

Daniel Alonso Viña

“El delulu es la solulu”: la nueva filosofía del autoengaño que se propaga en redes prometiendo alcanzar el éxito

elDiario.es, 14 de enero de 2024.

Abrazar la locura transitoria de ser ya, en este preciso instante, la persona en la que nos gustaría convertirnos, ese es el método que propone esta fórmula 'mágica' que triunfa gracias a un viejo mensaje de autoayuda envuelto en palabras nuevas y debidamente empaquetado en vídeos cortos.

Este tipo de filosofías siempre han tenido algo muy tentador en su seno, la posibilidad de escapar de la complicada realidad que nos rodea y dejarse abrazar por la locura transitoria de ser ya, en este preciso instante, la persona en la que nos gustaría convertirnos. Ese es el método que propone el “*delulu es la solulu*”, la fórmula 'mágica' para el éxito que ha triunfado en redes sociales gracias a un mensaje viejo envuelto en palabras nuevas: que cada uno de nosotros tiene en su interior a alguien rico, amado y exitoso que está a la espera de hacer su entrada triunfal en la realidad. Solo hay que abrirle la puerta. La palabra *delulu* tiene 5.200 millones visualizaciones en TikTok: ¿hay que preocuparse por quienes la predicán?

El término viene del inglés *delusional*, delirante en español, y la definición más cercana sería algo así como que “autoengañarse es la solución” para conseguir lo que quieres en la vida. Su significado se ha transformado a lo largo del tiempo y ha perdido su connotación más relacionada con la salud mental, por mucho que en el diccionario la palabra “delirar” implique “desvariar, tener perturbada la razón por una enfermedad o una pasión violenta”. María Dolors Delblanch, psicóloga especializada en jóvenes, todavía se acuerda de la primera vez que se encontró el término *delulu* en su consulta. “Esa palabra se utilizaba de manera despectiva dentro de la propia [comunidad de fans del K-pop](#) [género musical de origen coreano] para referirse a los que pensaban genuinamente que iban a salir con su cantante favorito”.

El término ha sido rescatado recientemente por los usuarios de TikTok y puesto al servicio de esta corriente filosófica que entronca con otros fenómenos como la manifestación (afirmar o pensar repetidamente en tu cabeza la vida que quieres para que se convierta en realidad), la vieja “ley de la atracción” o libros canónicos de la autoayuda como *El Secreto*, de Rhonda Byrne. Este fue un éxito de ventas cuando salió en 2006 y ahora sus enseñanzas han vuelto, debidamente empaquetadas en pequeños vídeos de menos de un minuto, en la red social de moda.

“Ser una *delulu* es ser una delirante”, explica en TikTok [la influencer Juliana González](#), “todo el tiempo esta persona piensa que todo es posible, que si quiere ser la siguiente reina de Inglaterra, obvio va a poder serlo, que si un hombre no le escribe es porque está muy enamorado de ella y es muy tímido. Básicamente, es eso, creer que todo es posible y que, en cualquier situación, eres la mejor”. El vídeo tiene 40.000 'me gusta' y comentarios en los que las usuarias descubren que, en verdad, ellas también son *delulu girls* (chicas *delulu*). “En mi adolescencia fui *delulu girl* y no lo sabía”, dice una de ellas. Esta manera de vivir, de estar en el mundo, [traspasa las barreras](#) de lo real para anclarse en la fantasía de lo imposible, en el autoengaño como método para alcanzar un éxito que llegará como por arte de magia, a fuerza de creer que todo es posible.

“El autoengaño no lleva a nada”, sentencia la psicóloga Delblanch. “Los seres humanos tenemos tres estrategias para enfrentar los problemas: de afrontamiento, compensatoria y de evasión”, explica. El *delulu* entraría en la última categoría. Ante un problema, quienes creen en esto deciden escapar hacia adelante, “enfocándose en el futuro y esperando a que pase el problema que tengo ahora mismo delante de mí”. “Esta reacción es muy mala, va a impedir la felicidad de estos jóvenes porque les va a impedir llevar a cabo cosas que realmente pueden conseguir”.

La psicóloga dice sin embargo que, en pequeña medida, algo en la actitud que plantea esta filosofía “puede ser positivo en la medida en que enfatiza la importancia de la confianza en uno mismo. Creer en uno mismo y en las propias habilidades es una herramienta poderosa para superar grandes desafíos”. Sobre todo en tiempos en el que los jóvenes cada vez hablan más de términos opuestos como el [síndrome del impostor](#) (creer que tienes menos capacidades de las que muestran las evidencias) y viven en un mundo donde la [precariedad laboral y vital](#) genera una serie de incertidumbres que no han enfrentado otras generaciones. “La confianza en un mismo puede llevar a la autoeficacia, que es la confianza en la capacidad que poseemos de realizar tareas y conseguir objetivos”, dice Delblanch.

El fenómeno ha tenido tanto predicamento en TikTok que está empezando a saltar a redes sociales [más serias como LinkedIn](#), enfocada en la búsqueda de empleo. Porque ser *delulu* en el trabajo también puede ser útil para conseguir los objetivos, aseguran sus creyentes. “Voy a ser *delulu* con mis objetivos porque muchas veces nos ponemos metas de las que somos capaces, pero nuestra mente nos dice que no podemos”, escribe en esa red social la *influencer* Elle-Louise Wilmot. En Amazon ya se venden camisetas, sudaderas y [carteles con esta extraña palabra](#). Y ya está a la venta el libro, traducido a español, *Que todo tu delulu se convierta en trululu: un diario guiado de la manifestación*.

Pero las herramientas filosóficas como esta tienen mucho tiempo. Hay una famosa cita, muy recuperada y compartida en tiempos *online*, que se atribuye a Marco Aurelio, y dice que “nuestra vida es lo que nuestros pensamientos crean”, que la realidad que vemos realizada en nuestro mundo es fruto de lo que pensamos de ella y, a través de la mente, también podemos transformarla. A Buda Siddharta Gautama, que vivió 500 años a.C, también se le atribuyen unas palabras en esta línea: “Somos lo que pensamos. Todo lo que somos surge de nuestros pensamientos. Con nuestros pensamientos construimos el mundo que nos rodea”. Los pensamientos forman parte de nuestra identidad, de lo que hemos sido y de lo que seremos, pero las nuevas generaciones no utilizan estas herramientas para ser mejores, sino para ser los mejores en TikTok, cosa muy diferente.

Sabrina Bahsoon, la *influencer* conocida en redes como [“la chica del metro”](#), utilizó esta filosofía para meterse en el metro de Londres y empezar a bailar delante de la gente yendo al trabajo. El resultado fue inevitable: los 19 millones de visitas en uno de los vídeos y los miles de seguidores que vinieron después la han convertido en la *influencer* que tanto soñaba. La psicóloga Carolina Casado, de la consulta Despertares en Madrid, lamenta que haya una generación incapaz de lidiar con el diálogo interno negativo, en una sociedad que “parece valorar únicamente a las personas que destacan. Eso vuelve deseable una singularidad que todos tenemos de base, pero que no implica necesariamente tener fama o una mansión”, aunque cada vez sea más difícil vivir sin soñar con algo de eso.