

VENTAJAS DE BAJAR LAS EXPECTATIVAS

Elogio de la mediocridad: asúmelo, no todos podemos triunfar

Desde pequeños nos han enseñado que, si nos esforzamos mucho, conseguiremos el trabajo de nuestros sueños. Después llegará un ascenso (y luego otro) y viviremos felices para siempre. Pero, de verdad, ¿todos vamos a triunfar? Varios estudios sugieren que a lo mejor tú no, porque eres mediocre, pero también eres más feliz que el resto.

RAQUEL PELÁEZ

Miércoles, 24 de Abril 2024 | Actualizado 29/01/2025, 12:47h

Compartir

Tiempo de lectura: 5 min

Aceptar la mediocridad va en contra de todo lo que nos han inculcado durante décadas. Se nos ponen los pelos de punta con cualquier propuesta que no pase por trabajar duro y entregarnos al máximo, porque eso nos garantizará la oportunidad de prosperar. Es el sueño americano. Vengas de donde vengas. Tú estudias y trabajas muchas horas, que así conseguirás cumplir todo lo que te propongas (y, lo mismo, hasta te haces rico). Conformarse es de mediocres...

Pero entonces llegaron las crisis, una detrás de otra: la financiera de 2008, la del covid en 2020, el golpe de la inflación... Y con ellas, la frustración: después de llevar toda la vida estudiando, trabajando casi gratis durante años o combinando ambas cosas a la vez, muchos jóvenes eran incapaces de salir del mileurismo. Y eso, en el mejor de los casos. Estaban hiperpreparados, hiperdigitalizados... pero ni siquiera podían emanciparse. ¿Qué todo lo que te propongas se podrá hacer realidad? A otro perro con ese hueso.

«Las cosas que nos parecen más significativas y maravillosas, como estar con nuestros seres queridos, no son frívolas, sino vitales y en ningún caso implican que seas un holgazán»

Ahora, varias corrientes procedentes del mismo país que décadas atrás nos hablaba de sueños y oportunidades se desmarcan de la cultura del sacrificio y proponen bajar las expectativas. Un elogio a la mediocridad sin tintes negativos. Pero, ¿cómo hemos llegado hasta aquí?



Una carga desmedida. *El club de las cinco de la mañana*, de Robin Sharma (que 20 años antes había triunfado con *El monje que vendió su Ferrari*) se convirtió en 2018 en un superventas. Promocionaba unos hábitos 'revolucionarios' que básicamente consistían en

dormir menos y producir más. En 2021 arrasaba en las librerías otro libro: *No puedo: cómo los 'millennials' se convirtieron en la generación quemada* de Anne Helen Petersen, que defiende que cuando incluso dormir se siente como una 'pérdida de tiempo', el colapso está a la vuelta de la cama. «¿Sabéis quiénes no necesitan dormir? Los robots», sentencia la escritora.

Todo empezó en 2021 con 'la gran renuncia', una dimisión laboral generalizada en Estados Unidos y que vino derivada de la desmotivación por trabajos sin perspectiva, del aumento estrés laboral crónico o la dificultad para conciliar. Solo en agosto de ese año, más de 4,2 millones de estadounidenses presentaron su dimisión, un 15 por ciento más que en 2019, que había sido el año con más bajas de la historia del país.

Aquello no cuajó. No trabajar no parecía la solución, entre otras cosas porque la decisión de dimitir estuvo en muchos casos impulsada por las herencias que las decenas de miles de muertes por la pandemia de Covid habían generado. Y esas herencias se acabaron pronto. Pero se optó entonces por otra modalidad: la 'renuncia silenciosa', un movimiento que implicaba una desconexión no expresa de los trabajadores con su empresa. En concreto, incitaba a limitar el trabajo a las horas de contrato, sin alargar la jornada laboral.

Las generaciones más jóvenes empezaron a poner límites y priorizar el equilibrio entre el trabajo y la vida personal. Lo contaba el informe global 2022 de Deloitte *Encuesta sobre la generación Z y los millennials*. Un año después, esa misma encuesta concluía que, a pesar de que los ánimos iban mejorando, a estas generaciones les gustaría que sus jefes les ofrecieran mejores oportunidades para avanzar profesionalmente, que pudieran optar por trabajos a tiempo parcial y que les permitieran horarios más flexibles.

La 'renuncia silenciosa' es un movimiento que propone una cierta desconexión o relativización del trabajo: limitarlo a las horas de contrato y no alargar la jornada laboral

En su ensayo sobre la mediocridad, la periodista de la revista *Time*, Jamie Ducharme, cuenta: «Me pone nerviosa adjuntar mi nombre a un informe con algo positivo que decir sobre la mediocridad. Ese miedo dice mucho sobre la cultura en la que vivimos. No debería ser controvertido decir que la vida existe más allá del trabajo y los logros, que las formas en que nos han enseñado a esforzarnos nos están haciendo daño, a todos nosotros, pero particularmente a aquellos que son marginados por los sistemas de poder». Y apoya su argumento en la tesis del académico Avram Alpert, autor del libro *The Good-Enough Life* sobre cómo la búsqueda de la grandeza daña a los individuos y a la sociedad en general.

Un talento modesto. Hasta nuestros 'pasatiempos' se han profesionalizado. Si te gusta correr, ya no es suficiente dar un par de vueltas a la manzana: ahora hay que entrenar para los maratones. Si te gusta pintar, tienes que conseguir que tus garabatos tengan



seguidores en redes o, al menos, en tus grupos de *whatsapp*. Ya no se disfruta tener un talento modesto, hacer algo por el simple hecho de que lo disfrutas y no porque lo haces bien.

Alpert cree que se trata de aplicar la filosofía de 'lo perfecto es enemigo de lo bueno', una corriente que propone asumir que puedes tener un papel detrás del telón en lugar de buscar siempre el aplauso, disfrutar de algún pasatiempo solo por diversión o recordar que «las cosas que nos parecen más significativas

y maravillosas, como estar con nuestros seres queridos, no son frívolas, sino vitales y, en ningún caso, implican que seas un holgazán».

Otra de las investigadoras que estudia esta nueva relación entre las aspiraciones en la vida y sus vínculos con el bienestar es Emma Bradshaw, de la Australian Catholic University. En su análisis sobre 'el lado oscuro del sueño americano', Bradshaw habla del coste que supone para el bienestar universal priorizar los objetivos extrínsecos (como la riqueza, la fama o la belleza), frente a los intrínsecos (como el crecimiento personal, las relaciones con los demás o la salud) y que las personas que ponen estos últimos en primer lugar son más felices.

Por supuesto, esto no significa que los que alcanzan el éxito, la riqueza o popularidad sean infelices, ni que la ambición sea inherentemente mala. «Muchas personas exitosas aprovechan la motivación intrínseca en su trabajo y persiguen nuevos proyectos porque realmente disfrutan del proceso o tienen una mayor motivación para hacerlo –dice Bradshaw–. El problema es que a menudo buscamos ascensos, aumentos y premios de forma predeterminada, incluso si es poco probable que esas cosas traigan satisfacción o cumplimiento duradero sin un propósito más profundo».

«Tú puedes», «no te rindas», «sé tu mejor versión»... Frases motivadoras que se han instaurado en nuestra sociedad y que nos han hecho entrar en una corriente de pensamiento que busca la superación personal permanente, aunque sea a costa de nuestra salud: perfectos, pero agotados. «Hemos normalizado el estrés como algo inherente al ser humano, casi como un indicador de la vida adulta o de éxito», cuenta el psicólogo Buenaventura del Charco en su libro *Te estás jodiendo la vida* (MR). Y, encima, ese éxito debe ser exhibido: «De nada sirve triunfar en algo que solo te importa a ti, si nadie se entera. Hay que mostrarlo de la forma más explícita posible para que pueda ser aplaudido y entonces ser considerado realmente como tal».

¿Seremos capaces de encontrar una nueva corriente que aúne ambición y conciliación, sin tener que vivir a base de tranquilizantes? Millennials y Zetas están en ello. Sin presión. Esperamos próximas entregas.

