

Sos

Marcos Di Cesare

infeliz

*Un enfoque valiente contra
la trampa de la excusa*

y es tu



culpa

BÄRENHAUS

Marcos Di Cesare

**Sos
infeliz
y estu
culpa**

***Un enfoque valiente contra
la trampa de la excusa***

BÄRENHAUS

Índice

Prólogo.....	11
Antes, un poco de contexto.....	13
Tu problema sos vos.....	17
Cuanto menos creí en mí, más sufrí.....	19
Equivocarte es parte.....	23
Sos así porque tus ganas se diluyen en dudas.....	25
Aprendé a soltar eso que te lastima.....	39
Aquel que pretenda apagar tu luz, merece quedar electrocutado.....	43
Desear eternamente es de mediocre, hacé que las cosas sucedan de una buena vez.....	47
Si te rendís, ganan ellos.....	61
Buscá preguntas, no respuestas.....	71
Valés, valorate.....	89
Si no estás preparado para empezar de cero, no merecés participar de la carrera.....	95
Sos lo que intentás.....	107
Saltá, ya en el aire, vas a ser mejor que el que estaba en el piso dudando.....	111
Encontrá lo que te hace bien y dedícale tu vida.....	117
Despresurizate, men.....	129

No existen mayores potenciadores que el miedo y el dolor.....	135
Mejor conocerse en el abismo que sólo intentar sobrepasarlo.....	143
Amá esos esenciales momentos de dolor.....	149
Coraje mata duda.....	153
Si no arriás las velas, se hunde el barco.....	157
Cambiá error por enseñanza.....	165
Apoyate en lo que sos para alcanzar lo que no sos.....	175
Si gana el miedo, perdemos todos.....	183
Si te caés, levántate.....	189
Si te levantás siempre, la caída deja de importar.....	195
No te quiere porque vos no te querés.....	199
El amor de tu vida sos vos.....	203
Buscás afuera lo que está adentro tuyo.....	215
Lo siento y te digo.....	223
Transformá el dolor en crecimiento.....	227
Lo peor que puede pasar es que sigas siendo lo que sos.....	233
Tu mejor venganza es ser feliz.....	239
Valés más de lo que creés, sólo falta que te enteres.....	243
La vida es eso que pasa mientras te quejás de todo y no hacés nada para cambiarlo.....	247
Sé el protagonista de tu vida.....	253
Sé tu propio héroe.....	259
Agarrá eso que te hace especial y llevalo al extremo.....	265
Basta de excusas.....	271
Epílogo.....	275

Este libro está dedicado a la persona más
importante de mi vida: a mí mismo.



Prólogo

Siempre me pareció una pérdida de tiempo imaginar al escritor detrás de eso que yo leía. Nunca me importó la persona en sí. Que sea croata, tintorero o equilibrista, me da exactamente igual. Sí me importa lo que hace esa persona: si alguien escribe algo, seguramente será porque antes ha pensado, y a mí me gusta nutrirme de ese pensamiento. Algunos románticos llaman magia a esa conexión. Yo prefiero llamarlo ROBAR. Lo único que me interesa es robarle a ese que escribe, hacer propio algo de su reflexión, atesorar cualquier mínima cosa que me haga evolucionar (palabra que mi terapeuta detesta). Ups, ya te conté algo de mí.

Bueno, creo que sería justo presentarme: me llamo Marcos, y mi intención con este libro es que aprendas a sufrir.

Empecemos.

Antes, un poco de contexto

13

Estoy escribiendo esto en el marco de una pandemia mundial, y no existe mejor coyuntura para introducir el tema de este libro: la percepción de las cosas. La palabra pandemia suena a algo malo; y de hecho, lo es, ¿no? Bueno, depende, a mí me permitió alejarme de la rutina diaria para poder escribir esto que estás leyendo. Estamos todos encerrados, evitando que un virus se propague, qué mejor momento para sentarse con uno mismo, algo que en general odiamos. Odiar estar con uno mismo lleva a buscar la felicidad en otro, paradójicamente, otro que también se odia. Contradictorio, ¿no? Sí, pero de esa forma es más simple echar la culpa afuera en vez de ver los propios errores, la manera más fácil de vivir una vida mediocre, de poco conocimiento personal, en una eterna y perpetua queja, que lo único que hace es alejarnos del centro de la cuestión: todo lo que nos pasa es responsabilidad nuestra.

Soy cocinero profesional. Llegué a “manejar” mucha gente, fui un “líder”; hago videos en YouTube que se hicieron populares, tengo una forma de expresarme que la gente tilda de “original”, aunque los que

alguna vez pisaron una cocina saben que mi forma de hablar es común en este medio. Además, tengo una cuenta de Instagram en la que de vez en cuando escribo frases motivacionales. Las publico con un fondo negro, con la menor producción posible. También, me gusta Batman, el metal progresivo, y Seinfeld. Ahora, la pregunta es... ¿algo de eso importa? No. Nada de eso importa un carajo.

14 La razón que me llevó a escribir este libro es egoísta. Lo escribo para mí. Después de todo, los libros son para el que los escribe, si no, los escritores no firmarían sus obras. Mi aporte, o al menos lo que pretendo, es mostrarte otra visión de la vida, desde una mirada más compleja, más profunda, pero sobre todo, más incómoda. Si aquí buscás autoayuda, estás equivocado. La intención de este libro es que indagues dentro tuyo, que descubras quién sos; o para decirlo como se debe: quién carajo sos.

Siempre creí inteligente aprender de los errores de los demás. Obviamente, es imposible nutrirse del mismo modo de un error propio que de uno ajeno, y no espero que aprendas de mis propios errores; pero si pudieras detenerte a analizar algo de lo que yo te transmita en este libro, quizá logres capitalizarlo. Es lo único que espero de vos. Que puedas capitalizar las experiencias buenas y malas que yo te comparta. Y sí, sé lo que estás pensando: quién se cree este pibe para venir a enseñarme. Y yo te digo, olvidate de mí, no importo yo, como te decía antes, no importa el individuo, importa lo que hace. Que no te importe si soy croata, tintorero o equilibrista.

Como otros mil cocineros, tengo un tatuaje en el brazo. El mío dice BASTA DE EXCUSAS. En mi trabajo es muy normal la excusa. Bah, supongo que en el de todos, pero los demás trabajos a mi no me interesan. “No llegué a cocinar la carne”, “estoy a pleno”, “son muchas cosas”, “no puedo”. Como esas, miles de excusas. Aquello que no lográs o no tenés o no alcanzás; no lo lográs, no lo tenés o no lo alcanzás, por las excusas. ¿Extremista?, puede ser, pero ¿hay algo más extremista que querer ser feliz? No, no lo hay. Es el mayor anhelo, la punta más extrema del deseo, el fin último. Las excusas son el alimento de tu zona de confort, el amor eterno y tóxico a tus “no puedo”, a tus “a mí no me sale”, a tus “no es para mí”, a tus “otros lo tienen porque tienen suerte”. Claramente, la cosa no es así: el factor suerte juega un papel preponderante, sí, pero, ¿realmente te conformaría conseguir algo sólo porque el destino fue favorable? Ahí la tenés a la hija de puta: la ZONA DE CONFORT, sentenciándote una y otra vez a una vida mediocre.

La excusa en sí misma es hermosa: me encanta verla, analizarla, entender por qué la pongo ahí; si yo quiero algo, ¿por qué me pongo una barrera?, ¿cuál es la razón? Es simple, la razón es: porque quiero. Quiero verme infeliz, quiero crearme débil, quiero ser nada, quiero victimizarme y quiero ser mediocre. ¿Pero quién querría semejante cosa? Te digo quién: vos. Porque cuando sos infeliz, no tenés nada que perder, aceptás que tu vida es eso, y dejás de pelear por algo mejor; o sea, elegís el camino fácil, el camino en el cual los demás deciden por vos, el destino es

rey, y vos sos un pasajero más de un tren de mierda que te lleva donde quiere. Y el día que te quieras bajar de ese tren, va a ser tarde. La gente que dice que nunca es tarde, te miente. A veces, sí es tarde. Ojalá que no te pase.

16 Todo es posible si ponés tu mente en ello. Suena súper motivacional, lo sé, suena perfecto, y lo es. Es totalmente posible, pero preferís pensarlo como idealista para no trabajar en conseguir eso que querés. Ya desde el momento en que tu mente entiende que tu objetivo es posible, se abre a algo nuevo. Sólo tenés que hacerlo. Suena fácil, ¿no? No lo es, para nada. La excusa va a estar ahí para ponerte a prueba. Podés subirte a ella como un remolque que te lleve a destino, o podés usarla como una barrera, pero quiero que sepas que es una decisión tuya. Nadie más puede sacarte de ese plano. Sólo vos. Un famoso boxeador decía: "...lo cierto es que cuando suena la campana, te sacan el banquito y uno se queda solo". Y tenía razón. Y yo agrego: qué lindo es estar solo y bien.

Tu problema sos vos

Qué lindo sería creer esto. Sería el principio de una decisión sanadora: yo tengo este problema, voy a trabajar para mejorar, tomará tiempo, pero puedo hacerlo. Pero no, siempre la culpa es del otro: “no me aman”, “no me aceptan”, “todos tienen la culpa, menos yo”. Más allá del chiste de Los Simpson, esto es algo que escucho todo el tiempo. Y cada día me cuesta más comprender. Porque, a ver... tenés un problema que te afecta, y frente a eso, ¿tu inteligente decisión es extrapolar el tema y culpar a otros, dejando la solución en manos de otra persona, que también se odia, que también está llena de excusas, y que tampoco se hace cargo de sus problemas? Quiero creer que no. La manera de resolverlo es siempre encarar el problema y trabajar para su solución. Ojo, ese es el camino largo, el que no te gusta, el camino difícil. Lo difícil es desafiante para la gente que se ama. ¿Vos te amas? Demasiado pronto para responder eso, esperemos un poco. Tu problema sos vos, y eso es hermoso, porque en tu ser está el problema, pero también la solución. ¿Promoverá esto el individualismo? Yo creo, fervientemente, que la felicidad colectiva sólo puede

ser lograda a través de la felicidad individual. ¡Pará!
¿No era que los demás no importaban? Contradicciones como esta vas a encontrar un montón en este libro; las contradicciones son la base del pensamiento. Pensá por vos, acá vas a encontrar sólo palabras.



Cuanto menos creí en mí, más sufrí

Amo esa frase, la amo hoy porque odié su significado durante mucho tiempo: imaginate que pudiste levantar las excusas, que dejaste de ser tu propio obstáculo, y justo en ese momento... ¡dejás de creer en vos y empezás a sentir que no podés! Es súper comprensible, pero quedarte en ese estado puede ser peligroso. Pensar que no podés es la peor excusa, y pensás que no podés porque estás viendo solamente el final del camino, y yo te digo que los sueños o deseos deben asumirse completos. ¿Qué quiero decir? Si tu sueño es llegar a la cima de la montaña, tu cerebro no piensa en el entrenamiento, en el campamento, en la estrategia, en nada; tu cerebro te ve en la cima, sonriendo como un pelotudo. Te ve subiéndolo a Instagram tu poco original aventura, y más que nada y lamentable, buscando el reconocimiento ajeno. Así vamos mal.

Por el contrario, creer en vos como autor de un logro, va a dibujar en tu cara una sonrisa inolvidable y honesta, y eso es algo que podés guardar para utilizar en los momentos de duda, cuando las defensas bajen. Aprender una frase como “yo creo en mí” antes

de encarar la batalla diaria de la vida puede resultar de vital importancia. Las frases “yo puedo” o “yo soy de los que hacen” van a llevarte, inevitablemente, a la evolución. A veces pienso en las personas que no disfrutaban el camino, y me cuesta comprenderlas, como me cuesta comprender haber sido una de ellas.

20 Volvamos al ejemplo de la cima de la montaña: ¿no habrá valido la pena todo el sacrificio, todo el tiempo de entrenamiento, cada paso, cada pensamiento, cada puto momento en el cual fuiste feliz en el recorrido? Algo me dice que estás pensando que me estoy contradiciendo otra vez, y es posible, pero para mí, la mediocridad no consiste en no llegar a la cima, la mediocridad consiste en no dejar todo en el intento.

No creer en vos te va a llevar a un mundo de dolor, y no precisamente dolor del bueno, del que enseña, sino del otro, el dolor que lastima, ese que alimenta la voz del odio propio (existe odio propio así como existe amor propio). La duda es el enemigo, y debe ser destruida a toda costa. Yo suelo ver a la duda como una torta de chocolate, vos podés verla como algo que te tienta mucho; porque cuando te estás cuidando en una dieta, podés decir que no a equis tentación, pero no podés evitar la duda. Pero puede ser un ejercicio divertido: dudar, ir por todo, lastimarse y sufrir, atesorar, capitalizar, ser mejor, evolucionar.

Lo peor de dudar no es la parte práctica, es lo que se sufre dudando. Cuando estás sentado sin haber hecho nada, autodestruyéndote a “no-puedos”, inmóvil, inerte, siendo nada, ni siquiera un intento, la duda te lleva a mirar hacia afuera, a buscar aprobación, a ver

sólo las posibilidades del otro, y eso no es recomendable, es algo lamentable.

Sí, vas a tener gente que te va a estimular para que lo intentes, pero si necesitás de ellos para hacerlo, estás complicado. A mí me gusta llamarlos placebos, y no son más que otro tipo de excusas. Te aviso que no sirven, o sólo sirven como una motivación secundaria, pasajera, vaga. *Ay, Marcos, ¿no es un poco extremo lo que decís?* Ya lo dijimos, nada más extremo que buscar ser feliz.

21

Antes de ser cocinero, cuando era más joven y tenía obesidad mórbida, me pasaba el día sentado en un sillón mirando películas. Me acuerdo particularmente de Matrix, la escena en que Morpheus le ofrece a Neo una oportunidad. Básicamente, le dice: “Escuchame, nene, ¿querés saber la verdad?, ¿vivir la realidad?, ¿querés jugártela? O preferís seguir viendo esta vida de mentira, esta vida horrenda que vivís ahora... Tenés que tomar una decisión”. Quizá no se lo dijo tan así, imaginátele más cinematográfico, pero la verdad es que todos los días, cuando me levanto, me imagino a Morpheus ofreciéndome dos pastillas: ¿Qué quieres? ¿Querés ser feliz? ¿O querés ser esto que sos ahora? Mi respuesta cambia según los días, pero sé que siempre podés ser alguien diferente, alguien mejor; vos sos el que tiene el frasquito de pastillas, la elección es tuya.

Qué loco pensar que tenés el control, ¿no? Bueno no tenés control, para nada, al mundo le chupas un huevo, y está bien que así sea. Lo que sí podés controlar, o mejor dicho, trabajar, es en cómo te impacta

ese mundo a vos. ¿Me van a lastimar? Me defiendo. Muestro que conmigo no se jode. Si me atacan, recibirán una respuesta agresiva. Ojo, ser agresivo no quiere decir ser violento: agresivo es bueno, violento es malo. Ya lo explicaremos, ojalá me acuerde, y si no, vas a tener que pensar. Qué cagada, ¿no?



Equivocarte es parte

23

En uno de mis videos, por miedo a que se me caiga una tortilla de papa cuando la daba vuelta, solté la frase “equivocarte es parte”; hoy, a la distancia, comprendo el impacto que esa frase tuvo en mí: equivocarte es lo mejor que te puede pasar, lo más nutritivo. Conectarte con el abismo te hace humano. El error es incontrolable, impredecible, pero podés aprender de él.

“No se debe tropezar dos veces con la misma piedra”, una boludez grande como una casa: yo tropecé mil veces con la misma piedra. ¿Y sabés qué? ¡Voy a seguir tropezando! ¿Hasta cuándo? Hasta que aprenda. Vos, ¿cuántas veces te caíste de la bicicleta? ¿A la segunda caída ya abandonaste? No. Te caíste todas las veces que necesitaste para aprender a andar. Del error se aprende. El error vuelve una y otra vez para enseñarte. Tenés que aprender a querer al error, enamorarte de él; porque amarlo, nutrirte de su enseñanza, será tu salida del abismo.

Hablo con mucha gente, tanto virtual como personalmente, y siempre me sorprende lo mismo: la gente hace o deja de hacer cosas en relación a cómo se

siente. Ejemplo: *Hoy estoy triste, no voy a entrenar.* Claro, pero al trabajo vas, y rendís. O sea, si te pagan, lo hacés. Ya sé, me vas a hablar de OBLIGACIÓN. Excelente. Tenés razón. Entonces, te digo: OBLIGATE a estar mejor. Fácil, ¿no? No, ya sé que no es fácil. No funciona así. En verdad, nadie sabe cómo funciona. No hay una fórmula, porque todos somos distintos, y el estímulo que le puede servir a uno, al otro quizá no le sirva. Lo que sí puedo decirte, y estoy muy seguro de lo que te digo, es que estar bien o mal depende de vos. Los problemas, los errores, las tristezas van a seguir estando, pero está en vos cómo te los tomes.

La decisión es tuya. EQUIVOCARTE ES PARTE; quedarte llorando sobre la leche derramada, ¡NO! Había un chef que decía: “A mí no me importa si se derrama la leche, enseguida estoy buscando otra vaca”. Un grande.

Equívocate las veces que sea necesario. No pasa nada. Posta. Nada.



BÄRENHAUS
EDITORIAL