



# Apego a los resultados

**GASPAR HERNÁNDEZ**

No sé ustedes, pero en mi entorno —en una parte de mi entorno, para ser exacto— cada vez se está más pendiente de los resultados cuantitativos. Que si las cifras de audiencia, de lectores, de telespectadores, de ventas, de clientes, de *e-mails*, de visitas a una web, de seguidores en Facebook o Twitter, etcétera. Hasta cierto punto es lógico, porque muchos negocios o empresas en el sentido amplio dependen de estas cifras. Pero, aunque sea una paradoja, si queremos lograr buenos resultados... mal asunto fijarnos demasiado en ellos.

Pongamos el tenis como metáfora. El profesor de tenis norteamericano Jerry Alleyne sostiene que, si bien hay que jugar para ganar, no hay que conceder la menor importancia al resultado. Así de claro. Tener como meta la victoria, afirma, proporciona un foco de atención, pero preocuparse por el resultado solo genera tensión y distracción.

«Hay que tener un objetivo en mente, pero nunca hay que tratar de alcanzarlo, porque la intención consciente genera distorsiones», dice el profesor de tenis que, en el fondo, está hablando de desapego hacia los resultados. Según el

Bhagavad Gita, del abandono del apego a los resultados surge la paz inmediata.

Como explica la *coach* (entrenadora) y escritora Mónica L. Esgueva en su reciente libro *Cuando sea feliz* (Urano), cuando nos apegamos y empeñamos con la meta final, «nos atamos emocionalmente a aquello que se encuentra más allá de nuestro control, y obsesionados con ello, nos impedimos disfrutar de las ocasiones inesperadas que puedan surgir en el camino».

Esgueva cuenta en uno de los muchos capítulos del libro —todos ellos de gran utilidad para lograr lo que llamamos felicidad— que hemos sido educados en la creencia de que acciones, expectativas y resultados forman parte del mismo paquete. Para conseguir una meta han de darse determinados nexos que concluirán inexorablemente en el fin deseado. Y cuando esta correspondencia no culmina como habíamos previsto, aparece la frustración. «Sin embargo, —explica—, ese círculo sin aparente salida se puede romper reconociendo que las acciones suelen entrar en nuestra parcela de control, mas no así los resultados».

Esgueva es una mujer viajada, culta, que no se toma a sí misma demasiado en serio, pero se toma muy en serio lo que hace. Quizá sigue el

**Según el profesor de tenis Jerry Alleyne, si bien hay que jugar para ganar, no hay que conceder importancia al resultado**

consejo de Oscar Wilde: «La vida es demasiado importante como para tomársela en serio». De hecho, según ella, la falta de humor parece derivarse de la importancia excesiva que nos conferimos. De una actitud inflexible y excesivamente circunspecta. El sabio, ríe. En primer lugar, de sí mismo.

«Y el sabio tiene la seguridad de que proyectar anhelos y temores en el futuro carece de sentido, pues eso provoca representaciones melodramáticas en la mente, aparte de mermar nuestra energía», sostiene Mónica. Según ella, hay un lugar para la planificación prudente y la preparación de lo que pueda venir, lo cual forma parte de los buenos hábitos personales; así como examinar regularmente nuestros motivos para asegurarnos que están exentos de recelo o pereza. Pero angustiarse por lo que pudiera acontecer en el mañana es una tarea baladí. Así pues, a jugar, a bailar. Volviendo al tenis, cuando mayor sea el esfuerzo con el que golpeemos la pelota, mayor será la contracción muscular y menor, en consecuencia, la velocidad que le imprimamos.

Envíe sus comentarios y sugerencias al correo electrónico: [reflexion@elperiodico.com](mailto:reflexion@elperiodico.com)

