

Joaquín Caserza

NO ERES TÚ, ES TU MENTÉ

Una comedia terapéutica para entender
lo que sucede en tu cabeza



m̄

Joaquín Caserza

NO ERES TÚ, ES TU MENTÉ

**Una comedia terapéutica para entender
lo que sucede en tu cabeza**

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Joaquín Caserza, 2025

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Ilustración de cubierta: © Miriam Bauer, 2025

Fotografía del autor: © Daniel Piedrabuena

© Editorial Planeta, S. A., 2025

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

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.mrediciones.es

www.planetadelibros.com

Primera edición: octubre de 2025

ISBN: 978-84-270-5437-0

Depósito legal: B. 15.482-2025

Preimpresión: Realización Planeta

Impresión: Unigraf, S. L.

Printed in Spain – Impreso en España



CAPÍTULO 1

EL SECRETO DE LA MENTE

El problema no eres tú, es esa vocecita en tu cabeza

Nuestro protagonista es alguien que lo intenta. Va al gimnasio porque dicen que es bueno para la salud física y mental, aunque en realidad solo se apunta a las clases donde ponen reguetón, porque así al menos puede tararear mientras hace sentadillas. Se levanta temprano para «ser productivo» y después se culpa porque no le cunde el día tanto como los vídeos motivacionales de YouTube prometen. ¿Meditar? Lo ha intentado, pero después de treinta segundos con los ojos cerrados su cabeza le recuerda que hay correos sin responder, tareas que cumplir y muchos recuerdos del pasado que recordar.

Te prometo que nuestro protagonista quiere ser feliz, de eso está convencido. Lo ha estado siempre. Es más, desde pequeño se imagina que, tarde o temprano, su momento llegará. Ese día mágico en el que todo estará en su lugar, como cuando completas un puzzle y la última pieza encaja perfectamente. Pero, por alguna razón, ese día nunca llega. Todo parece un trámite para un momento que no llega.

La vida le parece un ensayo continuo de una obra que nunca se estrena.

Es como si fuera un equilibrista en la cuerda floja: avanza con gracia, pero cualquier movimiento inesperado —una mala reunión, un comentario desafortunado o que se le caiga el café en la camisa— hace que se tambalee. Sin embargo, nunca cae del todo. Se detiene, respira, reajusta su equilibrio y sigue caminando, convencido de que, en algún punto del recorrido, encontrará esa estabilidad que tanto anhela.

Y entonces llega la noche. La hora en la que apaga la luz y se queda solo con el silencio. Sin la música de fondo, sin vídeos motivacionales, sin reguetón; solo él y su cabeza, que parece no tener botón de apagado. En esos momentos siente un vacío que no sabe explicar. El vacío no duele, pero pesa. Es un peso extraño, porque no lo lleva en los hombros, ni en la espalda. Lo lleva en algún lugar profundo, un rincón de su ser al que ni siquiera sabe cómo llegar.

Entre líneas. El protagonista de la historia

Querido lector:

¿Tú también te has sentido como nuestro protagonista alguna vez?

Porque yo..., juff!, muchísimas. Y por eso nuestro protagonista no tiene nombre: porque, en realidad, el protagonista somos todos.

Tú, yo o cualquiera que alguna vez se haya sentido en guerra consigo mismo.

Por cierto, soy Joaquín, y te aviso desde ya: me irás viendo aparecer entre líneas cuando menos te lo esperes. De vez en cuando, me colaré entre las páginas para que reflexionemos juntos sobre esta historia que está a punto de empezar. Me gusta pensar que este libro no lo vas a leer tú solo, sino que vamos a ir conversando juntos mientras avanzamos.

Aprovecho para darte las gracias por estar leyendo estas palabras. ¡Nos vamos a pegar un viajazo!

Nuestro protagonista ya no sabe qué más hacer para dejar de sentir ese vacío. Ha probado literalmente de todo para intentar ser feliz. Ha hecho rutinas matutinas tan precisas que podrían ser calificadas como deporte olímpico: despertarse a las cinco de la mañana, tomar agua con limón en ayunas, hacer deporte, escribir tres cosas por las que está agradecido, etcétera.

También ha probado afirmaciones frente al espejo. Durante semanas empezó el día mirándose fijamente y diciendo: «Soy abundante, soy próspero, soy suficiente». Pero al tercer día, su ego espiritual entró en acción y empezó a creer que por decir eso ya no tenía que hacer nada más. Porque claro, el ego espiritual es así: se pone una túnica blanca y se cree que te ha resuelto la vida, aunque en el fondo solo quiere presumir en Instagram con citas de Osho.

Entre líneas. El ego espiritual

Quiero explicarte brevemente qué es para mí el ego espiritual.

Durante un tiempo pensé que estaba despertando, que me estaba iluminando. Empecé a meditar, a leer a Eckhart Tolle, a Alan Watts, a Sam Harris, a Sergi Torres, a Borja Vilaseca, a decir «gracias, universo» cada vez que encontraba sitio para aparcar (y una nota que no puedo evitar: el universo nunca se molestó en decirme «de nada»). Dejé de discutir..., pero solo en voz alta, porque por dentro seguía juzgando a todo el mundo.

Entonces entendí que mi ego no había desaparecido, solo se había puesto una túnica blanca. Se volvió espiritual. Empezó a usar palabras como vibración, presencia, energía, mercurio, alineación, pero seguía queriendo lo de siempre: sentirse especial, tener razón y, si podía ser, subir una foto meditando al amanecer para que se notara lo despierto que estaba.

Ese es mi ego espiritual. Un crack del marketing interno.

Y, por supuesto, el protagonista también ha probado un taller de *mindfulness* con cuencos tibetanos, donde se suponía que iba a reconnectar con su esencia. Al final, el profesor era un fraude y el taller fue básicamente una siesta colectiva con música de fondo, pero no lo reconoció abiertamente porque el ego espiritual insistió en que debía decir: «Ha sido una experiencia transformadora, hoy he vuelto a nacer».

Nada ha funcionado. Ahora tiene más conocimiento, pero no le sirve de gran cosa porque su vacío sigue ahí, mirándolo fijamente, como un amigo incómodo que no entiende indirectas.

Nuestro protagonista también tuvo su fase de «rituales de manifestación». Porque, claro, si los astros estaban aliñeados y la Luna en cuarto creciente, ¿cómo no iba a atraer la vida de sus sueños? Compró una libreta bonita porque, según un post de Instagram, la manifestación no funciona igual si lo haces en un cuaderno feo, y empezó a escribir todos los días: «Gracias, universo, por mi abundancia, mi paz interior y mi Ferrari rojo». Eso sí, nunca lo dijo en voz alta, porque no quería que su compañero de piso lo escuchara y pensara que había perdido la cabeza. Pero después de un par de semanas, lo único que se había manifestado era una deuda en la tarjeta de crédito porque los cursos de cuencos tibetanos y la libreta bonita costaban más de lo que esperaba.

Y no olvidemos su incursión en la aromaterapia. Compró velas, aceites esenciales y hasta un difusor que prometía convertir su salón en un oasis de paz. El problema es que mezcló tanto eucalipto, lavanda y menta que el «oasis» terminó oliendo como el pasillo de productos de limpieza del supermercado.

¿Y qué hay de los cristales? Por supuesto que ha pasado por ahí. Compró un cuarzo rosa porque decían que atraía el amor, una amatista para la paz interior y un citrino para la abundancia. Pero al final se olvidó de cuál era cuál, y un día terminó usando el citrino como pisapapeles.

Bueno, y ni hablar de la dieta «para alinear los chakras». Intentó dejar el café porque, según un gurú en YouTube, le bloqueaba el tercer ojo. Pero al tercer día sin café lo único que había desbloqueado era su ira reprimida y decidió que prefería un tercer ojo bloqueado que los dos ojos semicerrados todo el día.

Eso sí, lo único en lo que coinciden todos estos libros, talleres, herramientas y filosofías cósmicas, sin importar si vienen de un monje budista, un *coach* motivacional o una cuenta de Instagram con demasiados emojis, es en una misma conclusión:

El problema no eres tú, el problema es tu mente.

Y aunque esa frase debería ser reveladora, en este punto a nuestro protagonista no le dice nada nuevo. Porque su mente sigue siendo un misterio, un lugar caótico lleno de listas pendientes, recuerdos incómodos y dudas existenciales.

Y siendo honesto, está agotado. No solo cansado de buscar la felicidad, sino cansado de estar cansado. Cansado de leer libros que le prometen respuestas, pero le dejan con más preguntas. Cansado de intentarlo todo y sentir que sigue en el mismo sitio. Cansado de fingir que tiene energía cuando por dentro solo quiere apagar el mundo cinco minutos. Es ese tipo de agotamiento que no se arregla con

una siesta ni con un «Date un respiro». Porque ¿cómo te das un respiro cuando ni siquiera sabes de qué tienes que descansar?

El vacío sigue ahí. Inmóvil. Mirándolo con cara de «¿Qué, seguimos?». Y en ese momento de desesperación, en el que cualquier idea parece válida, y con el ego espiritual susurrándole al oído que quizá lo que necesita sea probar ayahuasca en la selva con un chamán que se llame Axel, decide que ya es hora de hacer algo diferente.

Porque, como dijo Einstein (y también el profe de yoga, que siempre cierra las clases con una frase profunda):

Locura es hacer lo mismo una y otra vez, y esperar resultados diferentes.

Entonces decide hacer algo drástico. Algo que, hasta ahora, ni siquiera se había planteado. Va a hablar con aquello que lo ha acompañado en cada momento de su vida.

Con aquello que le dice que tiene que ser libre..., pero después le llena de dudas cuando intenta serlo.

Con aquello que le convence de que no haga algo porque es peligroso... y luego le recrimina por no haberlo hecho.

Con aquello que lo empuja a cambiar..., pero que también lo ata a lo conocido.

Aquello que lo lleva a caminar en círculos.

Nuestro protagonista decide... **hablar con su mente.**

Sí, así como lo lees. Nuestro protagonista quiere tener una conversación seria con su mente, como quien se sienta a negociar con un jefe complicado o un vecino ruidoso.

Entre líneas. ¿Conversar con la mente?

Sé que suena raro esto de hablar con la mente... Pero, oye, yo he podido escribir este libro, estrenar un show y crear contenido en redes sociales gracias a que mantengo conversaciones con la mía. Así que, si lo piensas, tampoco es de locos.

Bueno, sí..., es un poco de loco.

Pero a veces las mejores ideas empiezan así, ¿no? Quizá nuestro protagonista esté a punto de descubrir algo importante.

O quizá termine gritándole a su mente y comiendo helado tumbado en el sofá. Aunque, siendo sinceros, eso ya lo hace casi cada noche..., así que ¿qué más da intentarlo?

Pero ¿cómo se invoca a la mente? ¿Le envía un wasap?

Hola, mente, ¿qué tal esos pensamientos?

Tú y yo tenemos que revisar un par de creencias limitantes...

Espera, demasiado informal. Borra.

Ey, mente, ¿tienes un segundo? Es sobre lo de sabotearme a diario y hacerme cuestionar todas mis decisiones vitales.

Ja, ja, qué risa, ¿eh? Bueno, cuando quieras hablamos.

No, demasiado pasivo-agresivo. ¿Quizá mejor si le escribe un correo formal?

Asunto: Solicitud de diálogo interno

Estimada mente:

Espero que este mensaje te encuentre bien y no demasiado dispersa. Te escribo para coordinar una reunión en la que podamos revisar algunas áreas de mejora en nuestra comunicación. Últimamente he notado que los pensamientos automáticos están un poco caóticos, y creo que podríamos beneficiarnos de una charla abierta y sincera.

Por favor, dime tu disponibilidad para esta semana. Entiendo que estás ocupada recordándome errores del pasado y creando escenarios catastróficos para el futuro, pero creo que este tema merece prioridad.

Atentamente,

YO MISMO

Nada de todo esto le parece correcto. Así que decide improvisar.

«A ver..., si hay gente que puede invocar espíritus con una ouija, si hay gente que dice haber contactado con su “animal de poder” en un retiro chamánico, si hay gente que jura que con la alineación correcta de sus chakras pueden abrir un portal interdimensional, si hay gente que le pregunta a Mercurio retrógrado por qué su ex no le responde los men-

sajes... —levanta un dedo, con aire triunfal—, entonces, ¿por qué yo no voy a poder invocar a mi propia mente?».

Y con esa lógica perfectamente cuestionable, se pone manos a la obra.

Apaga las luces del salón para darle un toque místico al ambiente. Enciende una vela aromática, porque, si algo ha aprendido de la gente espiritual, es que cualquier cosa es más poderosa si huele a lavanda. Se sienta en un cojín que está en el suelo y cruza las piernas en la posición de loto, no porque crea que es necesario, sino porque siempre queda bien sentarse así e incluso parece que sabes lo que estás haciendo.

Busca en Google «cómo hacer un ritual de conexión espiritual» y adapta las instrucciones a su estilo:

1. Cierra los ojos (hasta aquí, todo bien).
2. Respira profundamente (el clásico de los clásicos).
3. Di una frase poderosa para invocar.

No tiene ni idea de qué frase decir, así que decide improvisar.

Con toda la seriedad del mundo, cierra los ojos, toma aire profundamente y alza las manos como si estuviera a punto de abrir un portal a otra dimensión. Con voz solemne, comienza:

—¡Ohhh, mente, yo te convoco! —Pausa dramática.
Nada sucede.

Abre un ojo. Todo sigue igual. Suspira, pero no se rinde. Esta vez añade un poco más de dramatismo, moviendo las manos en círculos como si estuviera invocando un tornado.

—¡Ohhhh, mente! Deja tus preocupaciones futuras y pasadas por un momento y ven aquí. ¡Prometo no estar presente en tu presencia!

Su gato, que está sentado en una esquina, lo mira como si estuviera viendo el peor espectáculo de magia de su vida. Pero él sigue.

—¡Ohhh, poderosa mente! Te ordeno que salgas de ese rincón oscuro donde guardas las dudas existenciales, los recuerdos incómodos y la lista de tareas pendientes que nunca terminamos. ¡Manifiéstate ahora mismo!

Nada. Ni un murmullo. Frustrado, se pone de pie, agarra el cojín en el que estaba sentado y lo levanta al cielo como si fuera una ofrenda:

—¡Ohhh, gran mente, que todo lo recuerdas y todo lo inventas! Te imploro, deja de planear lo que harás mañana y de analizar lo que dije en 2008. ¡Ven aquí y enfréntate a mí como el caos que eres!

Silencio. Solo el sonido del reloj en la pared y un ligero ronroneo del gato, que parece haberse dormido.

Entonces, como si hubiera llegado al clímax de su ritual, el protagonista levanta el cojín aún más alto y, con voz solemne, dice:

—¡Ohhh, gran mente, escucha mi promesa! Prometo... prometo dejar de ver Netflix hasta la una de la mañana todas las noches. ¡Ese será mi sacrificio para que vengas!

Se queda en silencio, esperando un trueno, un viento místico o algo digno de una invocación. En lugar de eso, escucha una voz fría y sarcástica que parece venir de todas partes y ninguna.

—¿Eso es un sacrificio? —dice la mente, apareciendo de golpe, como si siempre hubiera estado ahí—. ¡Eso es una tontería! ¿Cómo se supone que voy a convencerte de procrastinar si me quitas Netflix?

La mente y tu felicidad no hacen match

El protagonista se queda petrificado, mirando la figura frente a él como si acabara de ver un fantasma. Parpadea varias veces, se frota los ojos e incluso se pellizca el brazo, pero nada cambia. Ella sigue ahí. Es como mirarse en un espejo, pero con detalles... diferentes. La mente tiene su misma altura, incluso lleva la misma ropa, aunque va algo más desaliñada, como si acabara de salir de un *brainstorming* interminable de ideas sin sentido. Pero hay algo que sí la distingue: unas gafas redondas, como las de Harry Potter, que le dan un aire cómico y a la vez intelectual, como si fuera una mezcla extraña entre un sabio excéntrico y un comediante que no se toma nada en serio.

El protagonista se queda paralizado, mirándola fijamente, como si no pudiera creer lo que ve. Finalmente, balbucea:

—¿Tú... tú eres mi mente? ¿De verdad? ¿Eso significa que el ritual funcionó? ¡No me lo puedo creer! ¿Me habré tomado al final la ayahuasca?

La mente pone los ojos en blanco mientras ajusta sus gafas con un gesto exagerado.

—Por supuesto que funcionó. Pero no por el numerito que montaste, sino porque yo siempre estoy aquí. Aunque debo decir que lo del cojín y la vela ha sido entretenido. Deberías considerar dedicarte al teatro. —Con cierta prisa, la mente comienza a caminar de un lado a otro, agitando las manos—. Querido, tengo muchos pensamientos que fabricar, ¿entiendes? Ideas inútiles para lanzarte justo antes de dormir, listas de tareas que se te olvidarán, recuerdos incómodos de hace años... ¡Últimamente no paro de trabajar! Así que ¿vamos al grano y me dices qué quieres, o vas a

quedarte ahí plantado mirándome como si esto fuera un episodio de *Black Mirror*?

El protagonista, todavía aturdido, señala las gafas.

—Pero... Espera un momento. Si tú eres yo, ¿por qué llevas gafas? ¡Yo no uso gafas!

La mente se encoge de hombros, disfrutando claramente de la confusión.

—Estas gafas me dan el poder que necesito para ser yo —dice la mente, ajustándose las con un gesto que parece ensayado, como si estuviera a punto de dar una conferencia magistral—. Gracias a ellas, puedo reproducir el pasado con una claridad increíble. No solo el pasado real, sino también los pasados que no existen.

Se inclina un poco hacia el protagonista, con una sonrisa cómplice, como si estuviera a punto de compartir el truco final de su acto.

—Por ejemplo, ¿recuerdas esa conversación que tuviste hace tres semanas con la persona que te gusta? Porque yo sí. Puedo recrear cada palabra que dijiste, pero también las que podrías haber dicho. ¿Y si hubieras sido más directo? ¿Y si hubieras callado en lugar de soltar tantas tonterías?

—Se endereza y mueve las manos como si trazara líneas invisibles entre el pasado y el futuro—. Pero no solo eso. Estas gafas también me permiten tomar todos esos «y si...» del pasado y proyectarlos al futuro. Soy capaz de imaginar cada escenario posible, especialmente los peores. ¿Qué pasa si sales de una tienda sin haber comprado nada y te miran como si hubieras robado algo? ¿Qué pasa si alguien te saluda desde lejos, tú le devuelves el saludo con entusiasmo... y después te das cuenta de que no era para ti? ¿Eh? ¿Y si llega un mensaje de «¿Qué tal?» de tu jefe y no sabes si contestar, dejarlo en visto o mudarte de país? —Hace una pausa y

añade—: Y, por supuesto, gracias a esto también puedo llamar a las emociones perfectas para acompañar cada escenario. ¿Cómo crees que logro que te sientas avergonzado al recordar algo que nunca ocurrió? ¿O que te dé miedo un futuro que no existe? Yo invoco la culpa, la nostalgia, el arrepentimiento, el pánico..., todo lo que necesitas para vivir cada posibilidad como si fuera real.

El protagonista la mira, incrédulo. Su tono pasa de estar maravillado a estar profundamente frustrado.

La mente sonríe, claramente satisfecha con su discurso.

—Soy como una directora de cine en tu cabeza. Cada emoción, cada pensamiento, cada sensación que sientes en tu cuerpo..., todo está perfectamente orquestado. Incluso tengo la capacidad de crear tu realidad, aunque sea completamente diferente a lo que realmente está pasando ahí fuera. ¿No es maravilloso?

El protagonista, todavía intentando asimilar lo que acaba de escuchar, cruza los brazos y frunce el ceño.

—Vale, genial, eres una directora de cine brillante. Felicidades. Pero, sinceramente, siento que estás jugando conmigo. Te he convocado porque parece que no quieres que sea feliz y no sé qué más hacer.

La mente levanta una ceja, como si la pregunta le pareciera de lo más absurda, y se ajusta las gafas con un toque dramático.

—¿Feliz? —Hace una pausa, como si la palabra le resultara extraña—. No sé por qué todo el mundo está tan obsesionado con eso. Mi trabajo no es hacerte feliz. Mi trabajo es protegerte.

—¿Protegerme? —responde el protagonista, arqueando las cejas—. ¿De qué? ¿De un pasado que ya solo es un recuerdo o de un futuro que aún ni siquiera existe?

La mente suspira con ese aire de superioridad de quien se ve obligado a explicar algo obvio a alguien que, claramente, no va a entenderlo a la primera.

—A ver, permíteme darte un poco de contexto histórico. Hace miles de años, tus antepasados vivían en cavernas. Un mundo peligroso, ¿sabes? Había depredadores, plantas venenosas, tormentas inesperadas... Solo sobrevivían los humanos que estaban constantemente alerta, los que ponían toda su atención en los peligros. Los que se relajaban demasiado..., bueno, digamos que no vivían lo suficiente para contarlo.

—¿Y eso qué tiene que ver conmigo? —El protagonista lanza las manos al aire—. No hay leones rondando mi casa, y créeme, no tengo planes de ir a recolectar bayas venenosas.

—Ya, ya, lo sé. —La mente se encoge de hombros, con aire despreocupado—. Yo soy la descendiente directa de todas aquellas mentes que supieron anticipar problemas, reales o imaginarios. Lo llevo en los genes, no puedo cambiar. Por eso te recuerdo lo que salió mal, te hago anticipar lo que podría ir mal y te lleno de posibilidades. Si ahora me paso poniéndote en alerta, échale la culpa a la evolución, no a mí.

El protagonista cierra los ojos un momento, respirando profundamente para contener su frustración.

—Pero la mayoría de esos pensamientos no son reales, mente. —Su tono se vuelve más serio—: Me los presentas como si fueran hechos y lo único que logras es generarme sufrimiento y un gran vacío.

La mente lo mira con algo de incredulidad.

—¿Sufrimiento? Vamos, no seas dramático, por un poco de sufrimiento no pasa nada.