

ANTI **AUTOAYUDA**

**CÓMO PROSPERAN
LAS PERSONAS INTELIGENTES
SIN TRAGARSE
EL CIRCO MOTIVACIONAL**

BOBBY DÍAZ

© Bobby Escribe, 2026. Todos los derechos reservados.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este texto por cualquier medio sin autorización expresa del autor.

Este libro es para ti. Si crees que a alguien más le puede servir, no se lo pases. Mándalo a bobbyescribe.com y que se lo gane.

Esto no es un libro de autoayuda.

Esto es lo que pasa cuando alguien que no soporta la autoayuda se sienta a escribir lo que piensa de verdad.

ÍNDICE

1. NO TE TRAGAS LA AUTOAYUDA, PERO VUELVES A POR ELLA.....	5
2. ENTONCES... ¿QUÉ COJONES SÍ TE SIRVE?	10
3. SABES QUIÉN ERES, PERO TE FALTAN COJONES PARA RECONOCERLO	15
4. EL FRENO DE MANO NO LO PUSISTE TÚ	20
5. ESO ES DEMASIADO CAMISÓN PÁ PETRA.....	25
ANTES DE SEGUIR.....	30
6. EL GRAN CUENTO DEL CLIC MÁGICO	31
7. MI MEDIOCRIDAD ERA UNA VIRTUD. HASTA QUE DEJÓ DE SERLO.	35
8. AHORA DEPENDES DE TI.....	40

1. NO TE TRAGAS LA AUTOAYUDA, PERO VUELVES A POR ELLA

Ponte en situación.

Librería de desarrollo personal muy conocida de Madrid.

Con su incienso, su ambiente zen y sus cuencos tibetanos de fondo.

Atrapasueños y mucho “paz y amor” en el ambiente.

Solía ir a menudo.

Pero aquella vez no sé por qué cojones entré.

Bueno, sí lo sé.

Pero más bien no quiero reconocerlo.

Aunque me temo que tengo que hacerlo para que me entiendas.

En aquel momento estaba muy perdido.

Bastante desubicado, diría.

Y buscaba la píldora mágica que volviese a darle colorcillo a mi vida.

Antes de cruzar la puerta de aquel “santuario”, miré a los lados, como solía hacer.

Siempre sentí que estar allí no hablaba muy bien de mí.

Como cuando entras a un sexshop y te piensas que hay gente mirándote y cuchicheando sobre ti.

Como si alguien fuese a pillarme in fraganti comprando esperanza envasada...

Subí las escaleras, me llegó el incienso y la musiquita suave de fondo.

Y sentí esa mezcla rara de vergüenza y curiosidad que ya había experimentado otras veces.

Empiezo a otear las estanterías.

Un ojo por aquí, otro por allá.

Y de repente me veo a mí mismo de nuevo allí.

delante de un mueble lleno de lomos de colores chillones,
buscando no sé muy bien qué.

Posiblemente un título que me hiciera pensar:
hostia, esto es lo que busco

Pero, entre tú y yo, todos prometían el mismo rollo:

"Reinventar tu vida."

"Despierta tu grandeza."

"Sé tu mejor versión."

Alguno ya lo había comprado.

Alguno incluso me lo creí un poco.

Pero ahí estaba, años después de aquellas revelaciones momentáneas,

volviendo a leer las mismas promesas, pero esta vez con títulos un poco más cool.

Estuve un rato repasando los lomos con el cuello torcido.

Cogía uno, leía la contraportada, lo dejaba.

Cogía otro. Lo mismo.

Y con una mezcla de lucidez y cansancio me dije:

"Todo esto ya me lo sé. Pero... ¿en realidad funciona?"

Verás.

No sería justo decir que todo aquello era basura.

Había ideas valiosas. Frases que me habían acompañado en momentos bajos.

Ejercicios que, durante una semana, parecieron ordenarme la cabeza.

Pero cuando miraba el conjunto, había una palabra muy concreta que aparecía sin pedir permiso:

Farfolla.

Demasiado consejo.

Demasiado gurú diciendo cómo tendrías que vivir.

Demasiada receta ajena para una vida que solo puedes cocinar tú.

Salí de la librería con las manos vacías.

Sin enfado. Sin decepción.

Simplemente con esa sensación de:

"Pues nada... esto tampoco."

Por aquel entonces yo no lo sabía poner en palabras,
pero lo que me pasaba tenía nombre:

Estaba en tierra de nadie.

No era el tipo que se traga cualquier cosa espiritual.
Pero tampoco era el cínico que se burla de todo desde la barra del bar.

No era el que se apunta a todos los cursos para "reinventarse".
Pero tampoco el que ha tirado la toalla diciendo "la gente no cambia".

No era el de los vision boards.
Aunque alguno sí hice, para qué mentir.

Estaba justo en medio.
Y ese lugar es muy incómodo, porque no tiene club.

No hay etiqueta para eso.
No hay comunidad.
No hay libros.
Ni siquiera hay palabra.

Solo hay esa sensación nítida que casi nunca dices en voz alta:

"No quiero tragarme la autoayuda...
pero quedarme como estoy tampoco es la jugada."

Si estás leyendo esto, probablemente sepas de qué hablo.

Y aquí viene la parte que a mí me costó reconocer.
Porque incomoda admitirlo, aunque lo sepas de sobra:

No es que la autoayuda no te convenza.
Es que se te queda pequeña.

Ahí está.
Eso es lo que te pasa.
Y lo sabes.

No es soberbia, ni cinismo, ni ir de listo.

Es simplemente que ya estás por encima de ese nivel de conversación.

Por eso te irritan las mismas frases.
Por eso te chirrían los mismos discursos.
Por eso notas, al segundo párrafo, que todo va a ser más de lo mismo envuelto en otro color pastel.

A mí me pasó exactamente igual.

Aquella tarde saliendo de la librería, con las manos juntas diciendo Namasté a la de la puerta y el incienso todavía pegado a la ropa,
me hice una pregunta que llevaba años esquivando:

"Si esto ya no me sirve... ¿qué cojones sí me sirve?"

Ese es tu verdadero conflicto.
Ese es el hueco del que nadie habla.
Ese es el lugar exacto donde estás parado.

Donde yo estuve parado durante mucho tiempo.

2. ENTONCES... ¿QUÉ COJONES SÍ TE SIRVE?

Cuando pienso en todo lo que he aprendido de verdad en los últimos años, no me viene ningún libro.

Ni una peli. Ni un podcast. Ni un viaje a África.

Me viene un gordo de 110 kilos.

Te hablo de un gran amigo.

Come sin control. Lleva barba descuidada y viste como si la ropa le hubiese caído encima. Tiene la delicadeza verbal de un martillo pilón. Y si le hablas de desarrollo personal te mira como si le estuvieras enseñando un dibujo hecho con ceras.

Este tío no ha pisado una librería de autoayuda en su puta vida.

Y, sin embargo, su cabeza funciona mejor que la de cualquier gurú que he conocido.

No porque sea un genio. Sino porque piensa limpio, ordenado.

Sin poses. Sin capas. Sin esa necesidad de adornar las cosas para que parezcan más profundas de lo que son.

Verás, cuando salí de aquella librería de Madrid con las manos vacías sentí un hueco raro en el pecho. Como una especie de vacío difícil de llenar. Pero luego quedé a cenar con este cabrón y volví a casa con la cabeza ordenada.

Sin haberlo buscado.

Sin haberle pedido consejo.

Sin que él tuviera la menor intención de ayudarme.

Simplemente hablábamos. De negocios, de la vida, de lo que fuera. Y en algún momento de la conversación, él soltaba algo. Una frase. Un punto de vista. Una observación dicha con la boca llena que a mí me desmontaba una semana entera de ruido mental.

Nunca dice "deberías hacer esto".

Nunca dice "yo en tu lugar".

Nunca intenta enseñarme nada.

Solo dice lo que ve.

"Tío, pero no te cuentes rollos. ¿No ves que esto es así?"

Y con esa pregunta me hace más que cien libros juntos.

Tardé años en entender qué estaba pasando en esas conversaciones con mi colega el gordo.

En realidad, el cabrón no me enseña nada.

Ni me motiva.

Ni me da técnicas, ni pasos, ni herramientas.

Me da un ángulo.

Una manera de mirar las cosas que hace que, de repente, todo se entienda mejor.

No porque sea profundo.

Sino porque es claro, ordenado.

Y eso es algo que la autoayuda casi nunca te da.

La autoayuda te da información.

Te da conceptos.

Te da marcos teóricos con nombres bonitos.

Pero rara vez te da este tipo de claridad.

Con el tiempo, tras analizar esto que me pasa con mi amigo, entendí que la claridad no viene de acumular conocimiento.

Viene de lo contrario. De despejar, de quitar paja.

Y mi amigo el gordo, sin saberlo, libera espacio, como cuando vacías la papelera del ordenador, que parece que va hasta más rápido y ligero.

Con cada frase sin filtro, quita una capa de ruido.

Y lo que queda debajo es lo que yo ya sé, pero no consigo ver.

Verás.

Este tipo de sensación, este tipo de claridad, cuando aparece, no hace ruido.

No emociona.

No inspira.

Te *Coloca*.

Punto.

Es como si algo en tu cabeza hiciera "clic" y se alineara.

Como si tu pensamiento, que venía disperso, de repente encontrase su sitio.

Esto a ti ya te ha pasado.

Con ciertas personas.

Con ciertas conversaciones que no pretendían ayudar, pero te dejaban respirando mejor.

Con ciertos comentarios sueltos que te recolocaron más que un libro entero.

Así que sabes a qué me refiero.

Y eso, joven padawan, *eso es lo que buscas.*

Eso es lo que de verdad te sirve.

Tú tampoco vuelves a librería a por autoayuda.

Vuelves a por eso.

A por esa sensación de "ahora sí lo veo".

A por esa epifanía efímera.

Da igual de donde venga. Da igual si te la da un tío de 110 kilos o un bestseller escrito para mantenerte enganchado durante horas.

Mira, un día, después de una de esas cenas, caí en algo que no había visto:

Mi colega no me hablaba mejor que los libros.

Me hablaba a mi nivel.

Sin subirse. Sin bajar. Sin traducirme las cosas como si fuese imbécil.

Y ahí entendí por qué la autoayuda me dejaba frío.

No es que sea mala.

Es que me hablaba como si fuese gilipollas.

Como si estuviese perdido, necesitado de alguien que me cogiese de la mano.

Y yo no necesito eso.

Necesito que alguien me hable como me habla el gordo.

Con claridad, sin paños calientes, sin consolarme.

No aprender más. Pensar mejor.

Eso es, coño: pensar mejor.

Y tú, por supuesto, también quieres pensar mejor.

Perfecto.

Veamos qué te lo está impidiendo.

3. SABES QUIÉN ERES, PERO TE FALTAN COJONES PARA RECONOCERLO

Durante años escribí imitando a otros.

Leía a gente que me gustaba, estudiaba cómo lo hacían y trataba de replicar su estilo. Su tono, sus giros, su manera de cerrar un texto.

Y, la verdad, algo salía.

Escribí varios libros. Publiqué textos. La gente me leía y tal.

Pero no llegaba.

Era como un café enguachinado.

Ni frío ni caliente. Ni malo ni bueno.

Simplemente tibio.

Y lo tibio no le importa a nadie.

Hasta que un día descubrí a un tío que escribía igual que hablaba.

Al leerlo parecía que estabas charlando con un colega. Sin filtros, sin adornos, sin esa capa de corrección que ponemos todos cuando sabemos que alguien nos mira.

Y dije:

Hostia. Ahí está.

Ese tío tenía una verdad descomunal.

Empecé a seguirle. Me compré todos sus productos. Más de diez mil euros le habré pagado. Sin pestañear.

No por sus técnicas.

No por su método.

No por su estrategia.

Quería empaparme de su verdad.

Porque ese tío tenía los cojones que yo no tenía.

Y un día entendí qué era lo que le hacía diferente.

No es que supiera más que los demás.

No es que escribiera mejor.

No es que tuviera un don especial.

Es que se atrevía a ser él mismo.

Aceptaba su grandeza sin pedir perdón.

Expresaba lo que le salía de dentro sin pasarlo por el filtro de "¿qué pensarán?".

Y la gente no huía.

Pagaba por leerle.

Aquello me rompió algo por dentro.

Porque me di cuenta de que yo tenía cosas que decir. Siempre las había tenido. Pero las envolvía en la voz de otro. Las suavizaba. Las hacía presentables. Les quitaba las esquinas para que no molestasen.

Y así, claro, salía café enguachinado.

Hubo un día —no recuerdo la fecha, pero sí la sensación— en el que me dije:

Sentir a este tipo y su fuerza me ha servido más que centenares de libros de autoayuda.

La autoayuda no me sirve.

Es momento de escribir como soy de verdad. Aunque suene brusco. Aunque sea radical en algunas cosas. Aunque incomode.

Mi verdad es la que es.

Y a partir de ahí, todo cambió.

No cambió mi técnica, ni mi vocabulario.

No empecé a escribir otras cosas ni para otras personas.

Cambió que dejé de pedir permiso para ser yo.

¿Y sabes qué?

A ti te pasa exactamente lo mismo.

No con la escritura, probablemente.

Pero sí con tu vida.

Tú ya sabes quién eres.

Ya piensas con claridad.

Ya ves las cosas como son.

Eres brillante, joder. Y lo sabes.

No necesitas la muleta de la autoayuda para ejercer tu brillantez. Tampoco necesitas que nadie te dé permiso para hacerlo.

Y, aun así, sigues con el freno de mano puesto.

Te muerdes la lengua cuando sabes que tienes razón.

Suavizas lo que piensas para no incomodar.

Haces lo que se espera de ti en lugar de lo que te sale de dentro.

Y luego te preguntas por qué sientes ese zumbido por dentro.

Por qué sientes que tu vida está bien pero que algo no encaja.

Por qué lo tienes todo y sin embargo...

Verás.

Cuando sabes quién eres, pero no te atreves a serlo, necesitas llenar ese hueco con algo.

Y lo llenas.

Vaya que si lo llenas.

Con el móvil. Horas y horas de scroll que no te aportan nada, pero te mantienen ocupado.

Con el trabajo. Más horas, más proyectos, más "estoy muy liado" como excusa perfecta para no pararte a pensar.

Con relaciones que sabes que no funcionan pero que te dan la excusa de tener un problema que resolver.

Con experimentos vitales —parejas abiertas, cambios radicales, mudanzas— intentando romper un límite invisible que en realidad está dentro de ti.

Todo para no quedarte a solas con la verdad que ya conoces.

Porque esa verdad te pide algo que te acojona:

Ser tú. Sin filtro. Sin permiso. Sin la aprobación de nadie.

Mira, yo sé de lo que hablo.

Estuve años escribiendo café enguachinado porque no me atrevía a poner mi voz real sobre el papel.

Y puedo decirte una cosa:

Ningún libro de autoayuda te va a dar permiso para ser tú.

Ningún método.

Ningún retiro.

Ningún gurú.

Ese permiso solo te lo das tú.

Y hasta que no lo hagas, seguirás con el café tibio.

Con la vida que funciona, pero no sabe a nada.

Con el zumbido de fondo que no se va.

Porque el problema nunca fue que te faltase algo.

El problema es que te sobra miedo.

4. EL FRENO DE MANO NO LO PUSISTE TÚ

Tengo un amigo que iba a misa todos los domingos.

Familia tradicional. Padres médicos. Colegio privado. Trabajo con proyección.
El pack completo.

Todos sus hermanos se habían casado y tenido hijos antes de los veinticinco.

Él tenía treinta y no tenía pareja.

En su familia eso era casi un diagnóstico.

Pero él seguía ahí. Yendo a misa. Cumpliendo. Haciendo lo que tocaba.
Como un buen chico.

Un día le cayó entre las manos El Código Da Vinci.

Sí, ese libro que medio mundo leyó en el metro y que la Iglesia puso a caer de un burro.

Para la mayoría fue entretenimiento.

Para él fue un terremoto.

No porque se creyera la novela al pie de la letra.

Sino porque le abrió una grieta.

La grieta de: ¿y si lo que me han contado toda la vida no es exactamente como me lo han contado?

Y esa grieta, una vez abierta, no se cierra.

A partir de ahí empezó a soltar.

Poco a poco. Sin drama. Sin grandes declaraciones.

Simplemente dejó de hacer cosas porque tocaba y empezó a preguntarse si quería hacerlas de verdad.

Un día quedamos.

Cuando le vi, algo había cambiado en él.

No sabría decirte qué exactamente.

Pero el tío estaba resplandeciente. Literalmente.

Le dije:

"Joder, macho. ¿Qué te ha pasado?"

Se le escapó una sonrisa rara. De esas que mezclan vergüenza con orgullo.

Como cuando un crío sabe que ha hecho algo que no debía, pero no puede evitar estar contento.

Y me soltó:

"Bobby, ayer hice algo que en mi familia sería un pecado mortal.

Fui con una prostituta.

Y me he liberado."

Joder, imagínate mi cara.

Mira,

Esto no va de putas.

Esto va de un tío que llevaba treinta años viviendo dentro de un molde que no había elegido.

Familia católica. Valores heredados. Un guion escrito antes de que él naciese.

Y lo había seguido al pie de la letra.

No porque estuviera de acuerdo.

Sino porque no sabía que podía salir de ahí.

Hasta que un día hizo algo que rompía todas las reglas de ese guion.

Y en vez de sentirse mal, se sintió vivo.

La hostia de vivo.

No porque hiciese algo bueno o malo.

Sino porque, por primera vez en su vida, lo había decidido él.

Verás.

Todos llevamos un molde.

Sí, tú también.

Y yo también.

El suyo era la religión, la familia tradicional, el buen chico que va a misa.

El tuyo será otro.

Quizá es el de "el profesional competente que lo tiene todo bajo control".

O el de "el buen padre, la buena madre, que antepone todo a sí mismo".

O el de "el emprendedor incansable que siempre está con un proyecto".

O el de "la persona equilibrada que nunca pierde los papeles".

Da igual cuál sea.

Lo importante es esto,
y presta atención porque solo lo escribiré una vez:

ese molde no lo elegiste tú.

Te lo fueron colocando. Con buena intención, seguramente. Tus padres, tu entorno, tu educación, tu cultura. Te fueron enseñando qué era aceptable y qué no. Qué se podía decir y qué era mejor callar. Cómo había que ser para que te quisieran, para que te respetasen, para que no te señalasen.

Y tú, que eras listo, aprendiste rápido.

Tan rápido que a los treinta —o a los cuarenta, o a los cincuenta— ya ni sabes dónde acaba el molde y dónde empiezas tú.

Por eso tienes el freno de mano puesto.

No porque seas cobarde.

No porque te falte inteligencia.

No porque necesites un libro más o un curso más.

Sino porque llevas toda la vida entrenado para encajar.

Para suavizar.

Para ser la versión de ti que no incomoda a nadie.

Y soltar eso da vértigo.

Porque si sueltas el molde, ¿qué queda?

¿Quién eres cuando dejas de ser lo que se espera de ti?

Esa pregunta acojona.

Es normal que acojone.

Así que vale. Tienes miedo.

Y todo bien con eso.

No te voy a decir que seas valiente ni que des el salto ni que "confíes en el proceso".

Eso es autoayuda. Y aquí no hacemos eso.

Solo te voy a decir una cosa:

La consecuencia de vivir con el freno de mano puesto ya la conoces.

Es ese zumbido.

Esa vida que funciona, pero no sabe a nada.

Ese café enguachinado que llevas bebiendo demasiado tiempo.

Puedes seguir ahí. Y está bien.

Pero si quieres más de tu vida, en algún momento vas a tener que soltarlo.

No todo de golpe.

No mañana.

No hace falta que pagues a una prostituta (o un prostituto).

Pero sí hace falta que dejes de vivir el guion de otro.

Y empieces a escribir el tuyo.

5. ESO ES DEMASIADO CAMISÓN PÁ PETRA

Hasta los veintinueve viví amedrentado.

Como a medias.

Metía solo la puntita del pie en el agua para ver qué tal. Y si estaba fría, pues ahí me quedaba. Orgulloso de haberlo detectado. Como si no tirarse a la piscina fuese una forma de inteligencia.

No corría riesgos.

No me exponía.

No subía demasiado por si la caída dolía.

Y así fui tirando. Haciendo lo justo. Jugando seguro. Convenciéndome de que aquello era prudencia y no miedo.

Pero era miedo.

Por aquella época tenía un sueño recurrente.

Empezaba a escalar una estructura metálica altísima. De esas que no ves el final. Y subía bien al principio, con ganas, con fuerza.

Pero a mitad de camino me quedaba bloqueado.

Atenazado.

Sin poder subir más.

Y con demasiado miedo para bajar por la altura.

Ahí me quedaba. Agarrado. Paralizado. Mirando hacia arriba sabiendo que podía seguir, pero sin mover un puto músculo.

Me despertaba siempre igual: con la mandíbula apretada y una sensación de derrota que no sabía explicar.

A los veintinueve decidí que se había acabado lo de meter la puntita del pie.

No hubo revelación mística.

No hubo un libro que me cambiara la vida.

No hubo un gurú que me iluminase.

Simplemente me harté.

Me harté de probar el agua y quedarme fuera.

Me harté de vivir orgulloso de mis precauciones.

Me harté de ser prudente.

Y decidí zambullirme con el cuerpo entero. Sin probar. Si estaba fría, pues a disfrutarlo.

Poco después pasó algo que lo cambió todo.

Estaba en un hotel. Un rascacielos con ascensor panorámico.

Por aquel entonces tenía miedo a las alturas.

Y me dan la habitación en la última planta.

Un upgrade, me dicen.

Puto upgrade.

La primera vez subo en el ascensor de espaldas al cristal. Para no mirar hacia abajo. Para no ser consciente de lo alto que estoy. Como llevo haciendo toda la vida.

Llego a la habitación. Entro. Miro por la ventana.

Y ahí, de pie, con toda la ciudad a mis pies, lo entiendo.

No tengo miedo a las alturas.

Tengo miedo a mi propia grandeza.

Me acojona subir alto. Me acojona estar arriba. Me acojona que la vista desde ahí sea tan grande que ya no pueda volver a conformarme con lo de abajo.

Temo fallar.

Salí de la habitación como un sputnik.

Cabreado conmigo mismo.

Me subí al ascensor, pegué la cara al cristal y me dije:

Vas a bajar, volver a subir, volver a bajar y volver a subir mirando por este puto cristal. Así hasta que te convenzas de que puedes subir tan alto como quieras.

Y lo hice.

Cinco veces.

Abajo. Arriba. Abajo. Arriba. Abajo. Arriba.

Con la cara pegada al cristal.

Mirando cómo el suelo se alejaba y la ciudad se hacía pequeña.

Esa noche soñé con la estructura metálica.

Otra vez.

Pero esta vez pasó algo distinto.

A mitad de camino, en el punto exacto donde siempre me quedaba bloqueado, fui consciente de lo que estaba pasando. Dentro del propio sueño.

Y me dije: no sigo subiendo porque me asusta ir arriba.

Y empecé a escalar con la agilidad de un mono.

Llegué arriba.

Miré hacia abajo.

Y bajé con la misma soltura del primate.

A full de confianza en mí mismo.

No he vuelto a tener ese sueño.

Un conocido mío, escritor, tenía una frase que usaba con gente que tenía miedo a su propia grandeza:

"Es demasiado camisón pá Petra."

Se lo decía a quien veía con talento, con cabeza, con capacidad de sobra... pero que no se atrevía a ponerse el camisón grande, el de gala. Que se quedaba con el sencillo, el que no llama la atención, el que no incomoda a nadie.

Y eso es lo que te pasa a ti.

No te falta talento.

No te falta inteligencia.

No te falta criterio.

Te falta ponerte el camisón que te corresponde.

Porque el que llevas puesto te queda pequeño.

Y lo sabes.

Mira, yo escalé mi estructura metálica y pegué la cara al cristal del ascensor.

No porque sea valiente.

Sino porque me harté de vivir con el camisón pequeño.

Tú puedes seguir con el tuyo. Nadie te va a juzgar.

De hecho, la mayoría de la gente vive así y no le va mal.

Pero tú no eres la mayoría.

Y eso ya lo sabes.

Así que la elección es muy sencilla:

O confías en tu propia grandeza.

O sigues confiando en tu mediocridad.

Las dos opciones son válidas.

Pero solo una de ellas te va a quitar el zumbido.

ANTES DE SEGUIR...

Si has leído hasta aquí posiblemente te habrás sentido reflejado en algún momento.

Te habrás descojonado o escandalizado con alguna de las anécdotas y te habrás entretenido un rato.

Y en el mejor de los casos habrás notado algo de incomodidad y te habrán salido frases del tipo:

Este cabrón me está describiendo.

O:

Tiene razón, pero joder, ¿qué hago yo con esta tortilla?

Bien. Si cierras el libro aquí ya habrá valido la pena.

Pero a ver, seamos serios. No tiene sentido parar aquí.

A no ser que estés de puta madre con tu vida.

Si eres de los que nota un zumbido incómodo, te aconsejo que sigas.

Queda la parte más interesante del libro.

Esa en la que destapo la gran mentira de la autoayuda y en la que cuento por qué no deberías leer ni un solo libro más.

6. EL GRAN CUENTO DEL CLIC MÁGICO

El mayor cuento que te ha vendido la autoayuda es que existe un momento donde todo cambia.

Un *insight*.

Una revelación.

Un clic que lo transforma todo.

Es mentira.

Piensa en cualquier cosa importante que hayas cambiado en tu vida. Cualquiera.

Y ahora intenta señalar el momento exacto en el que cambió.

No puedes.

Porque no hubo momento.

Hubo un goteo.

Pequeñas cosas. Conversaciones. Observaciones. Ideas que entraron sin hacer ruido y se quedaron ahí, trabajando por debajo, hasta que un día miraste atrás y pensaste:

"Hostia, ya no soy el mismo."

Pero no sabes cuándo cambió.

Porque no cambió. Se fue modificando.

Tuve una amiga que me enseñó esto sin querer.

Era polaca. Ya murió. La pobre...

Fue una de las personas que más me ha influido en la vida. Y no porque fuese gurú, ni coach, ni maestra de nada. Era simplemente una persona que miraba el mundo de una manera muy distinta a la mía.

Cada vez que echábamos un rato juntos, yo notaba algo raro.

Como si mi cerebro se fuese reconfigurando. Literalmente.

No es que me dijera cosas brillantes. No es que me diera consejos. Es que su manera de pensar era tan diferente a la mía que me obligaba a replantearme cosas que yo daba por hechas.

Nada épico. Nada dramático.

Solo un goteo constante de pequeñas tomas de consciencia que iban moviendo cosas dentro de mí sin que yo pudiese señalar cuándo ni cómo.

Verás.

Hay algo que no te cuentan sobre ese famoso *insight*, esa revelación que la autoayuda te promete.

Ese puto insight no es más que algo físico. Neurológico. Una conexión de neuronas nuevas.

Así de poco romántico.

Y esa conexión no se crea de la nada.

No aparece en un curso de fin de semana.

No la genera una frase bonita en Instagram.

No te la da un tipo en un escenario con micrófono y música épica de fondo.

Esa conexión se crea cuando tu cerebro ha ido acumulando micro cambios, pequeñas lucideces, ligeros desplazamientos de perspectiva... hasta que un día tiene suficiente material para hacer el clic.

Sin los micro cambios, no hay clic.

Sin el goteo, no hay revelación.

Sin las pequeñas modificaciones, no hay transformación.

La autoayuda te vende el final de la película.

Pero se olvida de contarte que hay dos horas de metraje antes.

Y ahora viene la parte importante.

¿Dónde ocurren esos micro cambios?

La respuesta no es “en un curso”.

Un curso te da información empaquetada. Igual para todos. Diseñada para que salgas contento, no para que salgas cambiado. Te confirma lo que ya crees y te manda a casa con un diploma y una sonrisa.

Los micro cambios ocurren con personas.

Personas que miran el mundo distinto a ti. No mejor ni peor. Distinto.

Personas que te generan fricción real. Que te confrontan con una manera de pensar que no es la tuya. Que te obligan a replantearte cosas que dabas por sentadas. Que te fuerzan a crear nuevas conexiones neuronales.

Mi amiga polaca hacía eso.

El gordo, el del capítulo dos, hacía eso.

El escritor que me enseñó a dejar de escribir café enguachinado hacía eso.

Ninguno de ellos pretendía cambiarme.

Ninguno tenía un método.

Ninguno me cobró un curso.

Simplemente pensaban diferente.

Y estar cerca de ellos me fue recableando, poco a poco, hasta que un día miré atrás y ya no era el mismo.

Mira, puedes engañarte y buscar excusas en forma de libro o de curso para justificar que hay algo de ti que no te gusta.

O puedes aceptar que simplemente las influencias de tu vida no son las más adecuadas para ti.

Y si haces esto último, tienes que escoger bien quién te va a influir a partir de ahora.

7. MI MEDIOCRIDAD ERA UNA VIRTUD. HASTA QUE DEJÓ DE SERLO.

Durante años fui una persona que asumía su mediocridad como una virtud.

Así de claro.

Rechazaba ser exitoso porque eso me hacía sentir mejor persona. Más humilde. Más auténtico. Más "de los míos".

Como si querer más fuese de gilipollas.

Como si ambicionar cosas fuese de trepa.

Como si ganar dinero te convirtiese automáticamente en un hijo de puta.

Imagina lo que se deriva de pensar así.

Ambición cero.

Abundancia cero.

Esfuerzo por mejorar cero.

¿Para qué mejorar? Si mejoro, si prospero, igual dejo de ser buena persona.

Menuda trampa.

Pero la vida tiene esa manía de ponerte cosas delante cuando menos te lo esperas.

En un momento dado, empecé a fijarme en algo que no había visto antes.

Había personas cuya vida me gustaba.

No por su dinero. No por su fama. No por sus coches.

Por cómo estaban plantados en el mundo.

Y había personas que me gustaba cómo pensaban.
Gente que decía cosas que a mí me ponían los pelos de punta.
No porque fuesen provocadoras, sino porque eran verdad.

Y un día vi la conexión.

Entre cómo pensaban y lo que obtenían.

Una estructura de pensamiento que produce un resultado concreto.

Causa y efecto.

Así de simple. Así de jodido.

Y entonces pensé algo que me cambió para siempre:

Hostias. Una mente con los pensamientos adecuados es capaz de producir un jardín de enorme belleza.

Y miré mi jardín.

Y estaba lleno de malas hierbas.

No porque yo fuese imbécil.

Sino porque llevaba años alimentando mi cabeza con mierda disfrazada de humildad.

"No necesito más."

"Estoy bien así."

"El dinero no da la felicidad."

"Los ambiciosos son unos desgraciados."

Pensamientos que parecían sabios.
Pero que en realidad eran excusas para no moverme.

Verás.

Tu mente es un puto santuario.

Lo que le metes determina lo que produce.

Si le metes basura, produce basura.

Si le metes miedo, produce parálisis.

Si le metes mediocridad disfrazada de virtud, produce una vida mediocre que encima te hace sentir orgulloso.

Pero si le metes los pensamientos adecuados, esa misma mente se convierte en un jodido cohete.

Y ahora viene lo que conecta todo lo que te llevo contando en este libro.

Para llegar ahí no tuve que hacer nada extraordinario.

No me apunté a un máster.

No hice un retiro espiritual.

No cambié de país, ni de trabajo, ni de vida.

Solo hice una cosa:

Estar abierto a ser influido.

Pero bien influido.

Dejé de tragar lo que todo el mundo traga.
Y empecé a elegir.

A quién escuchaba.
A quién leía.
Con quién me sentaba a cenar.
Qué conversaciones me merecían y cuáles eran ruido.

Mi colega el gordo me dio claridad con sus frases sin filtro.
Mi amiga polaca me reconfiguró el cerebro con su manera de mirar el mundo.
Aquel escritor me enseñó que podía ser yo mismo sin pedir perdón.

Ninguno de ellos me dijo cómo vivir.
Pero todos me cambiaron la vida día a día.

Gota a gota. Conversación a conversación. Micro lucidez a micro lucidez.

Porque estaba abierto.
Porque elegí bien.

Eso es soltar el freno de mano.

No es un acto heroico.
No es una revolución.
No es una decisión que tomas un martes a las cuatro de la tarde y tu vida se transforma.

Es algo mucho más silencioso.

Es dejar de tragar lo que no te sirve.
Y empezar a exponerte a lo que sí.

Tu jardín va a dar lo que tú plantes.

La pregunta es qué semillas estás eligiendo y cuáles necesitas para obtener los frutos que quieres.

8. AHORA DEPENDES DE TI.

Me gusta mucho caminar. Hago muchos kilómetros cada día.

En alguno de mis paseos paso por delante de la librería del comienzo de este libro.

A veces paso de largo sin más. Pero otras, en lugar de entrar, me siento en un banco que hay enfrente. Coloco mis brazos sobre el respaldo y adopto una pose relajada. Y desde ahí miro el escaparate. Y recuerdo la influencia que tuvieron esos libros en mi vida.

Estuvo bien.

Pero yo ahora necesito otra cosa.

Entonces pienso en qué tipo de influencias quiero tener ahora. En las personas con las que hablo. En las conversaciones que elijo. Y en las que rechazo. En lo que dejo entrar y lo que ya no tiene “pase pernocta” en mi cerebro.

La librería sigue ahí.

Pero yo ya no necesito entrar.

Es muy posible que si has leído todo el libro hayas reflexionado.

Y probablemente hayas llegado a conclusiones como estas:

Que la autoayuda se te queda pequeña.

Que lo que buscas no es motivación sino claridad.

Que eres brillante, pero llevas el freno de mano puesto.

Que el miedo a tu propia grandeza te tiene viviendo por debajo de lo que podrías.

Que el cambio no viene de un clic mágico sino de un goteo.

Y que tu mente es un santuario que produce lo que le metes y que puedes elegir qué entra ahí.

Puede que hayas llegado a eso.

O puede que no.

Puede que hayas llegado a otras conclusiones totalmente distintas.

Y eso está perfecto.

Porque lo importante no es lo que yo te haya contado.

Es lo que tú hagas con lo que se te ha movido por dentro.

Mira, yo no tengo tus respuestas. Solo tengo mis preguntas. Y algunas de ellas puede que se parezcan a las tuyas.

Puedes cerrar este libro y seguir con tu vida tal como está.

Nadie te va a juzgar.

Tu vida funciona. Está bien así.

Pero ahora posiblemente tengas una pregunta que antes no tenías.

Y puedes prestarle atención o dejarla morir.

La pregunta es:

¿Qué jardín quieres?

No qué jardín te han dicho que tengas.
No qué jardín queda bien en la foto.
No qué jardín esperan los demás que cultives.

Qué jardín quieres tú.

Con tus flores.
Con tus malas hierbas.
Con tus rincones oscuros.
Con tu tierra.

Tuyo.

Ahora dependes de ti.

Un abrazo,

Bobby

Si este texto te ha hecho pensar, te gustarán las cartas que envío cada semana.

Ve a <https://bobbyscribe.com> y suscríbete para recibirlas en tu buzón.