

Nominado
al mejor libro
de bienestar por
The Washington Post

TERRI
TRESPICIO

Deja ya de buscar tu ikigai

Deshazte de lo que te detiene
para vivir con ligereza

DIANA

TERRI TRESPICIO

DEJA YA DE BUSCAR TU IKIGAI

Deshazte de lo que te detiene para vivir
con ligereza

Traducido por Ariadna Molinari

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. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Unfollow your passion (How To Create A Life That Matters To You)*

© 2021, Terri Trespicio LLC

Traducción de Ariadna Molinari, 2023

© 2023, Editorial Planeta Mexicana, S. A. de C. V.

Bajo el sello editorial DIANA M. R.

© Editorial Planeta, S. A., 2024

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

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.dianaeditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: junio de 2024

Depósito legal: B. 9.506-2024

ISBN: 978-84-1119-160-9

Maquetación: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Limpergraf, S. L.

Impreso en España - *Printed in Spain*



SUMARIO

Introducción.....	11
-------------------	----

PRIMERA PARTE

Darse de baja

Capítulo 1. Cómo darse de baja de los planes ajenos	23
Capítulo 2. Es bueno quedarse en la zona de confort	35
Capítulo 3. Deja de buscar tu ikigai.	47
Capítulo 4. Vacía la lista de cosas por hacer antes de morir y descubre lo que (de verdad) importa	57
Capítulo 5. Por qué creo que te llevaste demasiadas cosas para este viaje	77
Capítulo 6. No es pecado tener una curiosidad tremenda	89

SEGUNDA PARTE

Descubrir

Capítulo 7. Tienes muchísimo talento	101
Capítulo 8. La práctica hace al propósito	119
Capítulo 9. Nadie recibe un guion al nacer	133
Capítulo 10. No es cierto que hayas perdido tu vocación	153

Capítulo 11. Trabajar para vivir frente a vivir la vida	167
Capítulo 12. Cómo sobresalir cuando todo el mundo hace lo mismo	179
Capítulo 13. No vuelvas a depender de nadie	201

TERCERA PARTE

Liberar

Capítulo 14. Abandona tus planes	221
Capítulo 15. El aburrimiento desintoxica el alma	235
Capítulo 16. Cuestionar el compromiso no implica que seas poco comprometido	247
Capítulo 17. Dile a tu crítico interno que se calle para que puedas trabajar	261
Capítulo 18. Deja de arreglar lo que no está mal	275
Capítulo 19. Por qué no vale la pena obsesionarse con el «para siempre»	289
Capítulo 20. Libérate	299
Agradecimientos	313
Notas	317

CAPÍTULO

1

Cómo darse de baja de los planes ajenos

Si uno bebe mucho de una botella que dice «veneno», lo más probable es que, tarde o temprano, le haga daño.

LEWIS CARROLL

Érase una vez que se nos decía qué pensar, qué hacer, qué tragarnos... sin importar si queríamos hacerlo o no. Esas cosas se nos metieron en el cuerpo, en los intestinos, en el ADN... Eran ideas sobre quiénes éramos, quiénes podíamos ser y quién llevaba la batuta. Esas ideas arraigaron en nuestras células, hasta tal punto que se hizo difícil diferenciar lo que pensaban y creían otros de lo que nosotros pensábamos y creíamos. Ahí fue cuando la influencia ganó a la independencia, y el miedo, a la libertad. Pero solo si observamos con mucho detenimiento eso que nos hemos tragado, podremos empezar a desmarcarnos de formas de pensar y ver que a veces son brutales y a veces bienintencionadas, y empezar a distinguir entre lo que los demás quieren para nosotros y lo que nosotros queremos para nosotros mismos.

La vida no es un gran salto, sino una serie de pasitos. Cada uno es un movimiento incremental que determina la dirección, la puesta en escena. A veces sabes bien adónde quieres ir; otras veces avanzas al recibir un empujoncito (o un empujón). Y aunque algunos pasos son atrevidos y contundentes, otros son más complicados y requieren

cierto grado de negociación para encontrar un punto medio entre lo que quieres, lo que los demás necesitan y tus propios límites. Siempre cabe la posibilidad de corregir el curso, pero no podemos ajustar aquello que no podemos ver.

Tal vez en este instante estés en una encrucijada y sientas que tiran de ti en dos direcciones distintas: o te paralizas o aceleras a tope. A veces eres capaz de aceptar casi cualquier consejo que ayude a expulsar el miedo, la angustia o las dudas, e incluso puedes estar dispuesto a hacer lo que otra persona dice porque es mejor que nada. Lo he vivido en carne propia. Hay muchos consejos que te impulsan a «ir a por todas», a «seguir adelante», a «perseguir tus sueños» y a «mandar a freír espárragos al resto del mundo». Pero no es tan sencillo. Se dice fácil, pero es algo muy difícil de lograr.

Por eso, aquí no vamos a empezar quemando las naves, sino cuestionando lo que nos han dicho y vendido, y corroborando nuestras fuentes. Haremos una revisión exhaustiva de todas las porquerías a las que (quizá inconscientemente) te has suscrito y que han provocado que la bandeja de entrada de tu cerebro esté rebosante de consejos malos o inadecuados. ¿Qué hemos estado escuchando, consumiendo y creyendo? ¿Y por qué?

Volvamos entonces al principio, a la primera vez que hiciste algo no porque quisieras hacerlo, sino porque te viste en la obligación de hacerlo, porque alguien «esperaba» que lo hicieras. Sabes reconocer ese momento porque fue cuando... te detuviste. Titubeaste. El mundo se frenó casi por completo, el suelo empezó a resquebrajarse a tus pies, y tuviste que elegir un bando: este o aquel. Decidiste que querías hacer lo correcto, pero te diste cuenta de que, a veces, lo que se supone que es lo correcto en realidad no te hace sentir a gusto.

Recuerdo tener siete años y estar aburrida. Era uno de esos tediosos días del final del verano. Leah Pompeo vivía a unas cuantas casas de la mía. Aunque era poquita cosa, era atrevida e insolente, y no aceptaba un «no» por respuesta. Yo no quería jugar con ella ni con nadie.

Sin embargo, en contra de mi voluntad o de mi buen juicio, termi-

né llamando a las enormes puertas oscuras del número 11 de la avenida Montrose, donde me hicieron pasar a un vestíbulo oscuro con aire acondicionado.

No sería la primera vez que haría algo tan solo porque alguien me había dicho que debía hacerlo. A veces te alegra ir en contra de tus propios deseos, hacer algo que quizá de otro modo no habrías hecho. Pero otras veces te molesta dejarte llevar por propuestas ajenas. Aun así, te dejas llevar.

Leah llegó al vestíbulo con su camiseta de tirantes, atados como si fueran moñitos en sus hombros, y me invitó a su cuarto, donde jugamos con sus Barbies con la ropa a medio poner. Entonces se cayó un botón de su sofisticado edredón. Leah lo recogió, me lo mostró sobre la palma de su manita rechoncha, con el esmalte rosa de las uñitas agrietado y mordisqueado, y me ordenó:

—Cómetelo.

Aunque parecía un caramelo brillante, redondo y rojo, sabía que no lo era.

—¿Cómo me lo voy a comer? ¿Esto se come?

Cuando la gente que ocupa posiciones de poder dice algo, no importa si es verdad o no.

Quería creer a Leah cuando decía que su edredón era comestible, como los collares de dulces que nos colgábamos al cuello y que podíamos mordisquear. Si existían collares de dulces, ¿por qué no habría edredones comestibles? Quizá era posible.

Meses antes había recibido la eucaristía por primera vez. La primera comunión es el primer sacramento que recibes cuando ya eres una persona consciente (no incluyo el bautismo porque es como recibir un jarro de agua helada por parte de un desconocido que sostiene un crucifijo, y me alegra no recordarlo).

En el catecismo te enseñan que la sagrada comunión no es un símbolo de Jesús, sino que es el propio Jesús. Por lo tanto, me daba miedo morder la eucaristía, así que la mantuve apenas por encimita de la lengua, como una mariposa. Me pregunté si algo en mí había cambiado después de meterme a Dios en la boca. El día que recibes ese sacra-

mento es también el día que puedes sentarte con los adultos, ya que tú también puedes tragártela entera.

No entendía cómo algo podía ser dos cosas a la vez: cuerpo y pan; Cristo y una oblea; algo sagrado y algo comprado en una tienda. Por un lado, estaba lo que me decían, y por otro, lo que mi cuerpo «sabía»; me enseñaron a no confiar en mis sentidos, sino en lo que otra persona afirmaba que era cierto. Si te tragabas esa idea, si te convencías de que no te podrías fiar de tu cuerpo, ¿podrías entonces confiar en él cuando fuera realmente necesario?

Leah se me quedó mirando fijamente. Su madre nos llamó desde el piso de abajo, pero Leah no le hizo caso. Yo tenía el rígido botón cereza entre los dedos, y el cuello y la cara ruborizados por la ansiedad. Me llevé el botón a la boca y lo mordí con los dientes, sintiendo cómo el plástico crujía entre ellos. Sabía exactamente lo que era: una especie de polímero.

Todas las religiones o rituales imaginables implican tragar «algo», ya sea pan sin levadura, un sorbo de vino, una promesa de abstinencia... O algo peor. A los niños de la tribu mardudjara de Australia se les practica la circuncisión y luego se les obliga a deglutir su propio prepucio. Aunque sea macabro, al menos lo que se tragan les pertenece.

El problema es que, con demasiada frecuencia, nos tragamos cosas que nos dan otras personas: sus opiniones mordaces, sus convicciones incuestionables y sus creencias inventadas que creen que nos harán bien. Sin embargo, también nos dan ideas sobre nosotros y sobre cómo debería ser nuestra vida que, simple y llanamente, no son ciertas ni tendrían por qué serlo. Son reglas inmutables sobre cómo debemos comportarnos, nociones insípidas sobre lo que podemos llegar a ser o no.

A veces nos tragamos esas cosas porque es más sencillo, y luego las vomitamos o se nos quedan en el vientre como un trozo de lasaña difícil de digerir. Te lo dice alguien con problemas digestivos: he aprendido por las malas lo que pasa cuando comes lo que no debes, aunque en apariencia sea inofensivo.

La pregunta es: ¿qué consecuencias tiene que nos traguemos aquello que nos dan? Tal vez era algo que se tragaba bien, pero que luego

causaba estragos en los intestinos. O tal vez era algo difícil de tragar, pero luego agradecías haberlo hecho (el orgullo, por ejemplo).

Quiero que reflexiones un segundo acerca de todas las cosas que te han dado y que te han pedido que te tragues, y en algún momento —más temprano que tarde— te has tragado (y no solo tú; yo también, al igual que el resto del mundo). Por ejemplo, creencias sobre si debes hacer algo y cuándo debes hacerlo: buscar trabajo, conseguir cierto tipo de empleo, ganar dinero, generar cierta cantidad de dinero, enamorarte (como si eso se pudiera planificar), casarte o tener hijos. Son cosas que quizá no contemplarías hacer si no recibieras esas influencias externas. Vale la pena reflexionar sobre el hecho de que las ideas que tenemos sobre cómo debe ser nuestra vida no son reglas inquebrantables, sino que se filtran a través de películas, canciones o imágenes que nos gustan, y a través de lo que dice la gente que nos rodea.

Todos los niños del mundo se han resistido a tragar algo, y se han quedado allí sentados, mirando el plato de comida fría que no quieren comer y que no se comerán, hasta que un adulto desesperado les permite levantarse de la mesa. Tal vez te parezca grosero no comer lo que te ponen delante, pero parte de mí también defiende al niño que se aferra a un límite claro sobre lo que entra y no entra en su organismo.

Sentí cómo los trozos dentados del botón me rasgaban la garganta, y desde ahí siguieron su camino a través de los demás órganos digestivos, que se encogían al paso de ese objeto.

—Quiero irme a casa.

—Pues no puedes —contestó ella, mientras peinaba su larga cabellera castaña con un cepillo rosa como la goma de mascar.

—Claro que puedo.

—No, no puedes. —Azotó el cepillo sobre la cama—. Si lo intentas, te voy a tirar a la montaña de caca de perro que está en la calle.

Pensé en mi madre, que estaba a unas cinco casas de distancia, midiendo la cantidad de arroz que pondría en la arrocera, acomodando los cubiertos con el auricular del teléfono bajo la barbilla, mientras la cocina se llenaba del dulce vapor del arroz jazmín.

Era hora de llevar a pasear a las muñecas de Leah. Tan pronto tuve

la oportunidad, la aproveché y me escabullí a través de un muro de arbustos como si fuera una agente secreta, caminé a hurtadillas hasta el garaje de mi casa, subí corriendo las escaleras y cerré de golpe la puerta de la sala de estar donde mi madre estaba rellenando unos documentos. Me lancé sobre ella con todo mi peso.

Mi mamá giró su silla de oficina hacia mí. Aunque empezaron a salirle canas desde que estaba en bachillerato, en la década de 1980 se pusieron de moda las mechas, lo que significaba que se lo teñía a conciencia.

—¿De quién carámbanos estás huyendo?

—De Leah.

—¿Leah? —Soltó una risita y acomodó una pila de papeles antes de volver a apoyarlos en el escritorio—. ¿Por qué has tenido que correr?

—Porque de otro modo no me habría dejado irme.

Mi madre se enderezó y me dio la vuelta como si acabara de darse cuenta de que la persona con la que estaba hablando se había saltado un paso lógico esencial, de modo que era necesario cerrar esa brecha con mucha cautela.

—No pueden retenerte —dijo—. Lo sabes, ¿verdad?

Al escucharlo, cualquiera habría pensado que era lo más obvio del mundo, como cuando descubres cómo se hace un truco de magia (y ves el agujero en la pared o los resortes). Aunque tenía la información necesaria, no me convencía por completo.

Al fin y al cabo, toda la gente se quedaba con cosas que no le pertenecían. Y no solo con objetos, sino también con personas. Años después oí la historia de un hombre que secuestró a una mujer y la tuvo varios años encerrada en un cobertizo. La mujer concibió a sus hijos, y hasta hicieron una película basada en su historia.

—Yo te pertenezco, ¿no? —le pregunté a mi madre a la mañana siguiente mientras ella intentaba desenredar mi cabello rebelde.

—Aunque soy tu madre, no me perteneces. No le perteneces a nadie. Las cosas no funcionan así.

Tenía la esperanza de que, si le pertenecía a mi madre, no podría pertenecerle a nadie más y estaría a salvo. Pero ni siquiera eso era cierto. No sé si en el momento valoré la verdadera importancia de su mensaje,

sobre todo porque muchas personas (madres, cónyuges, amantes y líderes de cultos) han intentado demostrar lo contrario a incontables mujeres: «Eres mía. Yo digo lo que puedes y no puedes hacer». El mensaje que apenas empezaba a eclosionar en mi mente era que querer estar con alguien no era lo mismo que pertenecer a esa persona. Estar a salvo y ser soberana eran dos cosas distintas. Y nadie podía mantenerte a salvo.

Me sorprendería que alguien te hubiera coaccionado para que te tragaras el botón de un edredón (aunque una parte de mí no se sorprendería en absoluto), pero no dudo que en el camino te tragaste algo indebido. A todos nos ha pasado.

Supongo que más de una vez en tu vida accediste a hacer algo en lo que no necesariamente creías ni querías creer, hacer o emprender. Pero lo hiciste igualmente. Yo lo hice. ¿Recuerdas cuándo te pasó? ¿Fue un enfrentamiento entre tú y tu guiso? ¿Fue la ropa que te pusiste o que no querías ponerte? ¿La suposición de un imbécil sobre ti que te hizo arder la sangre? Quizá solo quisiste mantener la paz y no agitar las aguas, o quizá quisiste complacer o impresionar a alguien, o unirte a un club. Tal vez fue algo mucho peor que eso.

Tragarnos algo es un acto de confianza, de aceptación, de obediencia. Lo hacemos por muchas razones, y no te culpo por haberlo hecho. Es más fácil tragarse algo que levantarse en armas, e incluso, si es el caso, a veces necesitas que te enseñen a hacerlo. Yo fui incapaz de tragar pastillas hasta los once años. Me aterraba tanto hacerlo, tragarme algo entero, que me bloqueé mentalmente.

Tanto tu vida como la mía han estado llenas de gente que nos ha dicho abierta o tácitamente que debemos acceder a cosas que en otras circunstancias no elegiríamos. Que debemos aceptar invitaciones que no queremos aceptar; que debemos decirle que sí a gente que no nos cae bien o en la que no confiamos. Quizá tengamos razones para hacerlo, aunque a veces no sean congruentes. Tal vez en realidad no sea una gran oportunidad ni una buena idea; sin embargo, a veces terminamos siendo cómplices porque esa complicidad por sí sola parece ser muy importante. Nadie nos puede obligar a hacer cosas; simplemente decidimos dejarnos llevar por la corriente. Y esa decisión depende de lo que valga la pena arriesgar.

Tal vez lo más importante y lo más valioso es saber qué te estás tragando (y sigues tragando) y por qué lo haces. Debemos reconocer que esa conciencia es lo único que nos permite estar radicalmente vivos, en lugar de seguir fingiendo que podemos subsistir a base de botones, lo cual es imposible.

Después de ese incidente, nunca tuve que volver a jugar con Leah. Pero seguí recordándolo durante años, si no décadas, y me seguía dando vergüenza porque no fue algo que me «hicieron», sino algo en lo que yo participé. Tragar es un compromiso que solo tú puedes asumir. Nadie puede hacerlo por ti.

Vale la pena observar con detenimiento dónde están los límites entre lo que el mundo quiere y lo que tú quieres, y asegurarnos de que sean claros. Pero también, al margen de lo que decidimos hacer, debemos ser conscientes de que accedimos o no accedimos a cumplir algo que nos pidieron.

El objetivo de aquí en adelante es recordar que eres una persona soberana con la capacidad de decidir lo que haces o dejas de hacer con tu cuerpo, tu mente y tu alma. No me interesa en absoluto juzgarte y, en mi opinión, racionalizar por qué hicimos ciertas cosas es una pérdida de tiempo. La mente es curiosa, pero también es brillante, y es capaz de inventar razones increíblemente convincentes de por qué hicimos las cosas una vez que ya las hicimos. Es su forma de recordar que aún tiene el control. Pero a mí no me importan las excusas ni tampoco deberían importarte a ti.

Lo que decidas emprender, hacer, crear o tragarte influirá en lo que hagas después. Si permites que la «función ejecutiva» se encargue de todo y que el ego se lleve el mérito, ¡olvídate! Terminarás ahogándote en espantosos memorandos corporativos impresos en papel membretado por tu cerebro en los que se te explica «Por qué hacemos las cosas así». Pero lo cierto es que no hay razonamiento posible que se compare con el instante en el que el cuerpo se aferra a algo y dice que no.

Si ansías saber qué «deberías» estar haciendo, ¡te doy la bienvenida al club! Ese «deberías» es un tablero de visión inventado que el ego creó por razones que solo le benefician a él.

Nos han enseñado a tragarnos toda clase de creencias que nunca se nos ha ocurrido cuestionar, entre ellas, aquello que vale la pena perseguir en la vida, el trabajo que deberíamos aceptar, la prisa por sentar cabeza antes de envejecer y volvernos indeseables. ¿Quién dicta esas cosas? ¿Por qué tendríamos que hacerle caso?

Imagina que esto que vamos a hacer es como una dieta de desintoxicación: eliminaremos muchos alimentos y, poco a poco, los iremos reincorporando, uno por uno, para que puedas concentrarte en cómo te hace sentir cada uno de ellos. Cuando te has tragado toda clase de cosas, es difícil discernir cuál es cuál. Por lo tanto, vale la pena entrar en sintonía con el tipo de cosas que nos tragamos a diario y prestar atención a lo que te dice el cuerpo, tu cuerpo. Ese es el primer paso para liberarse.

Revisión digestiva: cosas que quizá te hayas tragado

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Una relación romántica (o cinco) que otra persona quería más que tú. • La idea de que necesitas tener una relación romántica en este instante. • La idea de que necesitarás tener una relación romántica algún día o para siempre. • Un matrimonio. • Una titulación universitaria. • Un empleo. • Un sector profesional. • Una invitación. • Un apartamento. • Una casa entera. • Un producto que no quieres, necesitas o disfrutas. • La idea de que debes tener cierto aspecto físico. | <ul style="list-style-type: none"> • La idea de que deberías estar haciendo ciertas cosas. • La idea de que deberías comportarte de cierta forma. • Un viaje que no querías hacer. • Un cumplido. • Un insulto descarado. • Una amenaza velada. • Una regla que no es aplicable o nunca lo fue. • La noción de que, si eres «bueno» en algo, deberías hacerlo. • La vida de otra persona, o lo que aparenta ser la vida de otra persona. • Una meta a la que alguien cree que deberías aspirar. • Una cantidad de dinero que alguien cree que deberías ganar. |
|--|--|

Escribe tu siguiente capítulo

¡Bien! He aquí el primer ejercicio. Si estuviera sentada a tu lado, te pediría que cerraras los ojos y te relajaras un instante. Sal del techo abovedado de tu cerebro y baja hacia tu cuerpo para poder escribir desde él, donde también habitan tus instintos, tu imaginación y tus recuerdos. Piensa en tus pies, en tus dedos, en los grandes músculos de tus piernas, en la delicada estructura de tu columna vertebral que sube desde la pelvis y se arquea ligeramente hasta llegar a la oficina superior, donde pasas mucho (o demasiado) tiempo.

No se trata de escribir una redacción escolar ni de preocuparse por la gramática o la ortografía. Esto no es un documento oficial. Solamente vas a quitarle la tapa al bolígrafo o a dar rienda suelta a tus dedos sobre el teclado para escribir cualquier cosa que se te ocurra a partir de la siguiente idea. No importa si es hermoso u horrible, u ordinario, o si no tiene sentido alguno. Escribe y observa lo que va ocurriendo, y síguele la pista como una liebre sobre un prado. Fíjate en lo que pasa.

Piensa en algo que te hayas tragado. Ya sea en sentido literal o figurado. Empieza con lo más concreto, pues siempre es más sencillo partir de ahí. Dónde estás, qué tienes en el tenedor, en el plato y en la lengua. En la mente. Pon un temporizador durante diez minutos. Piensa en algo que te hayas tragado. Empieza a escribir.

Hazte con un cuaderno

¿Qué tal te ha ido? ¿Cómo te has sentido dedicando unos minutos a escribir sin tener que preocuparte por otra cosa? ¿Te ha sorprendido el recuerdo que ha surgido? ¿Te ha molestado? ¿Te ha hecho reír? Todo está bien, pues todo esto es parte de un enfoque específico hacia el trabajo creativo del que hablaré más adelante. Por ahora, basta con decir que a lo largo de este libro no espero que meramente veas mis historias desde lejos, sino que me acompañes y contribuyas a escribir una parte de cada capítulo, con la más importante de todas: la tuya.