

A muerte con la V.I.D.A.

Ana Albiol



Ana Albiol

A muerte con la
V.I.D.A.

¿Qué serías capaz de hacer para cambiar tu vida?



© Ana Albiol, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Espasa, sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.espasa.es

www.planetadelibros.com

Diseño de interior: Chantal Martín Espelt

Primera edición: junio de 2022

ISBN: 978-84-670-6586-2

Depósito legal: B. 9.210-2022

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Huertas, S. A.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

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.



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

ÍNDICE

Prólogo, por Techu Arranz	11
Cómo leer este libro	14
Suelto, salto y confío	16
SUELTA...	18
La estabilidad	21
El miedo a que salga mal	28
La autoexigencia	32
Lo que no es importante	41
La prisa	51
La necesidad de control	56
Lo que te hace daño	60
El maltrato	67
Las excusas	70
La culpa	80
Las creencias que te frenan	86
Lo que te ata	94
El miedo al miedo	102
SALTA...	106
Para acercarte a lo que quieres	109
Para vivirlo a tu manera	113
Aunque tengas dudas	123
Para creer en la magia	125

Fuera de tu jaula	134
Para experimentarlo todo	137
Para descubrir tu verdad	146
Al presente	148
A un entorno que te nutra	150
Y cuestionalo todo	155
Para aceptarte	160
Y mira por ti	163
Para cambiar tus planes	169
Para hablar alto y claro	171
Y juega libre	175
Para decidir tus vacíos	177
Contra el machismo	178
Para elegirte aunque duela	187
Fuera de tu zona de confort	195
Para vivir otra realidad	196
A pesar del miedo	199
Al silencio	203
Y déjate estar	211
CONFÍA...	212
En tu resiliencia	215
En tu océano de posibilidades	218
En que puedes saltar tus límites	223
En tus ciclos	227
En la sabiduría de tu cuerpo	231
En dar antes de recibir	241
En tu don	245

En el propósito	253
En tu capacidad para decir «no»	257
En el presente	261
En tu experiencia	265
En tus valores	267
En lo que fluye	271
En la V.I.D.A.	276
En la muerte	286
Principio	303
Agradecimientos	307
Postdata	309

suelta

Suelta la estabilidad

Cerré el ordenador de golpe. Acababa de publicar delante de 60.000 personas un vídeo anunciando mi DECISIÓN de retirarme del mundo del maquillaje cuando parecía estar viviendo mi mejor momento profesional. En él explicaba que soltaba las brochas porque no me sentía la misma persona que empezó a jugar con ellas quince años atrás y contaba, con los hombros encogidos y la voz temblorosa, que saltaba a mi gran pasión, la comunicación. Tenía la esperanza de que, aunque no tuviese un plan definido, mis puntos acabarían conectándose.

Confiar es una manera de estar en el mundo.

Elijo la confianza como forma de V.I.D.A.

Me levanté de la silla de un brinco y metí el móvil en el armario. Ni por asomo me interesaba saber qué estaría pasando en mis redes sociales. Aquel día no quería tomates, pero tampoco aplausos; solo me interesaba proteger mi DECISIÓN y distanciarme de cualquier voz que no fuera mía. La única opinión importante en mi gran salto —después de pedir aprobación a todo dios— era la mía. Y la de mi abuela.

Mi reacción ante lo que acababa de hacer era habitual. Cuando vivo alguna experiencia potente, ya sea para BIEN o para MAL, me quedo algo atontada. Es como si no pudiera asimilar lo que estoy sintiendo. Mi tono de voz se vuelve lineal, mi cuerpo

pierde la expresividad y entro en un estado de «ni frío ni calor» que, si lo comparas con mi intensidad habitual, llega a asustar a los de mi alrededor. Yo lo llamo «modo bicho bola» y lo adopto de forma automática cuando la emoción que siento es tan intensa que puede desbordarme. En esos momentos soy capaz de contarte que he visto caer un meteorito o que voy a casarme con la misma efusividad que el hombre del tiempo anuncia borrasca. Lo acepto. Y dejo que pase.

Era 26 de septiembre, cumplía treinta y dos primaveras y había una gran DECISIÓN que celebrar. Lo hice junto a los cuatro gatos que componen mi familia y, después de media V.I.D.A. demostrándoles que no pienso desistir en la búsqueda de mi camino, la oposición se había rendido y todos estaban de mi parte. Llevaba años dando la matraca con dedicarme a la comunicación. Sentir el apoyo de los míos en el «suelta, salta y confía» más gordo que me había marcado hasta el momento no era imprescindible, pero sí importante. Todo bien hasta que mi tío alzó una copa con cava y pronunció las palabras mágicas: «¡Por tu nueva vida!». Sonaba ideal, de no ser porque aún no tenía ni idea de cómo iba a vivirla ni de quién era sin mi maleta de maquillaje y mis tutoriales.

—Yaya, ¿crees que es malo ser tan poco constante? —le pregunté a mi abuela en cuanto nos quedamos solas.

—¿Poco constante? ¿Tú? Ana María, no digas tonterías. No he conocido nunca a nadie tan constante en el cambio como tú.

Por lo general, más que comprendida y apoyada, me he sentido juzgada al anunciar mis cambios de V.I.D.A. Desde que dejé mi primer trabajo fijo en perfumería para irme a cuidar bebés a una aldea de Suecia, hasta el momento de vender mis muebles, hacer un mercadillo con ropa, bolsos y zapatos, y reducir mi casa a una maleta para volar a Bali con un billete de ida, pasando por dejar el maquillaje cuando las cifras de facturación eran muy favorables, dos mudanzas a Londres y la renuncia a un reconocido puesto de trabajo en una marca internacional de belleza para lanzarme al mundo emprendedor. En cada cambio he sido tachada de loca, inmadura o INFELIZ CRÓNICA.

«¿Crees que algún día te gustará la estabilidad?».

«¿No sabes ser feliz sin tanto cambio?».

«¿Cuándo sentarás la cabeza?».

Incontables personas quieren darme consejos de estabilidad y felicidad aun cuando tienen formas de mirar, pensar y vivir muy diferentes a la mía. No sé si es por ignorancia, ceguera, falta de empatía o soberbia, pero me llama la atención que, antes de abrir la boca, no sepan ver que no soy ellos, que no pienso como ellos, y, sobre todo, que si no estoy viviendo su modelo de V.I.D.A. es porque no lo elijo.

Hola, dejadme vivir.

En el siguiente nivel están los que aconsejan mientras se quejan de su existencia y de todo lo que los rodea. Esos me caen mal y no los escucho. Si no te brillan los ojos de felicidad, no quiero que vengas a contarme qué tengo que hacer para ser feliz. Predica con tu ejemplo. Inspírame con tus resultados. Muéstrame tu alegría de vivir y, entonces, hablamos. Gracias.

Con tanta seguridad hablaba la gente de «estabilidad y felicidad» que averigüé los significados y empecé a tirar del hilo buscando libertad en mis propias respuestas. Según su origen etimológico, ESTABILIDAD significa «la cualidad de poder permanecer en un lugar o en un estado por mucho tiempo sin experimentar cambio alguno». Analicé la definición, que excluye el supuesto resultado de llegar al estado de felicidad que me han vendido. No le veía ni le veo sentido alguno. Me suena a muerte en V.I.D.A.

¿Para qué querría un ser humano no cambiar?

Lo que no cambia está muerto.

Este fue el *big bang* de mi primera crisis existencial a los diecinueve años. Con la supuesta MADUREZ que otorga la mayoría de edad, empecé a jugar al juego de la V.I.D.A. siguiendo las normas establecidas para llegar al premio de la estabilidad que, a su vez, según decían, me llevaría derechita a la FELICIDAD. Como también quería ser feliz, jugaba con ilusión y perdía todo el rato. Copiaba la forma de jugar de otros y les preguntaba trucos pese a que ellos tampoco eran

ganadores. Qué curioso. Todos tenían ESTABILIDAD. Nadie era feliz. Y nadie cambiaba la forma de jugar. Me esforcé por comprender las reglas; sin embargo, mi lógica no las alcanzaba. Me devanaba los sesos día a día mientras el vacío y el sinsentido me devoraban. Para aliviar la angustia del alma, comía compulsivamente a escondidas y luego vomitaba. Era mi forma de calmar la ansiedad que me consumía al pensar en el coste de libertad y humanidad que suponía levantarme cada mañana para ir en busca de algo que me sonaba a mentira.

No entendía por qué mi entorno celebraba mi contrato «fijo» si para mantenerlo tenía que estar encerrada entre cuatro paredes, mirando el reloj, deseando que acabara el turno. No entendía por qué los adultos sostenían matrimonios que no funcionaban, alegando que lo hacían por sus hijos, mientras que estos crecían con un modelo de amor disfuncional que, en el mejor de los casos, los llevaría directos a terapia en el futuro. En el peor, repetirían la historia de los papás y se quedarían donde el amor que no es amor duele. No entendía por qué mis amigos firmaban hipotecas que no podían pagar a cuarenta años a cambio de 90 metros de casa —o cárcel— en el culo del mundo. Tampoco me entra en la sesera por qué seguimos venerando esta ESTABILIDAD cuando, tras preguntar a miles de personas en redes sociales, todas me han respondido que cambiarían algo de su vida si pudieran. Cuando nuestras estadísticas verifican que somos una sociedad triste, ansiosa, depresiva y mentalmente enferma. Pero ahí estamos, jodidos y pedaleando fuerte en la rueda del hámster. Asegurándonos la muerte en V.I.D.A.

que implica el NO CAMBIO con tal de llegar a una felicidad para la cual no hemos encontrado un significado propio.

Estables, pero amargados, para ser felices.

Esforzándonos cada día para no seguir vivos.

Y ojo, que la idea de permanencia me resulta atractiva siempre y cuando se trate de un estado elegido por mí misma que me haga sentir bien. Por supuesto, ese estado es interior, y no depende de factores externos que puedan alterarlo. Me gusta la estabilidad cuando se trata de mantener el equilibrio y la paz dentro de mí. Me gusta estar en calma el mayor tiempo posible, pero como no me resulta sencillo, soy constante en escucharme y cambiar cada vez que siento que la pierdo.

Respecto a la FELICIDAD, y teniendo en cuenta que el diccionario la define como «estado de ánimo de la persona que se siente plenamente satisfecha por gozar de lo que desea o por disfrutar de algo bueno», estoy en fase de prueba y error. Sobre todo, de error.

Estudié mates, geografía y cómo rezar el padrenuestro, pero en ningún caso mi plan académico contempló el autoconocimiento y la inteligencia emocional necesarios para saber qué deseo de verdad o qué es bueno para mí. Soy autodidacta y, como el estado de bienestar que vela por mí sangrándome a impuestos aún no contempla el acceso público al bienestar mental y espiritual, llevo quince años gastándome una pasta en psicólogos para que me acompañen en el camino de descubrirlo. Y menos mal.

Porque de no haber sido así, seguiría deseando lo que desea una gran parte de la población, aunque no sienta rastro de plenitud o goce. La sociedad que he mamado me asegura que tengo que desear estudiar mucho para trabajar mucho para ser muy reconocida para hacer mucho dinero para muchas cosas que no me hacen falta: una casa que no disfrutaré porque trabajo mucho, un coche que me llevará de casa al trabajo y quince días al año de vacaciones. Junto a lo anterior, tengo que desear un maridito al que jurarle mucho amor eterno para que me fecunde mucho para cumplir mi misión como mujer y tener hijos para ser una familia muy muy feliz.

Si esto es la felicidad, elijo ser infeliz.

Creo haber sido feliz en varias ocasiones y, desde hace meses, algo parecido a la plenitud me acompaña con sutileza. Aunque, más que como FELICIDAD, la definiría como una sensación de CERTEZA. Certeza de que estoy encontrando mi goce propio, aunque, si me despisto, me pierdo y vuelvo a las recetas populares. De ahí la DECISIÓN de cambiar tantas veces como siento que hace falta.

Volver al mapa. Recalcular ruta. Seguir mi camino.

Lo de sentar la cabeza no lo veo.

Si me voy a sentar, siento el culo.

Suelta el miedo a que salga mal

Justo antes de dejar el maquillaje, me habían invitado como ponente a un evento para mujeres emprendedoras. Aunque había participado en otra ocasión, ahora sería diferente, porque no tenía etiqueta profesional ni empresa, y pese a mi ilusión por participar, preferí consultarlo con la organizadora.

—Rosa, ahora mismo no soy emprendedora, no facturo, y no sé qué voy a hacer con mi V.I.D.A. cuando acabe el libro. Tampoco estoy certificada aún en *coaching*, así que no sé si prefieres coger a otra persona en mi lugar.

—Ana, no te quiero por lo que haces, sino por quien eres. Es tu forma de vivir lo que inspira. Comparte lo que quieras.

—Genial. Sin presión. Haré lo que pueda, gracias.

El evento se celebró en Mallorca a finales de noviembre de 2019, solo dos meses después de saltar a mi reinención profesional. La localización era divina, el hotel estaba escondido en la sierra de Tramontana y confiaba en que la paz que se respiraba pudiera calmar mis nervios antes de salir al escenario. Mientras deshacía la maleta, llegó un mensaje de una AMIGA: «Espero que la primera charla de tu nueva etapa vaya bien. He dudado mucho si decirte esto o no, pero como TE QUIERO, creo que debes saberlo. En el foro del mal te ponen de vuelta y media, como siempre, pero hay una cosa que comparto con ellas. No puedes hablar de crecimiento personal y pretender que te tomen en serio si llevas el colgante de “la hierbas tarada”. Quítatelo para tu ponencia, Ani».

No podía ser cierto. El colgante del que hablaba era un *japa mala*, un hilo con ciento ocho bolitas de una semilla llamada *rudraksha* intercalada con algunos minerales y adornado con un pompón cuya finalidad es anclarme en el presente durante la meditación. Podría contar ovejitas —o zorritas—, pero me decanto por bolitas. ¿Qué tendrá que ver mi colgante con la profesionalidad?

Así se expande la silenciosa pandemia de la ignorancia.

Alguien que no sabe de qué habla, en vez de informarse antes de abrir el piquito, se atreve a lanzar su opinión, sesgada y subjetiva, en forma de verdad. Igualmente, otros ignorantes del tema la dan por válida y la integran sin cuestionarla. Puede parecer un mal menor, pero cuando estos se unen, nuestro mundo se vuelve más pobre y pequeño. La sociedad de creencias limitantes en la que vivimos se construye así. Sin criterio propio. Sin reflexión. Sin conciencia. Sin saber. Con juicio.

Su mensaje me volvió a conectar con el miedo a las odiadoras en un momento en el que me sentía especialmente vulnerable. Sabía que cualquier piedra podía hacerme dudar de mí misma más de lo que ya lo hacía. Me senté en el suelo, me aferré a mi colgante y empecé a respirar profundamente mientras pasaba bolitas. Sin éxito, practiqué la observación de la emoción para distanciarme de ella. Me puse colorete y bajé a cenar buscando refuerzo en mis compañeras. La mesa estaba llena de mujeres con mucho trabajo detrás de su ÉXITO.

—¿Cómo lleváis el tema de la crítica? ¿Tenéis *haters*? Creía que lo tenía CONTROLADO, pero en este momento de cambio laboral me condiciona mucho. Ya no tengo la seguridad que sentía con las brochas, y temo que me tumben.

—Ana, llevo años sufriendo acoso en las redes. La última ha sido una llamada de una persona anónima a mi gimnasio, que me acusaba en falso de compartir una foto en la que sale su cara y pidiendo que me echen de allí. También han intentado averiguar quién es mi pareja, dónde trabaja y quiénes son mis amigos. Lo quieren saber todo sobre mí, están enfermas. Me ha costado disgustos, lo he pasado muy mal, hasta el punto de plantearme abandonar, pero decidí enfocarme en la gente que valora lo que ofrezco, que me apoya y me da cariño, y sigo ahí por ella, porque, si no lo hiciera, el odio ganaría. He optado por protegerme, bloqueo sin pensármelo y sigo con mi vida mientras ellas pierden la suya intentando hundirme. Es jodido, pero lo conseguí.

Conocer su experiencia, lejos de calmarme, me alteró. Si algo me preocupaba más que el odio hacia mi persona, era el odio hacia los míos. Solo de pensarlo me entraron náuseas. Y, con el postre, más azúcar.

—Ana, no quería decírtelo, pero, cuando anuncié tu nombre en el cartel, recibí algunos correos de gente pidiéndome expresamente que no participaras, que les parecía una vergüenza que te hubiéramos llamado —me confesó la organizadora. Ideal. ¿Quién no ha soñado con una primera vez como esta?

Querían que mi ponencia abriera el evento para «contagiar con mi energía al empezar»; sin embargo, después del mensaje de mi amiga y de saber que había gente pidiendo que no estuviera allí, me costaba encontrar confianza, seguridad o cualquier buena actitud que pudiera transmitir. Mi amplia imaginación —para lo bueno y para lo malo— empezó a elucubrar posibles situaciones de drama, y me metí en la cama tan asustada que le pedí a mi madre —que me había acompañado— que me dejara hacer la cucharita con ella para dormir, retrocediendo veinte años en el tiempo.

Intenté relajarme con todas las técnicas que conozco, sin lograrlo. Sin pegar ojo, el sol entró por la ventana y sonó la alarma. Busqué mi reflejo en el espejo yforcé la sonrisa para procurar engañar a mi cerebro. «Tranquila, saldrá bien. Siempre sale bien». Pero «siempre» no existe. Elegí tacones más altos de lo normal y me sentí diminuta. Respiré a conciencia y me faltó el aire. Miré a los ojos al público para conectar y el miedo a no ser suficiente me alejó de él. Me repetí una y mil veces que merecía estar allí, que era válida, que tenía derecho a dedicarme a lo que amo.

Y no me creí.

No.

Hay veces que no sale bien.

Y no pasa nada.