ÁNGEL DÍEZ DOMÉNECH

NO ESTÁS COMO UNA CABRA.

DEMO

DESMANTELA LA CULPA, LA ANSIEDAD Y EL MIEDO.
AHORA.

PARA CABRAS INDECISAS

NO ESTÁS COMO UNA CABRA

NO ESTÁS COMO UNA CABRA

Ángel Díez Doménech

Esta cabrita es el logo de este proyecto, ¿a que mola?

Aquí va todo el contenido legal, pero no te vayas todavía. Te voy a contar algunas cosas interesantes:

Puedes escribirme en cualquier momento para cosas innecesarias en:

hola@noestascomounacabra.com
www.noestascomounacabra.com

Me hará ilusión. Además, hay CONTENIDO EXTRA en la web.

© Ángel Díez 2020

ISBN: 978-84-09-19879-5

Reservados todos los derechos. No se permite reproducir, almacenar en sistemas de recuperación de la información ni transmitir alguna parte de esta publicación, cualquiera que sea el medio empleado (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, etc), sin el permiso previo de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

¡Disfruta!

¡HOLA!

Si queremos, podemos tomar la decisión de mover el brazo derecho, agitar una mano o levantar una pierna y, simplemente, hacerlo. Sin embargo, si queremos mover nuestra atención de lugar, dejar de pensar en una idea que se repite o cambiar cómo me siento en una situación determinada, ahí la voluntad se tambalea.

Hemos asumido, por alguna extraña razón, que esta es la única forma de funcionar de un ser humano estándar y que es un terreno oscuro en el que mejor no entrar. En consecuencia, hay un gran porcentaje de la vida que parece que está fuera de nuestro alcance, casi parece que no es cosa nuestra. ¿Has tenido alguna vez la sensación de que la vida es algo que nos sucede, sin más?

Este libro es una mirada a las emociones inadecuadas, a los pensamientos furtivos y repetitivos, a los sentimientos absurdos de culpabilidad que nos atormentan, a las expectativas, a los miedos y, en definitiva, a todos esos rincones que no acostumbramos a mirar. Para entrar en ellos, vamos a necesitar grandes dosis de honestidad y humildad.

A cambio, podremos ser capaces de visitar lugares de nosotros mismos que ni siquiera sabemos que existen. Tú y yo juntos, si lo hacemos bien, quizá sintamos una paz profunda que, aunque no nos habíamos dado cuenta, estaba ahí todo el rato. Pero no nos adelantemos, tenemos un camino por delante y, yo no sé tú, pero yo pienso divertirme en el proceso, ¿qué sentido tendría sino?

Por cierto, el título del libro «No estás como una cabra» era solo para llamar tu atención. No tiene que ver con lo que hay aquí dentro.

Vamos allá:

FASE 1: SÍNTESIS

CAPÍTULO 1: EL PASADO

El pasado no existe.

CAPÍTULO 2: EL FUTURO

El futuro tampoco existe.

CAPÍTULO 3: LOS PROBLEMAS

El único problema que tienes es que piensas que tienes problemas.

CAPÍTULO 4: LA REALIDAD

La realidad es mentira, no existe, fin del libro.

CAPÍTULO 5: LA DEFORESTACIÓN MASIVA DE ÁRBOLES EN EL MUNDO POR CULPA DE GENTE COMO YO

¿Hola? ¿Sigues aquí? Pero si ya se había acabado... Bueno, vale, desarrollaré un poquito las cosas, la verdad es que veo que te has fundido cuatro páginas en un momento. Si tanto te engancha lo que escribo... bueno, igual escribo un poco más.

FASE 2: DEMOLICIÓN

CAPÍTULO 6: ELECTRICIDAD Y COSAS RARAS

Las afirmaciones anteriores no existen, porque son pasado. Lo que existe son unas conexiones eléctricas entre las neuronas de tu cerebro que están activas en el presente, y te hacen pensar que esas frases están ahí y que algo ha ocurrido en el pasado.

Esto significa que tampoco existen todas esas cosas que te atormentan de tu pasado, ni la discusión del otro día con tu madre, ni el problema que tuviste hace un par de años que te afectó profundamente y aún te duele. Ni siquiera existe el conflicto tan brutal que tuviste con tu primera pareja y por el cual, todavía hoy, quizá sin saberlo sigues moldeando tu vida.

Lo único que queda de todo eso son unos pocos milivoltios acumulados en tus neuronas. Y eso es lo único que te separa de la felicidad. ¡¿No te parece brutal?! A mí me flipa.

Por poner un ejemplo tonto: estás en el cine, y alguien tose, no le das importancia ninguna, así que, sin inmutarte y con tu felicidad intacta, sigues viendo la película. Alguien vuelve a toser. Haces la mueca de girar la cabeza en la dirección de la persona que tose, pero pasas y sigues viendo la peli. Al décimo tosido estás que te llevan los demonios, y cuando van veinte, le embutirías el cartón de palomitas hasta el esófago.

¿Te imaginas que nuestro cerebro filtrara los estímulos que no nos ayudan a ser más felices? Todos los tosidos serían como el primero, ni nos inmutaríamos y nuestra felicidad no se vería mermada por factores externos que no dependen de nosotros. Y si un tosido ha sido capaz de acumular tanta electricidad en nuestro cerebro, imagínate las cosas gordas que te han pasado que de verdad te han dejado huella.

Se trata de un sistema que tiene tu cerebro para acumular información y así poder desarrollarse con las cosas que le sirven. El problema es que quien decide lo que te sirve y lo que no, es tu mente subconsciente que, por lo que sea, no está adaptada a tu época. Pero de eso ya hablaremos más adelante.

La buena noticia es que hay cosas que podemos hacer al respecto.

Avancemos.

CAPÍTULO 7: LAS FORMAS DEL MIEDO

Vivimos en función del miedo. En la mayoría de los casos, somos profundos miedicas que nos pasamos la vida preocupados por gilipolleces y no nos damos ni cuenta.

Empecemos a darnos cuenta pues.

¿Sabías que el 95% de las preocupaciones que tenemos nunca llegarán a ocurrir? ¡¡El 95%!! Significa que esa preocupación que lleva todo el día taladrándote la cabeza, ¡lo más seguro es que no vaya a pasar! Y si pasara no sería nada grave comparado con la cantidad de energía que estás enterrando preocupándote día tras día por cosas que nunca van a ocurrir.

¿Se entiende?

La preocupación es una expresión del miedo, nos produce sufrimiento, angustia e inquietud. Nos preocupamos sobre un acontecimiento que no está ocurriendo, que no existe y que lo más probable es que no ocurra (repasar capítulo 2). Y, encima, te está consumiendo una cantidad de energía que bien a gusto podrías dedicar a otras cosas. Además, si observas con cuidado tus preocupaciones, quizá puedas descubrir una cierta adicción masoquista a ellas.

Los más adictos a sus preocupaciones lo negarán todo y, sin frenar su mente lo más mínimo, me dirán: «Ya claro, tú quieres que crucemos la calle sin mirar a los lados, si total, ¿para qué preocuparse?». No, ¿pero acaso se necesita sufrir para cruzar la calle?

El miedo tiene una función de protección. Efectivamente, si pones a un cavernícola que no ha visto una calle en su vida a cruzar la Gran Vía de Madrid, le vendrá bien tener desarrollado un poco el sentido del miedo para que no lo atropellen. Sin embargo, dedicará un poco de atención y a la tercera calle que vaya a cruzar, ya habrá pillado cómo funciona el asunto, puede que incluso el truquete de usar los pasos de cebra. El miedo desaparece.

En mi opinión estas son las dos grandes formas que tiene el miedo de expresarse: cómo mecanismo de protección y como preocupación, dicho de otra manera: anticipación a la vida. Esta segunda forma es la que deriva en ansiedad, vergüenza, odio, culpabilidad, impotencia, etc. Son formas de miedo capaces de manipular nuestra atención y arrancarla del momento

presente en el que vives. La lleva al futuro y apoya sus argumentos en un pasado del que ya hemos hablado en el capítulo anterior. Ponemos la atención en nuestro futuro para que cuando ese futuro sea presente no nos pille desprevenidos, pero, al mirar constantemente al futuro, ¡el presente nos está pillando por sorpresa todo el tiempo!

Como el futuro no existe, no tiene sentido estar preocupándose de cosas, pero si aun así tu mente se empeña en preocuparse por algo, ten en cuenta esto:

- ¿Depende de ti? Si no depende de ti, cualquier pensamiento, cualquier esfuerzo o energía que inviertas no va a servir para absolutamente nada, se va a multiplicar por cero.
- ¿Es realmente importante? Igual estás sobredimensionando las cosas, piensa que por estadística lo más probable es que no ocurra.
- ¿Por quién te preocupas realmente? Detrás de toda preocupación al final siempre hay una persona. Revisa eso, porque igual piensas que te estás preocupando por tu hijo preguntándole: con quien va, a qué hora vuelve, dónde va a estar, si se va a mover de allí, si lleva chaqueta por si refresca, donde va a cenar, qué va a cenar y si lleva atados los cordones de las zapatillas. Lo más probable es que te estés preocupando por tu propia tranquilidad, a costa de taladrarle la cabeza a tu hijo, eso es acoso. Un dato que viene a cuento: la mayoría de casos de drogadicción en hijos varones, se asocia con una madre sobreprotectora. Curioso, ¿no?
- ¿En qué estado mental nace tu preocupación? Si estás de bajón, no sales de tu casa, no haces ejercicio y te alimentas a base de *donuts* y pizzas... antes de ponerte a comerte la cabeza quizá deberías poner en pausa todas esas preocupaciones, irte a correr un rato, darte una ducha e irte a cenar (ensalada) con quien sea. Cuando llegues a casa es probable que veas las cosas desde otro prisma.
- ¿La preocupación realmente es tuya? Hay veces que no tenemos nada de lo que preocuparnos y somatizamos lo de otras personas. Sí, amigos, así somos los humanos, si no tenemos problemas nos los inventamos. Cada cual tiene que ser capaz de limpiarse el culo él solito. No significa que no ayudemos a los demás, significa que no suframos por ayudar a los demás. Sufrir nunca ayuda, si de verdad queremos ayudar, mejor no estar hundidos en un pozo. No es el mejor lugar emocional desde el que actuar y seguramente deprimamos más a la otra persona. Asegúrate de estar bien tú primero.

Pongamos que después de estas reflexiones aún piensas que hay que preocuparse, por lo que sea. Si es el caso, no pasa nada, no te preocupes (jaja). Realmente hay cosas que son jodidas de llevar, un familiar enfermo, tu empresa al borde de la quiebra o cualquier situación personal delicada.

Sin embargo, preocuparse no ayuda. De hecho, empeora las cosas. Te pone en un estado de inquietud y ansiedad que no te va a ayudar en nada a tomar buenas decisiones. Es un estado de energía bajo, que además puedes contagiar a otras personas de tu entorno y, así, crear una pelota de miedos, tristezas y penurias que solo van a atascar la situación más aún.

No significa que no debas afrontar las cosas. De hecho, para poder afrontarlas con eficacia necesitas otro estado mental. Lo que te propongo es esto:

• • •

Vuelve al presente.

• • •

Estás tú, contigo, con el mundo, con el todo. Acepta eso, acéptate ahora. ¿Qué sientes ahora? No existe nada más. El presente es pura paz, es pura calma y serenidad. Es el eterno presente. Nunca ocurrirá nada fuera de este instante. Y eso es... (inspiración) ¡¡buaaaaaaaahhhh!! Es esencia pura... te lleva a un estado mental desde el que sí se pueden hacer cosas. Aquí y ahora.

Solo transmitir esta calma a esa persona enferma ya es sanador de por sí. Es en este estado cuando puedes acercarte y mirarla con amor y cariño de verdad. O enfocarte, coger papel y boli y empezar a ver que puedes hacer en este momento por tu proyecto. Planifica, organiza, soluciona y haz todo lo necesario que puedas hacer, pero sin miedos, sin penurias y sin esas preocupaciones que te van a llevar a enfocarte en lo que es probable que no pase. Eso no es ser realista, es ser un zopenco.

Como dice el proverbio chino que una vez leí de la mano de Dale Carnegie: «si una cosa no tiene solución, ¡para qué preocuparse!, y si ya tiene solución, ¡para qué preocuparse!». Si tiene solución no es un problema, porque tiene solución, y si no tiene solución tampoco es un problema, es una desgracia. Así que, ¿por qué te preocupas?

CAPÍTULO 8: LO BUENO SI ES BREVE, DOS VECES BREVE

Es entonces cuando las espadas del reloj detienen su lucha. Puedes observar como parece que se muevan, pero no estás seguro. Sin duda sientes como te abruma la máxima expresión de la constancia, admirando sin pestañear su lentitud, que es su pura esencia. Hasta que se te desvía un milímetro la mirada y te percatas de un tercer estoque, fino como una aguja, seria y elegante... y, en ese momento ocurre, de repente, con una precisión quirúrgica y una seguridad impasible, da un paso hacia delante, sacudiendo unas pocas finísimas motas de polvo que se posarán de nuevo enseguida. Acaba de pasar un segundo.

Durante ese mismo segundo, alguien ha dado su primer beso, alguien habrá dado el último. Un músico en la India habrá encontrado al fin esa nota que va a hacer la canción realmente especial. Otra persona acabará de cruzar la meta y habrá sentido una satisfacción infinita. Mientras tanto, en lo más profundo del mar, un pez con una forma muy extraña acabará de comerse a otro. Y en el sol, una ráfaga de fuego de varios kilómetros ha intentado sacudir el espacio con un latigazo implacable que ha resultado ser tan absurdo que el propio espacio no se ha dado ni cuenta.

Pero volvamos a las manecillas del reloj... ¿no es alucinante?

CAPÍTULO 9: TODO OCURRE EN EL PRESENTE

¿Te has dado cuenta de que todo se vuelve intenso cuando se habla del presente? ¿Sabes por qué? Porque es real. Porque es lo único que realmente está pasando. Vivimos en el presente todo el rato, pero nos la pasamos con la atención en el pasado o en el futuro... cuando empezamos a hablar por fin del presente todo se vuelve intenso.

En inglés, se usa «actually» para decir «en realidad». Para nosotros puede ser confuso porque creemos que debería significar actualmente. Pero quizá, decir «actualmente» y decir «en realidad» sea lo mismo. Quizá el término no sea tan *false friend* como pensamos.

De hecho, si te pido que me hables del presente, seguramente empieces a mirar alrededor: «hay un sofá en el salón», «por la ventana se ve nosequé», «estoy leyendo un libro» ... Todas las frases se vuelven bastante básicas.

Sin embargo, cuando hablamos del futuro o del pasado, todo lo que pensamos puede ser hipercomplejo. Somos capaces de hacer hipótesis supercomplicadas sobre lo que pasará si voy o no voy a la comunión de mi prima. Podemos entretenernos horas haciendo juicios sobre el pasado: si aquello que hizo mi amigo estuvo bien o mal, si lo que me dijo Federico tenía segundas intenciones, si cuando llegue mi cumpleaños me prepararán una fiesta sorpresa, etc.

Puede que incluso vayamos más allá del pasado o el futuro. Podemos llevar nuestra mente incluso a otros lugares que ni siquiera han existido nunca: «tendría que haberle contestado *tararí tararí* y así yo hubiera quedado mejor, que se joda».

Pero claro, el presente es real, y eso da miedo. Es como prepararte para una competición. Mientras entrenas te da igual, no es importante y puedes arriesgar más, los pensamientos tienen vía libre. Pero el día del torneo... eso es de verdad, ahí te la juegas, y eso acojona, aunque también lo disfrutas quince veces más. Pues verás: el presente es el torneo, es lo real, es lo único que importa, y además es un torneo constante, que te sirve de entrenamiento, calentamiento y competición. Es lo único que existe, es todo.

Esa intensidad que tiene el presente viene de que nos la pasamos negándolo y, por lo tanto, no estamos acostumbrados a él. Sin embargo, en realidad, no podemos escapar, siempre estamos en el presente, queramos o no. Y si

ponemos nuestra atención en el instante que estamos viviendo ahora mismo, puedes descubrir dentro de ti un mundo enooooorme de paz y serenidad.

De hecho, es probable que, si nunca te has parado a observarte, en cuanto lo hagas, tu mente empiece a mandarte estímulos para que no lo consigas, pero tranqui, es solo cuestión de práctica.

Te propongo un simple ejercicio sacado del buque insignia de Eckhart Tolle: *El poder del ahora*. Consiste en hacerte la pregunta: «¿cuál va a ser mi siguiente pensamiento?». A continuación, quédate vigilante esperando que aparezca ese pensamiento furtivo, para capturarlo conforme salga.

Hazlo ahora. Es parte de la experiencia del libro jeje.

En realidad, da igual que pensamiento sea, lo importante aquí es el estado que se genera cuando te pones en disposición de ver qué es lo que piensas. Inevitablemente pones la atención en el presente.

La meditación u otras prácticas son muy útiles también para llevar la atención al presente y entrar en ese estado de paz y conexión con uno mismo y con el universo. Ya sabes, aquí y ahora. Es lo único que hay.

CAPÍTULO 10: ¡ACCIÓN!

¡Enhorabuena! Te acabas de comer un chapazo increíble sobre el presente y todas estas cosas. O bien es un tema que ya te es familiar, o bien tienes una predisposición buenísima a aprender y mejorar tu vida. Ambos casos son buenos. ¡Así que gracias!

Pero no va a ser todo el libro así. Debes saber una cosa, prepárate:

Toda esta historia de estar en el presente, la paz y la calma mental, se confunde muchas veces con la inacción. Así que voy a dejarlo claro desde el principio:

NO TIENE NADA QUE VER.

Es más, es todo lo contrario. Justamente desde un estado de calma todo fluye y todo es más fácil. Estar en el presente no significa no planificar. Tampoco significa no utilizar el *feedback* de tu pasado. Cuando haces ambas cosas, las haces siempre en el presente, no puedes escapar de él. Pero estarás de acuerdo conmigo en que para planificar no es necesario agobiarse, sentir miedos innecesarios ni sufrir por cosas que aún no han ocurrido.

Estar en el presente y aceptar este instante tal como es. Es la base indispensable para una acción eficiente. Porque sea cual sea el siguiente paso, tienes que darlo desde donde tú estás y no desde ningún otro lugar.

Precisamente, los grandes maestros de vivir el presente ¡son unas bestias de la acción masiva! Están constantemente en estado de flujo y son escandalosamente activos. La diferencia es que, en vez de actuar a lo loco y sin pensar, han dedicado un instante a sentirse, a verse en su presente, a pensar o a meditar. Y a partir de ahí, todo es mucho más sencillo, porque tienen un buen diagnóstico. Un diagnóstico que no está basado en miedos ni en aprendizajes erróneos. Tampoco en consejos de amigos que están peor que ellos.

Hay que romper con todo eso. Basta de limitaciones y basta de excusas. La acción es LO ÚNICO que puede sacarte de donde estás. El movimiento genera movimiento. Da igual en qué situación te encuentres, no necesitas una solución óptima. Tan solo necesitas hacer el más mínimo cambio, cualquier cosa, pero algo. Eso te llevará a otro lugar, se irán abriendo posibilidades paulatinamente.

DEMO "No estás como una cabra"

Albert Einstein decía que hacer siempre lo mismo y esperar que ocurra algo diferente es de locos. Manda cojones que haga falta que Einstein diga las cosas para darnos cuenta. ¿En serio necesitamos que una cosa tan obvia se convierta en una frase célebre de alguien para que nosotros empecemos a mover un puto dedo? Menudos sibaritas estamos hechos. Y menuda actitud de mierda. ¡esto tiene que acabar YA!

La acción es parte indispensable del progreso y de la vida, así como lo es el fracaso. En cierta medida ya te has puesto en acción si has decidido leer este libro. Te felicito por ello, eso ya dice mucho de ti. Otras personas se dedicarán a criticar y seguirán poniendo odio en el mundo sin ni siquiera cuestionarse nada. Pero tú eres diferente.

Solo gente como tú, que toma acción, tiene la capacidad de cambiar el mundo.

Poner acción en tu vida es esencial, así que no tiene sentido para mi soltar teoría a manta en este libro sin mover el culo lo más mínimo.

Por lo tanto:

Durante este libro, voy a invitarte en diferentes ocasiones a pasar a la acción. A veces serán simples sugerencias y otras veces serán pequeños retos. Si queremos cambios reales en nuestra vida, no basta con interesarse. Mucha gente está interesada en muchas cosas, pero pocos pasan a la acción, y solo aquellos que hacen algo al respecto son los que consiguen cosas.

¿En qué lado quieres estar? ¿En el de los que controlan su vida y generan la realidad en la que viven, o en el de los que apechugan con las consecuencias de lo que los demás hacen?

Es mucho más sano y divertido lo primero. Dejar de vivir a la deriva y tomar las riendas de tu vida pasa por ponerse en acción. De todas formas, inevitablemente todo lo que hagas va a condicionar tu vida, así que es mejor que lo que hagas sea con conciencia, control y enfoque.

Deja de pasar por delante de las circunstancias como si fuesen algo inevitable y toma el control. Deja de interesarte simplemente y comprométete. Entonces es cuando empiezan a pasar cosas.

¿Te atreves a llevar tu vida a horizontes insospechados?

Vamos a verlo.

• • •

Reto número 1. *Comprométete ahora contigo y con tu propia vida. Decide que, a partir de ahora, tú tomas el control de tu vida, con todo lo que ello implica.*

• • •

Por favor, dedica un instante a pararte y reflexionar sobre esto. Y decide si te comprometes de verdad o no. Lee con detenimiento el siguiente contrato, rellénalo y fírmalo:

Yo, _____, me comprometo desde este instante a tomar el control de mi vida. Soy 100% responsable de lo que ocurre en mi vida y tomo acción al respecto, enfocándome en lo que depende de mí.

Firma:

Ahora, desde este enfoque, podemos actuar. Si tú no tienes el control de tu vida, no podemos hacer nada, porque no depende de ti. Pero ahora eres responsable de ella. Vamos a llegar lejos.

Durante el libro te propondré pequeños retos de vez en cuando, pero, como ya te avisaba al principio, no vas a hacer nada que no quieras hacer. Puedes comprometerte a eso también si quieres. ERES LIBRE Y RESPONSABLE DE TU VIDA. Eres tú quien decides hasta dónde quieres llegar. Ahora tienes un compromiso con tu vida, tú mandas sobre ella. Ya no hay nadie que pueda decirte lo que debes hacer. Y al mismo tiempo no hay nadie que pueda hacerte nada.

Y después de este momento tan emocionante y ceremonioso, voy a contarte una pequeña historia.

CAPÍTULO 11: ¡MAMÁ, QUIERO SER ALFOMBRERO!

Corría el año 1782 en Agrabah, una ciudad de inspiración islámica y persa. Alfonsito tenía 4 años y su pasión por las alfombras ardía dentro de él. Le encantaba ir al zoco, acercarse a la tienda de alfombras y observar la complejidad de los hilos y texturas de las mismas.

> *—¡Mamá, mamá, quiero ser alfombrero!* —decía con ilusión.
> *—Sí hijo…* —Sus padres no le hacían mucho caso— *¡míralo que mono!*
> *—¿Podemos ir al puesto de las alfombras? ¡Porfa, porfa!*
> *—¡Qué pesadito hijo! Venga vamos.*

En una de esas ocasiones, Alfonsito iba tan deprisa hacia el puesto de las alfombras que tiró al suelo una vasija del puestecito de al lado. Su padre estalló en ira.

> *—¡Mira lo que has hecho! ¡Si es que eres un desastre! ¿Qué vamos a hacer contigo? Tanta alfombra tanta alfombra… al final mira la que has liado con las dichosas alfombras.*

La pobre madre tampoco daba más de sí. Era agotador cuidar a un hijo tan entusiasta, eso es algo que todos comprendemos. Ella veía que su hijo se llegaba a poner muy pesado con un oficio con cada vez menos futuro. En plena revolución industrial, las alfombras artesanas cada vez parecían tener menos sentido, pensaba ella.

Un día, Alfonsito se encontraba dando un discurso en casa, era uno de sus típicos arrebatos de pasión por las alfombras. Su madre, que se encontraba un poco mal ese día, estalló:

> *—Alfonso hijo, estás muy pesado, el otro día ya rompiste una vasija en el zoco por no controlarte, ya está bien de tanta tontería.*

Un pequeño sufrimiento empezaba a cocerse dentro de Alfonsito.

Cada vez que se daba una situación así, las neuronas de Alfonsito enviaban electricidad a la sección de desilusión. Poquito a poco, fue aprendiendo algo terrible: cada vez que él hablaba de su pasión, no recibía amor por parte de sus padres. Y no es que sus padres no lo quisieran, incluso se lo decían con asiduidad, pero, ¿qué más daba eso? Él no se sentía querido cuando hablaba de sus preciadas alfombras, así que decidió ponerse una coraza y protegerse.

A partir de ahora, llevaría en secreto su pasión, ya no hablaría más de sus alfombras y, a cambio, no se sentiría mal con sus padres.

En solitario, siguió cultivando sus conocimientos alfombriles, aprendiendo todos los tipos de tejidos y las mejores combinaciones de colores. Hasta que cierto día jugando en el parque, se le ocurrió comentar que le encantaban las alfombras, y otro niño se rio de él:

—*¡Alfombro, hazme una alfombra!* —Y todos rieron...

Su coraza se hizo más grande, ahora pesaba más. Si bien esa coraza no dejaba que malas sensaciones de fuera entraran, tampoco dejaba que las buenas suyas llegaran a expresarse y salir, así que tendían a marchitarse. Tenía miedo de lo que pudieran decir de él, tenía la atención puesta en eso y así, se hizo cada vez más y más susceptible, de esa forma siguió viviendo su vida...

Años después, Alfonsito conoció a Azucena en el bazar de la ciudad, una chica que destacaba (entre otras cosas) por su pasión por los suelos de madera. Se enamoraron.

La tensión que le producía a Alfonso decir en voz alta que quería ser alfombrero era enorme, sus experiencias anteriores habían hecho efecto bola de nieve, es decir, como él ya no se arriesgaba nunca a contar nada, él mismo se reafirmaba en la creencia de que si se sabía su secreto sería mucho peor.

Se sentía extremadamente mal, incomprendido e impotente. Cuando al fin se decidió, los propios prejuicios de Alfonso con el tema ya estaban por las nubes, así que lo dijo acojonado y con miedo:

—Azu... quería comentarte que... bueno... me gustaría ser alfombrero...
—Jaja, ¿es broma no? Alfombrero, que oficio más raro, pero bueno, si te gusta...—respondió Azucena con neutralidad.

Demoledor. Os podéis imaginar a Alfonsito encogido, con las piernas entre los brazos dentro de su enorme coraza. Decidió definitivamente dejar de lado las alfombras y vivir una vida donde el resto de gente lo aceptara.

Pocos años después, su coraza era firme y resistente, su corazón duro como una roca y desde fuera parecía que no tenía miedo a nada. Un tipo duro, con dos cojones y un saco de traumas a la espalda. Era capaz de hacer doscientas flexiones seguidas, pero no podía hablar mínimamente de sus sentimientos. Y a la mínima, respondía con violencia.

Causalidades (que no casualidades) de la vida, en una cena con amigos, Alfonso conoció a Hilaria, una chica con inmensa pasión por los hilos. Era

hilandera y entre otras cosas, fabricaba alfombras. Era una chica que se dedicaba cien por cien a lo que quería, sin complejos, no le importaba lo que le dijeran.

Alfonso, para hacerse el hombretón delante de sus amigos, y en busca de aprobación general, hizo mofa de la profesión de Hilaria. A lo que alguien intervino:

> *—¿Qué dices tío? Déjala tranquila, que es colega. A mí me parece genial que se dedique a lo que le gusta, además, es buenísima en lo suyo* —le replicó un amigo de ambos.

«*Crack*», escuchó Alfonso en algún lugar de su coraza. Algo no cuadraba, sentía la coraza como parte de su propio ser y no entendía que es lo que estaba mal.

¿Y después? No sabemos qué ocurrió después... Me gustaría pensar que, con humildad y honestidad, Alfonso volvió a recuperar su pasión, o que por lo menos dejó de lado todos esos prejuicios que tenía aprendidos, pero no lo sabemos, eso es cosa suya.

CAPÍTULO 12: LOS CULPABLES

Lo primero que me gustaría decir es que en la historia anterior no hay culpables. Ni los padres, ni los amigos del cole, ni Azucena, ni nadie. Nuestro foco estaba puesto en Alfonsito, pero todos los personajes de la historia, aunque no lo sepamos, tienen sus propias corazas, sus propias circunstancias y sus propias vidas.

El niño que se rió de Alfonsito en el parque, por ejemplo, era huérfano y vivía con sus tíos, que lo trataban bastante peor que a sus hijos, como en Harry Potter.

Para los que no lo sepan, cuando empiezas cualquier libro de Harry Potter sueles encontrarte con una situación donde unos tíos a los que la autora nos deja claro que hay que odiar. Básicamente, tratan mal a Harry, nuestro amado protagonista. Lo que no cuentan en Harry Potter es el sufrimiento brutal que habrán vivido los tíos de Harry para llegar a ser así.

Lo fácil para nosotros es posicionarnos rápidamente donde mejor pinta tenga desde el principio: escogemos bando y nos ponemos a luchar por la causa. A partir de ahí, apoyaremos a Harry a toda costa. Ya tienen que pasar cosas para que cambiemos de bando. Siempre es más fácil desacreditar los argumentos de los demás, sean los que sean, para seguir luchando y odiando. De otra forma, sentiríamos que nos habríamos equivocado, y eso a nuestro cerebro no le gusta. Eso sí, todo nuestro odio está siempre justificado, porque somos «buenas personas», ¿no...?

Sí, estoy seguro de que lo eres, más razón para poner en práctica la comprensión y la compasión, que son herramientas para liberarnos del odio. Pero hay que empezar a amar a esa gente que le falta amor. ¿Eres capaz? Y ahora hablo de la vida real, no de Harry Potter. Estoy seguro de que pueden venirte muchos casos a la cabeza si te paras un instante.

Esto no significa que justifiquemos los actos de odio, ni que pensemos que esté bien ni mal. Tan solo comprendemos de dónde vienen las cosas, por qué ocurren y por qué la gente que nos rodea se comporta de esa manera. Ese es el primer paso para cambiar la situación: comprenderla.

Por otro lado, y volviendo a nuestra historia principal, a los padres de Alfonsito simplemente les faltaba energía para lidiar con tal terremoto de pasión. Quizá, si no hubiesen cargado con el peso de sus propias corazas,

hubieran tenido más energía para apoyar y entender a su hijo. Pero insisto, no es culpa de nadie.

Al final es una cadena, cada uno tiene su vida, pasa exactamente igual con la gente que tú tienes a tu alrededor. Somos completos ignorantes de la vida de los demás. No somos nadie para juzgarlos, en ninguna circunstancia, porque de alguna manera, su vida les ha llevado ahí.

Ahora es tu decisión: seguir culpando a los demás y seguir alimentando la cadena, o sanar tu percepción de las cosas y empezar a cambiar el mundo. Rompe por fin esta cadena de odio que hemos generado.

Además de todo esto, la culpabilidad tiene un par de características curiosas: la primera es que nadie, por lo general, está dispuesto a asumirla, nadie se reconoce a sí mismo como culpable, así que nos la vamos pasando de unos a otros y la pelota cada vez se hace más gorda.

La otra característica, es que se trata de un tipo de juicio particularmente inútil. Cuando no nos queremos hacer responsables de una situación, culpamos a alguien para que se joda y que pague por lo que ha hecho y así sentirnos mejor. Pero ¡Ajá, sorpresa! Resulta que no te sientes mejor, es más, el sentimiento de mala hostia se retroalimenta y aún quieres culpar más a esa persona.

Y, además, ¿sabes qué?

La única persona que está sintiendo rabia con todo ese mecanismo mental eres tú. Esa rabia, aparte de doler en el momento, va a hacerte creer que realmente esa persona es culpable de algo. Aprendemos en base a la emoción. ¿Practicidad de ir culpando a los demás de las cosas? Cero.

CAPÍTULO 13: LAS CORAZAS

Las corazas están hechas de prejuicios, temores, rabias, culpas, envidias y, en definitiva, de diferentes creencias basadas en el miedo.

Cuando lo pasamos mal repetidamente con determinadas situaciones, o cuando tenemos un trauma muy fuerte (o no tan fuerte), nuestra mente nos ve sufrir y crea líneas rojas. Estas barreras mentales, sean conscientes o inconscientes, nos limitan para que no volvamos a pasarlo mal. Es una medida de seguridad del cerebro, igual que cuando sientes mucho dolor y te desmayas.

En el caso de Alfonsito, lo que acabó reprimiendo fue su pasión por las alfombras. En otros casos, lo que se reprime puede ser nuestra opinión, el llanto, podemos no permitirnos sentir, socializar, o incluso podemos reprimir nuestra propia sexualidad, y lo jodido es que esto es mucho más común de lo que parece.

Esta autorepresión no es más que un mecanismo de protección ante un peligro ilusorio. El tema es que, incluso cuando el peligro desaparece de nuestra mente, sigue habiendo una creencia inconsciente que sustenta esa represión, por eso cuesta tanto quitarse la coraza. Vamos a hablar de las creencias más adelante. Las corazas al final no son otra cosa que protecciones que nos ponemos en base a creencias muy arraigadas que tenemos.

Lo normal es que la gran mayoría de nosotros llevemos no una, sino varias corazas puestas, algunas más engorrosas que otras. Estas corazas se generan normalmente desde que naces hasta los siete años aproximadamente y, durante el resto de la vida, o las vamos afianzando o las vamos deshaciendo. Es trabajo de cada uno descubrir qué limitaciones nos hemos autoimpuesto y trascenderlas en nuestra evolución personal.

Te invito a observar cuáles son tus líneas rojas, por dónde no pasarías bajo ningún concepto y, dejando de lado las razones que te dé tu mente (que seguro que te las va a dar), plantéate si te hacen feliz o si están impidiendo que avances en tu vida. Descubre qué creencias tienes detrás y, si puedes, intenta encontrar en qué momento se generaron.

Dedica un instante a pensarlo.

Si has detectado alguna, simplemente acéptala. No luches contra ella, no le des más poder del que tiene. Las líneas rojas (corazas) se cruzan ignorándolas, no luchando contra ellas. Es lo que yo llamo efecto arenas movedizas, pero antes de llegar ahí, debo contarte unas cuantas cositas más.

CAPÍTULO 14: LA FAMILIA ES UN STARTER PACK

¡Buenas! ¿Sabías que de chavalín estuve una temporada jugando en un club de pin pong?

Resulta que cuando te apuntas a jugar al pin pong por primera vez, te dejan una pala para que puedas empezar a practicar. Normalmente, cuando entras a formar parte de un equipo o una actividad organizada, te llevan de la mano hasta que puedes empezar a dar tus primeros pasos por tu cuenta. De esta forma puedes aprender lo básico y, eventualmente, empezar a mejorar por tu cuenta.

De la misma forma, en la vida naces con una familia. Es un *starter pack*.

Sería un desastre si nada más nacer estuviésemos solos en el mundo. No tardaríamos demasiado en morir. Por fortuna, tenemos a la familia, un kit de inicio para que tengamos personas con las que empezar a relacionarnos, gente de quien empezar a tomar referencias para movernos por el mundo.

Cuando empiezas a jugar a un juego de colección de cartas tipo *Magic*[1] y compras un pack de inicio, como en todos los *starters packs*, puede que algunas cartas te sirvan un tiempo razonable, puede que otras dejen de ser útiles pronto, y puede que otras más te duren toda la vida. En cualquiera de los casos, lo lógico es expandirte más allá de eso, es decir, seguir adquiriendo cartas y de esa manera adquirir nuevos recursos para tu baraja.

En el caso de la familia es igual. En función de lo que te haya tocado, quizá exista gente en tu familia que te acompañe toda tu vida. Pero también puede ser que haya personas que decidan marchar o incluso que no les importes una mierda, y hay que comprenderlo y aceptarlo.

Y eso no tiene nada que ver con que sean buenas o malas personas, simplemente puede que tengáis caminos diferentes. Los padres de Alfonsito quizá no eran los más idóneos para su evolución a sus ojos en un principio, pero eran los que tenía y tampoco estaban tan mal. No pasa nada. También ellos son humanos y deben aprender, pero eso no depende de nosotros, ni siquiera de Alfonsito.

1 *Magic: The Gathering* es un juego de cartas coleccionables, probablemente el más famoso del mundo.

Lo que depende de nosotros es, por ejemplo, adquirir nuevas amistades. Las primeras amistades podemos decir que también te vienen dadas y que tampoco las eliges. De nuevo, algunas serán para siempre y otras desaparecerán. Poco después, el mundo se abre y cada vez las posibilidades y la capacidad de escoger aumenta, sobre todo si nos trabajamos a nosotros mismos. Con ello, también aumenta la responsabilidad sobre nuestra propia vida. Ya no somos niños, hemos salido de la burbuja.

¿O no?

Pues depende, pero te invito a comprobarlo. Hagamos un pequeño ejercicio mental. Para empezar, mira a ver si tus pensamientos, ideales, formas de actuar e incluso tu negatividad es parecida a la de tus padres o tu familia cercana.

¿Lo es?

En caso de que no, dime una cosa, ¿tienes exactamente la forma de ser opuesta a ellos?

• • •

En ambos casos estás viviendo en función de lo que tus padres piensan, por asimilación o por negación.

• • •

Si es por negación, te invito a que dejes de lado a tus padres como referencia negativa y te abras a otras opciones. Sin embargo, ya has tenido que cribar lo que había en tu vida, y eso es un paso importante, seguramente crucial.

Eso sí, si lo que piensas no es muy diferente a ellos, lo más probable es que ni siquiera te hayas planteado otras posibilidades. La unión emocional a los padres y nuestra búsqueda de su amor se ha convertido en un chantaje que nos hemos comido con patatas. No es que lo hayan hecho con mala intención, no se trata de buscar culpables. Es simplemente que, como hemos estado vinculados a ellos durante mucho tiempo, hemos integrado su forma de pensar como la única opción posible y no como una posibilidad. No hemos sabido ver más allá.

No significa que el pensamiento y criterio de tus padres sea incorrecto. No tiene por qué. Significa que no has transitado por otras posibilidades, que cualquier otro tipo de ideología no ha tenido la oportunidad de encajar en ti porque nunca tuvo ninguna opción contigo.

DEMO "No estás como una cabra"

¿Te quejas de las mismas cosas que tus padres? ¿Odias lo mismo que odian tus amigos? Quizá toda esa negatividad no tiene tanto que ver con la realidad, como con tu contexto cercano. Abre la mente, mira más allá. Si te pareces mucho a tu contexto, probablemente nunca has salido de la burbuja y, en ese caso, tu opinión no importa una mierda, porque no es tuya.

¡ESTO ES UNA DEMO!

Gracias por dar el paso de descargar esta DEMO, **aunque no lo creas, ya es mucho.**

Si no te han gustado estos primeros capítulos, te puedo decir con toda tranquilidad que es mejor que no compres el libro. **Este libro NO es para todo el mundo**.

No me enrollo más. Yo he hecho mi parte. **Si has leído hasta aquí, te invito a ponerte en acción ahora mismo** y pedir el libro en Amazon por lo que te cuesta una cena un sábado.

Compra el libro físico en Amazon ahora.

Compra el eBook en Amazon ahora.