

# CARTAS

A MIYO

FRUSTRADO



CARLOS ALCUSÓN

@charesbien

m̄

CARLOS ALCUSÓN

@CHARESBIEN

CARTAS  
A MI YO FRUSTRADO

m̄

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 seguir desempeñando su labor.  
Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Carlos Alcusón, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Ediciones Martínez Roca, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

[www.mediciones.com](http://www.mediciones.com)

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Fotografía de la cubierta: Laurent Leger Adame

Primera edición: marzo de 2023

ISBN: 978-84-270-5067-9

Depósito Legal: B. 3058-2023

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Huertas, S. A.

Printed in Spain - Impreso en España



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....	9
1. FRENAR PARA AVANZAR .....	11
2. BLOQUEOS VITALES .....	19
3. PARA ESCUCHAR LA NOTA HAY QUE ALEJARSE DEL RUIDO .....	29
4. NO SÉ QUÉ ME PASA, PERO ME PASA .....	45
5. RECUERDOS DE UN VIAJERO .....	55
6. NO ERES COMO ANTES PORQUE YA NO ES ANTES .....	63
7. PREOCUPARSE VERSUS OCUPARSE .....	71
8. LA PASIÓN TIENE RAZONES QUE LA RAZÓN NO EN- TIENDE .....	79
9. ANHELAR LO QUE NO TUVO LUGAR .....	87
10. EL TREN DE LA VIDA .....	95
11. DESPRENDER PARA AGARRAR .....	105
12. EL MODO EN EL QUE DEBES AMAR .....	117
13. DISFRAZARTE PARA LOS DEMÁS .....	127
14. CARTAS AL AMOR .....	135

15. CUANDO TE OLVIDES DE TI .....	149
16. EL CAMINO HACIA TU DESTINO .....	153
17. EN EL MOMENTO OPORTUNO .....	163
18. LOS RAYOS DE LUZ ATRAVIESAN CUALQUIER GRIETA ...	173
19. LAS PERSONAS RITMO .....	181
20. EL LOGRO Y LA SUERTE .....	187
21. EL EGO Y SU DECONSTRUCCIÓN .....	193
22. LAS PARTES DE TU QUERIDO YO .....	211
23. ORIÓN, LAS PERSONAS PREDESTINADAS Y CAUSALES ...	223
SERÁS QUIEN QUIERAS SER .....	235

I

FRENAR

PARA

AVANZAR

**Observar las cosas desde otra perspectiva  
es el primer paso para seguir avanzando con éxito.**

Querido yo, ¡precipitarte es tan habitual en ti! Te diriges hacia un lugar o cosa sin meditar, y eso te hace ir como pollo sin cabeza más veces de las que deberías. Vives y sientes como si estuvieras en una carrera de fondo y siempre tienes una justificación para ello.

Ahora no quiero que elabores ninguna teoría que te ayude a dismantelar el tiempo que estás invirtiendo aquí, sosteniéndome entre tus manos, tan solo deseo que tomes aire y te olvides de aquello que no pretende llegar a ti, y el único modo de hacerlo es frenando un poco más de lo que acostumbras a hacer.

La mayoría de personas elige un punto de partida, una marcha, para avanzar en una dirección concreta, pero a veces no hay una sola dirección y es entonces cuando no sabe qué camino escoger. Es por ello por lo que quizás sea más sensato hacer todo lo contrario: pararse, soltar aire y respirar, ya que de ese modo tal vez podamos salir de la encrucijada que supone encerrarnos en nosotros



mismos y dar vueltas entre los cuatro muros que nos construimos alrededor.

Quiero que imagines por un momento que te encuentras dentro de una habitación sin salida, sin ventanas ni puertas. Se trata de una habitación con unas paredes que se levantan desde un firme suelo hasta el infinito, ni siquiera tu vista es capaz de alcanzar el final del mismo en lo alto del cielo. Ahora, sitúate justo en el medio y visióname desde fuera en tercera persona.

Por mucho que busques una salida, por mucho que intentes meter una marcha y girar hacia alguna dirección, chocarás con esos muros y te verás obligado a cambiar de nuevo hasta toparte contra las otras paredes.

Justamente ese sentimiento es el que comparten muchas personas a mi entender. Intentan virar de manera desesperada precipitándose a un lugar indeseado fruto del ansia por llegar a «alguna parte».

Ahora, teniendo en cuenta esta situación, quiero que pienses por un momento que esos cuatro muros que has construido alrededor no son de ladrillo o de hormigón, sino de un material mucho más resistente y sólido. Esos muros están fabricados de incertidumbres, miedos y dudas, y tienen la extraña particularidad de que cuanto más te mueves sin sentido, más crecen y mayor altura alcanzan algunos. Esto te obligaría a retroceder al centro, a frenar y a calmarte.

Desde un punto más estable, recuperarías el equilibrio, sentirías la respiración y sin precipitarte podrías empezar a pensar, porque sería absurdo tratar de avanzar cuando sabes que vas a volver a chocarte de nuevo.

Quizás frenar y observar las cosas desde otra perspectiva es el primer paso para seguir avanzando con éxito. Pero, claro, para poder ver las cosas desde otro punto de vista necesitas tiempo. Y precisamente al tiempo solemos verlo, por desgracia, no tanto como a un aliado, sino como a un enemigo que juega contra nosotros, haciéndonos creer que los segundos del reloj se nos escapan, y eso es algo que no nos podemos permitir. Aunque justamente la mejor manera de recuperar el tiempo es perdiendo algunos segundos de lo que nos preocupa. Hagamos del tiempo un aliado y dediquemos a nuestro Querido yo este relato para recordarle la importancia del frenar de vez en cuando.

¿Qué me dirías si te digo que no tienes que dar el cien por cien de ti cada segundo? Frenar de vez en cuando está bien. ¡Joder, tener un día de mierda tampoco es tan malo!

No debes saberlo todo, no es necesario que tengas todas las respuestas. No te juzgues más allá de lo que no puedas controlar. Las cosas más bonitas de la vida son, precisamente, aquellas que escapan a tu control.

Tomar malas decisiones también te ha hecho avanzar, así que no te asuste tener más sueños que razones.

Recuerda que tienes luz, y que la luz sigue siendo luz, aunque no siempre alumbré con su máxima intensidad.

Pensar en ti antes que en los demás no siempre te convierte en egoísta. Mereces ser generoso contigo mismo. Deja de imaginar que todo lo malo que ocurre tiene que ser por tu culpa. Sencillamente, no era el momento, lo que tenga que ser será; y si no lo es, también será perfecto porque eso no era para ti.

No pretendas encajar en un lugar si eso te va a hacer sentir menos vivo. En ocasiones dejar ir y soltar hace que lleguen cosas, y perder algo o a alguien es salir ganando, por lo tanto, deja de pensar de más y permite que la vida te atraviese.

Querido yo, ¿cuántas son las veces que te notas bloqueado? Más de las que te gustaría recordar seguro; de hecho, puede que incluso lo estés experimentando en este preciso instante. Sientes que los días pasan, vas tachando números en el calendario y nada cambia. Ni tus sensaciones internas ni la situación o punto en el que te encuentras. Sin embargo, las ganas de que llegue ese algo que ni siquiera sabes se alimenta constantemente. Pienzas a menudo que eso depende de ti; otros momentos

que necesitas un golpe de suerte y que basta con no perder la fe. Por si fuera poco, te planteas un montón de escenarios en los que te encantaría encontrarte ahora mismo, puntos de fuga en tu imaginación que te hacen sentir vivo: ese viaje que no has hecho y que te gustaría, ese plan que aún no has llevado a cabo o esa vida que todavía no tienes y que deseas. Por supuesto, esto abre la puerta de par en par a tu querida frustración, una vieja conocida que viene a visitarte de tanto en tanto de buena gana. Te boicoteas por permitirte que eso suceda cuando sería más fácil vivir sin pensar como lo haces. Miras a tu alrededor y parece que la gente no medita las cosas con la misma intensidad que tú, y eso les hace sobrellevar el día a día de una manera más ligera, sin ese pesado equipaje en sus cabezas, sin esa carga sobre sus hombros. Te animo, pues, cuando esto te suceda, a retroceder a esta página para recordarte que para poder avanzar tienes que aprender primero a frenar.