

DRA. JULIE SMITH

Autora del bestseller

¿Por qué nadie me lo dijo antes?

Tener que tomar una gran decisión

Estrés abrumador

Abrir en caso de...

Que tus amigos no sean tus amigos

Tratar con personas conflictivas

Que te sientas bajo presión

Dificultad para decir «no»

Que aparezca el miedo



Tu
guía para las
vueltas y sorpresas
inesperados
de la vida

DIANA

DRA. JULIE SMITH

ABRIR EN CASO DE...

Tu guía para las vueltas y los giros
inesperados de la vida

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. 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: *OPEN WHEN*

© Julie Smith, 2025

Publicado por acuerdo con Rachel Mills Literary Ltd.

© de la traducción, Montserrat Asensio, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

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

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.dianaeditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: octubre de 2025

Depósito legal: B. 14.061-2025

ISBN: 978-84-1119-287-3

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Gómez Aparicio Grupo Gráfico

Impreso en España - *Printed in Spain*



SUMARIO

Introducción: Una carta de mí para ti	9
---	---

Parte I. Te cuesta estar con los demás

1. Te comparas y no estás a la altura	17
2. Tus amigos no son tus amigos	33
3. Quieres sentir menos incomodidad en compañía de los demás.	45
4. No estás a gusto y quieres encajar	57
5. Dices que sí cuando quieres decir que no.	67
6. Tratas con personas pasivo-agresivas	83
7. Tus padres se equivocaron contigo (pero los quieres en tu vida)	95
8. Te has equivocado con tus hijos	107
9. Tu amor no es correspondido.	119
10. Te quieren, pero no dejas que se te acerquen.	127
11. Quieres ganar la discusión.	139
12. Te cuesta pedir ayuda	151

Parte II. Te cuesta estar contigo

13. Tu voz interior es tu peor crítico.	163
14. Te falta confianza y quieres sentir más seguridad en ti	177
15. La vida te sobrepasa	189
16. No soportas a la persona en la que te has convertido. .	201
17. Temes equivocarte.	215
18. Te falta fuerza de voluntad	225
19. Has de rendir bajo presión	237

Parte III. Te cuesta estar con tus emociones

20. Le das demasiadas vueltas a todo	253
21. El miedo hace su aparición	263
22. El dolor te abruma.	273
23. Nada tiene sentido.	285
24. Sufres el síndrome del impostor o la impostora . . .	295
25. Te arrepientes de algo que has hecho	305
26. Te enfadas con demasiada frecuencia.	319
Apéndice.	333
Agradecimientos.	349
Referencias	353
Notas.	355
Índice onomástico y de materias	367

CAPÍTULO

1

Te comparas y no estás a la altura

No hay nada de noble en ser superior a tus semejantes. La verdadera nobleza reside en ser superior a quien fuiste en el pasado.

ERNEST HEMINGWAY

Una carta de mí para ti

Compararte con los demás y concluir que no estás a la altura te puede llevar a uno de estos dos sitios: por un lado, quizá sientas inspiración, mucha energía y motivación para aprender de lo que has visto que es posible; por el otro, puedes caer en una espiral incontrolada. Has de saber que, si tu experiencia es la segunda, el problema no eres tú ni tus carencias percibidas. El problema es la comparación.

Si albergas creencias autodestructivas subyacentes acerca de si eres lo bastante buena persona, no elegirás comparaciones que te ayuden a progresar. Por el contrario, elegirás comparaciones que confirmen tus creencias básicas, por perjudiciales que sean. Te sen-

tarás a la vista de tus propias debilidades y contemplarás la demostración de fuerza del otro como si estuvierais en igualdad de condiciones. No verás a esa persona de un modo completo y real que incluya las partes de su vida que no muestra. E, incluso si ves sus imperfecciones, lo más probable es que las desestimes. Subirás a esa persona a un pedestal, de modo que solo te podrás sentir mejor si la echas por tierra y te conviertes, así, en la clase de persona que nunca has querido ser.

Si las personas con las que te comparas son amigos o miembros de tu familia, la dinámica se puede convertir en una fuerza destructiva para la relación. La comparación debilita el vínculo, porque sugiere que el éxito del otro es tu fracaso, lo que traza un camino de resentimiento y amargura que se interpone entre los dos. Cuanto más te aísles de las personas en tu vida, más alimentarás esa comparación. Por el contrario, conocer en mayor profundidad a esas personas contrapesa las comparaciones que deterioran el vínculo. Cuanto más se conoce a alguien, menor es la inclinación a hacer comparaciones superficiales y engañosas. Podréis forjar una amistad en la que reconozcáis vuestra humanidad común y os veáis como un equipo en el que os apoyáis mutuamente en vuestros distintos empeños. Entonces, te podrás alegrar de sus victorias y compadecerte de verdad cuando sufra reveses. Cuando conocemos en profundidad al otro, nos damos cuenta de que no comparamos la misma situación vital, por lo que es un espejo terrible para medir lo que valemos. Habrá quien te diga que es muy fácil: deja de compararte con los demás y punto. Sin embargo, al intentarlo, enseguida te darás cuenta de que no es tan sencillo. La tendencia a compararnos es innata y resulta tan peligrosa como útil. Si la usamos bien, puede orientarnos, inspirarnos y ayudarnos a superar nuestros límites. Cuando se usa mal, puede causar daños profundos y duraderos.

Compararnos y ver que quedamos por debajo no tiene por qué ser malo. No significa que no debiésemos haberlo hecho. Si la comparación y el resultado de esta conducen a un avance constructivo y a que reforcemos la creencia de que podemos ser más de lo que somos hoy, la comparación nos ha resultado útil. Si, por el contrario, nos conduce a la envidia, el resentimiento o la amargura y la pérdida de autoestima, la comparación nos ha perjudicado y desviado nuestro esfuerzo y atención, lo que nos puede salir muy caro. Lo que necesitamos es aprender a usar la comparación en nuestro beneficio y darnos cuenta de cuándo resulta autodestructiva.

HERRAMIENTAS PARA USAR SOBRE LA MARCHA

Estas herramientas van más allá del habitual y desdeñoso «pues deja de compararte». El impulso humano de intentar entender el lugar que ocupamos en el mundo observando a los demás forma parte de nuestra naturaleza tanto como el respirar. Por lo tanto, en el mejor de los casos, dejar de compararnos con los demás hará que nos sintamos mejor durante unos minutos, pero esa sensación se desvanecerá rápidamente en cuanto entremos en nuestra red social preferida. A los pocos segundos de estar en una estancia ocupada por nuestros iguales, percibimos cuál es nuestro estatus social o profesional en ese espacio. La comparación no siempre es una sucesión de pensamientos. El cerebro trabaja más rápido que el pensamiento, porque ha de determinar cómo hemos de abordar la situación en que nos encontramos. Dicho esto, no hay necesidad de quedar a merced de la espiral descendente a la que nos catapulta la comparación social. Hay varias cosas que podemos hacer para darnos

cuenta de las formas destructivas en las que nos comparamos y, entonces, hacer un esfuerzo consciente para reorientarnos hacia comparaciones que nos sean útiles de verdad.

Comparaciones destructivas

REDES SOCIALES

Como no vivimos aislados, nos resulta muy difícil evaluarnos sin compararnos con nadie. Vivimos en comunidades que nos imponen normas y tienen expectativas respecto a nosotros. La comparación nos ayuda a evitar el ridículo, el rechazo y la pérdida de estatus social que se podrían producir si las incumpliéramos. También nos guía en las interacciones sociales a lo largo de la vida, porque nos ayuda a determinar si aportamos lo suficiente y si actuamos de un modo aceptable, así como a saber a quién queremos emular y a quién no. Conocer el lugar que ocupamos en la sociedad es importante si nos queremos desenvolver con éxito en ella. Por lo tanto, la capacidad para la comparación social no siempre es nuestra enemiga. Es una habilidad vital esencial cuya ausencia nos complicaría mucho las cosas.

Sin embargo, y a pesar de la utilidad de tener en cuenta el entorno como parte de la autocrítica, hemos de recordar que, cuando navegamos por las redes sociales, lo que vemos no es nuestra comunidad real. De hecho, gran parte de lo que vemos no es real en absoluto. Es una colección de imágenes cuidadosamente ideadas y editadas para que veamos lo que alguien, ya sea una persona o una empresa, quiere que veamos.

Y, al cabo de tan solo unos minutos sumiéndonos en unas comparaciones increíblemente injustas y nada constructivas, el

algoritmo ha calculado con precisión qué nos ha de mostrar para mantener nuestra atención y nos alimenta con un flujo constante de contenidos que nos hacen sentir mal. Así pues, en lugar de hacer comparaciones sociales que nos ayuden a vivir mejor, quedamos atrapados en un bucle de comparaciones destructivas que nos dejan insatisfechos con quienes somos y con la vida que podríamos estar disfrutando. Todo este proceso da lugar a una toxicidad psicológica que o bien se vuelve en contra de nosotros en forma de autodesprecio y depresión, o bien se proyecta hacia el exterior en forma de sabotaje dirigido hacia todas esas personas por las que acabamos sintiendo muchísima amargura y resentimiento.¹ No hace falta navegar durante mucho tiempo para toparnos con hordas de guerreros del teclado vomitando su rabia contra otros seres humanos y escarbando en sus imperfecciones, como hienas atacando a un animal herido, con la intención de bajarles los humos y modificar la percepción del grupo, a fin de que dejen de admirar a esas personas que han tenido el atrevimiento de hacer las cosas tan bien.

El intento de hundir a otros en internet ocurre más de lo que nadie quiere admitir, pero, si percibes que te lo están haciendo a ti o te das cuenta de que cada vez te satisface menos tu vida, ha llegado el momento de alejarte de las redes sociales y de pasar más tiempo en la vida real, con personas y relaciones reales.

Compararse con seres queridos

La comparación más peligrosa de todas las que podamos hacer es la que establecemos entre nosotros y las personas que más nos

importan, porque estas son las relaciones en las que más tenemos que perder. Si nos comparamos con nuestros hermanos, pareja o amigos, el deterioro que eso genera supone un riesgo para la relación.

Si vemos las victorias personales de nuestros seres queridos como una amenaza para nuestra autoestima o estatus, los celos y el resentimiento nos embargarán e infligirán un daño irreparable a relaciones que podrían ser muy positivas en nuestra vida. Es imposible sentir que somos un equipo si organizamos el juego de modo que, cuando uno gana, el otro pierde. En palabras de Alain de Botton: «Hay pocos éxitos más insupportables que los de nuestros amigos íntimos».² En un abrir y cerrar de ojos, pasamos de ser alguien que pensaba que siempre se alegraría al ver triunfar a sus amigos a no soportar estar cerca de ellos. Tanto si los evitamos como si los empezamos a excluir de un grupo más amplio, o somos nosotros quienes nos aislamos, el resultado es desalentador para todos. Este es el lado oscuro de las comparaciones descuidadas y no constructivas.

Cuando evitamos a un amigo en concreto, lo que hacemos en realidad es evitar las emociones que su éxito despierta en nosotros. Si somos lo bastante valientes como para afrontarlas con curiosidad en lugar de intentar reprimirlas criticando a nuestro amigo o evitándolo, nos damos la oportunidad de adoptar una perspectiva clara y salvar la relación. Es posible alegrarse de verdad de que a un amigo le vayan bien las cosas. Sin embargo, si nuestra autoestima depende de que nos sintamos superiores de algún modo a nuestros amigos y familiares, lo hemos de ver como una señal de que necesitamos reevaluar nuestra vida, no de que son personas a las que debemos evitar. Si tenemos claros nuestros valores y vivimos de acuerdo con

ellos, los signos superficiales de éxito o fracaso son menos impactantes de lo que serían de otro modo. Así pues, si un amigo encuentra el modo de mejorar en la vida o, por el contrario, se ve superado al combatir con sus propios demonios, y eso despierta en ti emociones incómodas (que lo hará), no las reprimas impulsivamente. Escúchalas y pregúntate con curiosidad sincera qué te enseñan acerca de ti. Unas veces, no serán más que emociones efímeras que pasarán y te permitirán volver a sentirte a gusto con tu vida. Otras, quizá desencadenen cambios positivos. Sin embargo, para que esto suceda, la comparación ha de ser constructiva. Por eso, a continuación encontrarás algunas ideas para que las comparaciones te resulten útiles.

COMPARACIONES CONSTRUCTIVAS

Transformar la envidia en inspiración

Cuando usamos la comparación como es debido, podemos aprovechar su poder para que influya en cómo nos sentimos y nos comportamos. Imagina que estás entrenando para mejorar tus habilidades en tu deporte preferido y sabes que tienes un punto débil que te frena. En este caso, una comparación ascendente con un jugador que ha conseguido dominar esa habilidad te ofrecería la oportunidad de aprender de él y mejorar. Para que eso ocurra, la comparación que establezcas ha de cumplir estos tres requisitos:

1. Concéntrate en la habilidad específica que envidias de su desempeño. Céntrate en lo concreto y evita la tentación de comparar todo tu ser y el suyo. No quieres ser

esa persona; lo que quieres es aprender esa forma de hacer las cosas para aprovecharla.

2. Adopta una mentalidad de crecimiento. Es decir, recuerda que llevas las riendas de tu vida y que, con esfuerzo, puedes aprender y mejorar en la mayoría de las cosas. Esta mentalidad te conducirá a que actúes para lograr tus objetivos personales, a diferencia de una mentalidad más fija, que asume que las capacidades con que contamos son inmutables y que hay personas más afortunadas que otras, lo que conduce a comparaciones más destructivas, amargura y relaciones rotas.
3. Tu autoestima nunca es negociable, nunca ha de estar en juego. Esto es algo esencial. Si tu autoestima depende de cómo te evalúen los demás, se estropeará todo. Transformar la envidia en admiración no es un problema siempre que no midas tu autoestima por el rasero de lo que parece que otros consiguen. Siempre hay alguien que hace algo mejor que nosotros, pero eso no dice nada acerca de nuestra valía en cuanto que seres humanos. Si tienes esto claro, conseguirás una estabilidad emocional que te otorgará la fuerza que necesitas para que la comparación te beneficie. Cuando la mente usa el menor indicio de que no somos los mejores en algo para alimentar la creencia de que no valemos nada y estamos condenados a ser unos inútiles, trabajar en nosotros mismos es imposible, porque la idea de mirarnos en el espejo y ver nuestras imperfecciones nos resulta demasiado amenazadora y dolorosa. Por lo tanto, el desempeño siempre puede mejorar, pero la valía es una constante. Por cierto, no lo confundas con la autocomplacencia; de hecho, es justo lo contrario. La tendencia a suponer que los demás

son más afortunados por obra y gracia del universo y que el mundo nos debe lo mismo porque nosotros también lo valemos acostumbra a ocasionar más amargura y resentimiento que emprender las acciones necesarias para lograr lo que ansiamos.

Para que este trabajo sea constructivo y no se transforme en una crítica global al yo, nos tenemos que formular preguntas como las siguientes:

- ¿De qué siento envidia concretamente?
- ¿Qué habilidades específicas me gustaría tener?
- ¿Adquirir esas habilidades me ayudará a conseguir mis objetivos?
- ¿Cómo lo han logrado otros?
- ¿Puedo imitar parte de ese proceso para acercarme a mis objetivos personales?

Este proceso transforma en inspiración la envidia, que de otro modo se convertiría en algo con lo que machacarte. Así, la comparación se vuelve una parte valiosa del proceso de aprendizaje.

Elegir bien con quién compararse

La comparación ascendente más útil y la que nos inspira a actuar para alcanzar nuestros objetivos es la que establecemos con personas cuyo nivel de habilidad en la disciplina que queremos dominar es similar al nuestro, en lugar de con aquellas que están muy por encima de nosotros.³ Este es otro moti-

vo para evitar las redes sociales. Incluso en las ocasiones en que el contenido es real, casi nunca vemos a nadie en proceso de desarrollar sus habilidades, pues el algoritmo nos lanza directamente a los extremos y nos catapulta a compararnos con los mejores del mundo, es decir, con quienes van muy por delante de nosotros en el camino.

Por muy inspirador o curioso que nos resulte en el momento, lo más probable es que someternos a un bombardeo de tales extremos nos provoque sentimientos de inferioridad y depresión en lugar de ser un aprendizaje inspirador que nos motive a dar el siguiente paso.⁴ También puede justificar el autosabotaje:⁵ nos fijamos en extremos que nos parecen inalcanzables y, así, nos ahorramos la incomodidad de intentar ser los mejores y fracasar.

Por lo tanto, si te das cuenta de que te comparas con los extremos y de que solo consigues desanimarte, hazte el firme propósito de buscar inspiración en alguien que solo esté un par o tres de pasos por delante de ti. El estímulo que experimentarás al conseguir emularlo alimentará tu motivación para seguir trabajando y mejorando.

Del resentimiento a la gratitud

Si le damos un caramelo a un niño, veremos como se le ilumina el rostro. Si, acto seguido, le damos dos caramelos al niño de al lado, veremos que su felicidad se torna en insatisfacción por lo mismo que hace un momento le hacía tanta ilusión. Centrarnos en lo que los demás tienen y a nosotros nos falta entraña el riesgo de que sintamos una profunda insatisfacción con una vida con la que, en realidad, podríamos estar encantados. Lo

que tenemos deja de tener importancia porque hay alguien que tiene más. Está bien querer más en la vida, pero, si ese anhelo nace del resentimiento, nada de lo que consigamos o tengamos nos parecerá suficiente. Nunca llegaremos a nuestro objetivo, ya que cada vez lo alejaremos más y cada vez nos compararemos con personas distintas. El resentimiento no es un reflejo de lo que el mundo nos debe, sino una señal que nos indica en qué debemos trabajar. Para darnos cuenta de ello, basta con mirar alrededor y ver como personas que tienen más que la mayoría por lo que estar agradecidas viven amargadas y resentidas. Es algo que ocurre con facilidad cuando hacemos comparaciones que no nos son útiles. Cuando hacemos esto, el césped del vecino siempre nos parece más verde.

Por tanto, presta atención al resentimiento. Es posible que signifique que has de empezar a esforzarte para desarrollarte y hacerte valer. O quizá signifique que has de empezar a practicar la gratitud y a enfocar tu atención de manera más útil.

Es habitual desdeñar la práctica de la gratitud por considerarla demasiado simple o insignificante. Sin embargo, si fuera tan fácil como parece, habría mucha menos amargura y resentimiento a nuestro alrededor. Así pues, refuerza tu capacidad de centrarte en la gratitud convirtiéndola en parte de tu vida cotidiana. Dos minutos diarios para reflexionar acerca de lo que tienes que agradecer bastan para que logres un efecto transformador que remedie parte del daño causado por comparaciones dañinas. ¿Por qué no das las gracias por haber sido testigo de un logro extraordinario y por vivir en una época en la que eres libre de esforzarte para conseguir algo parecido si así lo deseas? Da las gracias por haber tenido la oportunidad de intentarlo y de experimentar esa felicidad que se siente al hacerlo. De este modo, no tendrás la necesidad de estar a la

altura de aquel con quien te comparas para sentirte a gusto con la vida. En todo caso, como nos comparamos con personas que van por delante en el camino, medir el éxito con base en nuestra capacidad para alcanzarlas no es la mejor estrategia: como nunca llegamos a esa meta ilusoria, la posibilidad de que nuestra vida nos satisfaga siempre está en el futuro, siempre está un poco más allá.

Las comparaciones descendentes son muy útiles a la hora de practicar la gratitud. Incluso en las horas bajas, siempre hay algo que agradecer. Lo que sucede es que encontrarlo resulta muy difícil. Por lo tanto, comparar nuestra situación con la de las innumerables personas cuya situación es aún peor que la nuestra nos ayudará a detener la espiral descendente y adoptar la perspectiva adecuada (siempre que no nos sirva para invalidar nuestras emociones, lo que no nos ayudará en absoluto. Que a otras personas les vaya peor no significa que no nos debamos ayudar a nosotros mismos).

Reconectar con los valores personales

Siempre que nos vemos atrapados en un patrón de comparaciones destructivas, podemos estar seguros de que no estamos teniendo en cuenta algunas de las cosas que más nos importan. Y, cuando eso ocurre, nos evaluamos de un modo inadecuado. Miramos hacia fuera, hacia un mundo que nos intenta vender la fantasía de que nos sentiríamos suficiente si tuviéramos más cosas, si fuéramos extremadamente ricos y famosos y tuviéramos un aspecto que solo se puede conseguir a base de dinero y a golpe de bisturí. Esto solo da lugar a más comparaciones negativas, ya que la única manera de saber si estamos a la altura

del vecino es observarlo y ver cómo quedamos respecto a él. Adoptar esas herramientas de marketing como valores personales nos expone a un mayor riesgo de desarrollar depresión, ansiedad, adicciones, narcisismo y demás.⁶ Así pues, no esperes a que nadie te diga lo que te importa. No necesitas mucho tiempo para retomar las cosas que te garantizan una experiencia más significativa en tu vida.

He incluido los ejercicios que ayudan a ello en el apéndice (pág. 333), porque lo considero relevante para cualquiera de los problemas que tengamos en la vida. Saber quiénes queremos ser antes de fijarnos demasiado en los demás nos da una brújula con la que orientar nuestra vida en la dirección que más nos conviene.

La comparación más útil de todas

No hay mejor comparación que la que hacemos con nosotros mismos. Pregúntate qué has hecho hoy que sea un poquitito mejor que ayer, así serás testigo de tus avances. Pero no te detengas ahí: piensa en dónde estás ahora y dónde quieres estar mañana, el mes próximo y el año que viene. ¿Qué estás haciendo que te ayude a ir en esa dirección? ¿Qué te dice eso acerca de las acciones que has de emprender ahora?

Si aprendieras a darte cuenta de cuándo haces comparaciones autodestructivas y las sustituyeras por otras centradas exclusivamente en tus objetivos, ¿qué podrías haber conseguido en solo un año? Imagina lo diferente que te sentirías respecto a ti y tu vida. Solo hay una forma de averiguarlo.

Resumen del capítulo

- Si te comparas con otra persona y concluyes que no estás a la altura, o bien eso te inspirará y motivará para aprender, o bien te hará caer en una espiral descendente de insatisfacción con tu vida y contigo. Si te sucede lo segundo, el problema no eres tú ni tus carencias percibidas, sino las comparaciones que haces.
- Nada es tan fácil como decidir dejar de compararse. La capacidad para hacerlo es innata y puede resultar tan útil como peligrosa. Si se hace bien, nos orienta en la dirección adecuada, nos inspira y nos impulsa a superar nuestros límites. Cuando se hace mal, puede causar daños duraderos y de gran alcance.
- Compararnos con gente que encontramos en las redes sociales o en nuestro círculo social más íntimo nos daña a nosotros y a nuestras relaciones. Si te das cuenta de que haces esto, recuerda los elementos esenciales de las comparaciones útiles.
- Cuando te compares, hazlo teniendo en cuenta un objetivo concreto y orientándote a la mejora personal y a la manera de lograrla.
- Deja al margen la valía. No es autocomplacencia, es vital para el aprendizaje.
- Elige a alguien cuyo nivel de habilidad actual te suponga un reto asumible con esfuerzo.
- Si la comparación te produce resentimiento, ponle fin y céntrate en ti. Invierte la energía en practicar la gratitud por todo lo que te importa en la vida.

- No te compares con personas cuyos valores difieren de los tuyos.
- Fíjate en dónde estabas ayer para sentir la emoción del avance con la mirada puesta en donde quieres estar mañana para mantener el rumbo.

«El resentimiento no es un reflejo de lo que el mundo nos debe, sino una señal que nos indica en qué debemos trabajar».



Abrir en caso de...

Dra. Julie Smith