la autenticidad y no les agrado, puedo sentir decepción, frustración o incluso duelo, pero estoy bien. Si la meta es agradar y no les agrado, estoy en problemas. Me pongo en marcha haciendo que la autenticidad sea la prioridad.