

CARLOS MORETT

**EMPEZAR
DESDE
ABAJO**



**PARA LOGRAR LO QUE QUIERES,
HAY QUE CHINGARLE**

© 2023, Carlos Morett

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño / José Luis Maldonado López

Diseño de interiores: Víctor Santacruz

Fotografía de Carlos Morett: Cortesía del autor

Empezar desde abajo[®] con autorización del autor.

Derechos reservados

© 2023, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial PLANETA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: mayo de 2023

ISBN: 978-607-39-0119-2

Primera edición impresa en México: mayo de 2023

ISBN: 978-607-39-0143-7

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 de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico*

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	9
PRÓLOGO.....	11
CONSTANCIA	17
1. Conoce quién eres y quién quieres ser	
Tomar conciencia no es lo mismo que conformarse.....	25
Identifica tu sueño	28
Nunca es tarde para ser feliz.....	31
2. Olvida tus límites	
La esquizofrenia.....	50
El victimismo: un cáncer que puede destruir una nación.....	53
3. Noquea tus miedos	
Para ganar hay que arriesgar.....	64
No seas un Ramón.....	69
4. Supera los obstáculos	
El maratón de la vida	78

El error de la juventud.....	82
La baja autoestima y la inseguridad: los mayores obstáculos en la vida.....	85
5. Toma riesgos	
Los sueños no son gratis.....	96
6. Actúa	
Nunca es tarde para ser la persona que quieres ser.....	108
Utiliza tu miedo para actuar y no para esconderte.....	110
7. Nutre tu mente, alimenta tu cuerpo	
El conocimiento: una herramienta que no puede faltar en tu mochila.....	121
La ignorancia que mata.....	124
Dicen que los gordos son más felices.....	126
8. Cultiva hábitos	
Tú eres el único responsable de tu destino.....	139
9. Ignora lo negativo	
Rompe las cadenas psicológicas.....	150
10. Alcanza tus metas	
<i>Ikigai</i> : el secreto para ser feliz.....	162
Mis tatuajes: un compromiso con la vida.....	172
Sé el héroe de tu película.....	179
Epílogo: empezar desde abajo.....	187

1

**Conoce
quién eres
y quién
quieres ser**

**La vida exige a todo individuo una contribución,
y depende de cada uno descubrir en qué consiste.**

VIKTOR FRANKL

Yo digo las cosas como son, al chile, no lo que quieres escuchar.
A lo largo de este libro tú y yo vamos a chingarle, y mucho.

Seguramente estás pensando: «¿Quién es este tipo y por qué debería escucharlo? ¿Quién es para decirme cómo vivir *mi* vida?». Déjame contarte un poquito sobre mi historia y cómo alcancé mis sueños. Te demostraré que, sin importar cuántos obstáculos encontremos en nuestro camino, podemos lograr cualquier meta que nos propongamos. Eso sí, no será fácil, ni rápido, ni mucho menos, gratis. Yo soy la prueba de que puedes conseguir todo aquello que te propongas en la vida, pero olvídate de las fórmulas mágicas o los atajos, porque no existen. Todo tiene un costo, de ti dependerá si estás dispuesto a pagarlo o no.

Lo primero que me viene a la mente es el recuerdo de un niño de 10 años en *shock* frente a una pantalla de cine, totalmente fascinado y extasiado, viendo *Terminator*, la película de 1984 dirigida

por James Cameron. Ese recuerdo me da perspectiva, me ayuda a tener claro quién soy: un hombre cargado de sueños, de esperanzas y de aprendizaje a lo largo de mi vida. Ese es mi punto de partida. Y desde ahí se han acumulado muchas cosas, buenas y malas. Todo aporta, todo termina por construir la persona que eres. Porque el ser humano no es otra cosa que el cúmulo de las experiencias vividas y eso es lo que te forja el carácter, condiciona tu forma de pensar, de actuar, de ver la vida, y te dota de actitudes, aptitudes y herramientas como la empatía, la disciplina o la resiliencia.

¡Piensa! ¡Analiza tu vida! Entiende quién eres, en qué te has convertido y, lo más importante, piensa si eres lo que soñaste ser. ¿Quieres saber con toda seguridad si seguiste el camino que una vez te marcaste para llegar al punto que deseabas? Entonces, reflexiona sobre lo siguiente:

**LO QUE PIENSAS, LO QUE DICES Y LO QUE HACES
DEBEN ESTAR EN PERFECTA ARMONÍA.**

Si tú piensas una cosa, dices otra y haces una tercera, no vas por buen camino. El mejor ejemplo que te puedo dar tiene que ver con las actitudes que tenemos con nuestros hijos. Si tú, como padre, le dices a tu hija adolescente que no beba alcohol o que no fume porque es malo, y es algo de lo que de verdad estás convencido, en ese caso lo que piensas y lo que dices está en armonía. Pero si resulta que mientras dices eso ya vas en tu tercera cerveza y estás fumándote tu quinto cigarro del día, cabrón, ¡reflexiona! Porque entonces lo que piensas y lo que dices no concuerda en absoluto con lo que haces. ¿Con qué autoridad puedes exigirle a tu hija que no beba o no fume? Perdón, pero simplemente estás siendo un hipócrita y eso está de la chingada.

Otro ejemplo:

¿Estarías dispuesto a renunciar a un trabajo que odias, pero que te permite mantener un nivel de vida cómodo, para emprender tu propio negocio sabiendo que puede o no funcionar, que está en juego tu estilo de vida acomodado y que podrías no tener dinero para seguir pagando las escuelas de tus hijos, los viajes, los coches, etc.? ¿O prefieres los lujos y la comodidad a costa de tu propia felicidad? Porque si ese es el caso, entonces todas tus quejas resultan vacías porque tú eres quien *decide* quedarse ahí.

Así nos pasamos la pinche vida quejándonos de todo: en la familia, en la escuela, con la pareja... en todos y cada uno de los aspectos de nuestras vidas. Podemos sentirnos insatisfechos y vivir inconformes en cualquiera de esos ámbitos, pero cuando son tan constantes que realmente afectan tu vida entera, entonces no te has encontrado del todo. Claro que hay condiciones que nos afectan, pero el responsable final de cómo vives tu vida, eres tú.

Sabes quién eres y qué haces el día de hoy; también sabes quién quieres ser y qué quieres hacer el día de mañana. La pregunta es: ¿Cuánto estás dispuesto a sacrificar y hasta dónde estás dispuesto a llegar para lograr eso que quieres ser?

HOW FAR ARE YOU WILLING TO GO, MICHAEL?

THE LOST BOYS, 1987

Tomar conciencia no es lo mismo que conformarse

Siempre digo que la sociedad tiende a encasillarnos en un determinado estatus social dependiendo de la familia en la cual naciste. Si eres hijo de un trabajador, toda tu vida vas a ser un trabajador; si eres hijo de un campesino, serás campesino; y si eres hijo de un empresario rico, sí o sí serás un júnior.

EMPEZAR DESDE ABAJO

Hemos asumido como una realidad que, si eres una hormiga obrera, toda tu pinche vida vas a ser una hormiga obrera. Pero esto no es verdad. Vivimos en una realidad muy diferente de la que había hace sesenta o setenta años. Afortunadamente, hoy estamos en un sistema que nos permite cambiar por completo nuestro estatus. Nunca, en toda la historia de la humanidad, había sido tan fácil cambiar el aspecto físico, el emocional y, obviamente, el estatus social, si bien es verdad que a unos les cuesta mucho más que a otros. No todos partimos de las mismas condiciones.

Vamos a imaginar que un niño de un entorno muy humilde, que todos los días sale a patear un balón con sus amigos en un terreno baldío lleno de tierra y piedras, de pronto dice que su sueño es ser jugador de fútbol en el Real Madrid. ¿Qué crees que va a pasar? Pues que la gente se va a reír de él, algunos hasta lo van a pendejear. Le dirán: «Ni lo sueñes. Eso es imposible». ¿Y sabes qué es lo más triste? Que los primeros que lo harán serán sus amigos y su propia familia, porque para ellos es un sueño imposible. Sin embargo, es imposible *para ellos*, no para el niño. Ellos hablan desde sus propias limitaciones.

Cuando encuentras eso que con tan solo pensarlo te llena de felicidad, ese sueño que te desborda de ilusión y de emoción de forma bien cabrona, en ese momento comienza la verdadera aventura, y una aventura no se planifica, hay variables, hay caos, mil imprevistos a los que tendrás que hacer frente. Esa es justamente la diferencia entre ser un turista y un aventurero en la vida. Los turistas tienen boleto de ida y vuelta, van a lo seguro; los aventureros no saben cuánto durará el viaje, y eso es lo que hace que la vida sea impredecible. El ser humano anhela tranquilidad, orden y previsibilidad, esto nos vuelve frágiles, y lo frágil está destinado a romperse. Entonces, lo verdaderamente importante no es el sueño en sí, sino la aventura en nuestra vida para llegar a él. Por eso el sueño debe ser grande. ¡Que

los demás se rían! ¡Que se burlen! Si lo hacen, entonces eso quiere decir que lo estás haciendo bien, porque si vas a tener un sueño, debe ser un sueño chingón. Cuanto más chingón sea ese sueño, más gratificante será tu vida cuando logres cumplirlo.

La vida tiene mucho de azarosa, tampoco podemos negar eso. Tú no eliges dónde nacer, ni quiénes van a formar parte de tu familia. Yo no dije: «Sí, la neta quiero nacer en un barrio bien pinche y en condiciones bien difíciles». Pero me tocó. Tampoco planeé descubrir mi pasión por el cine en una sala tétrica en medio de un balneario público a los 10 años. Pero me tocó. Uno no sabe cuándo va a tropezarse con su sueño, aquello a lo que se quiere dedicar, lo que le va a hacer feliz. Hay personas que lo descubren desde niños, como yo; otros siendo adolescentes o jóvenes, y muchos se dan cuenta de qué es lo que realmente los hace felices ya siendo adultos y, en muchos casos, con una carrera ya desarrollada o un trabajo estable. Pero siempre debes recordar algo bien importante:

**LA VIDA QUE TE TOCÓ NO ES LA VIDA
QUE DEBES TENER.**

Uno no elige dónde nace, ni quiénes son sus padres, ni siquiera escoge su propio nombre. Eso es un hecho. Pero sí puedes escoger si quieres seguir ahí o si prefieres crear algo diferente para ti, algo mucho mejor. Retomemos lo que te decía hace rato: el problema radica en que no eres consecuente. Piensas que no quieres estar ahí, dices que no quieres estar ahí, pero no haces un carajo para cambiarlo. Lo intentas una o dos veces y, como fracasas, te rindes y mandas todo a la chingada. ¿Te vas a rendir por una piedra en el camino, como lo hace la mayoría?

**¿VAS A DEJAR QUE EL MIEDO
TE IMPIDA SIQUIERA COMENZAR?**

EMPEZAR DESDE ABAJO

No eres consciente de que para lograr las metas tienes que chingarle, y que con toda seguridad vas a tropezarte y caer muchas veces. Porque lo importante no es que no te rompas el hocico nunca ni que llegues a la meta a la primera. ¡No! Hace falta romperse la madre muchísimas veces, porque así aprendes a levantarte. Lejos de hundirnos, debemos usar los errores y las caídas para seguir adelante con más experiencia, con más fuerza. Eso es lo que va a llevarte a la meta: *la constancia*. ¿Y sabes por qué? Porque:

**UNO SOLO APRENDE DE SUS PROPIOS
ERRORES, DE SUS PROPIOS FRACASOS.**

Si vas a tropezar y a caerte, que sea en busca de lo que de verdad deseas, de tu sueño. Aprende de todas y cada una de esas caídas que serán inevitables, y siente mucho orgullo de todas las veces que te levantaste, te sacudiste el polvo, y comenzaste a andar tras tu sueño una vez más. De eso se trata la vida, eso es lo que hace un verdadero chingón.

En la vida solo hay dos opciones: ganar o aprender. Nunca se pierde.

Identifica tu sueño

Soy hijo de una madre soltera. Nunca me he avergonzado de ello, ni tendría por qué; siempre lo he dicho con muchísimo orgullo. Mi mamá es una mujer chiapaneca que llegó a la Ciudad de México siendo una adolescente con apenas la primaria terminada. Yo crecí en uno de los barrios más duros y peligrosos de la Ciudad de México, en el barrio de la Guerrero, en un hogar muy humilde. Mi mamá trabajaba todo el tiempo para sacarnos adelante a mi hermano y a mí. Teníamos muy pocas cosas materiales y nada de lujos; iba a la escuela pública y jugaba con los chavos de la colonia. No tenía grandes sueños en esos momentos, simplemente vivía en

la realidad difícil que me había tocado. Pero siempre fui un niño muy despierto.

Cuando tenía 10 años alguien me llevó a un balneario público, de esos a los que va masivamente la gente de los barrios populares. Ya sabes, chavitos chapoteando por todos lados, papás gritándoles a los hijos, parejitas echando novio, un cachito de agua por persona donde ni nadar se puede, pero ahí se rompe la rutina de la ciudad, y sientes que estás en Miami.

Recuerdo que recorriendo ese balneario me topé con una pequeña habitación prácticamente en obra negra, de esas que están con el ladrillo expuesto y cuya puerta era solo una cortina. Dentro de ese cuartito había un proyector. Aquella sala no medía más de 6 X 6 metros, los asientos eran tablones sobre ladrillos, y párale de contar. Me ganó la curiosidad, así que entré y me senté junto a otros niños.

Enseguida quedé fascinado con la película que estaban proyectando: *Terminator*. Mi corazón se aceleró, me quedé sin palabras y, como ya te dije, mi vida dio un vuelco de 180 grados. Encontré lo que me apasionaba en la vida, descubrí quién era y quién quería llegar a ser. Descubrí mi propósito, mi *ikigai*.

El *ikigai* es un concepto que proviene de Japón y que no tiene una traducción exacta, pero que podría definirse como «la razón de vivir», «la razón de ser». Para qué viniste a esta pinche tierra, pues. Según los japoneses todos tenemos un *ikigai*, y para encontrarlo hace falta una búsqueda interior profunda que, en ocasiones, requiere de mucho tiempo. Pero toda esa chinga que te tienes que aventar para encontrar tu *ikigai* vale la pena, porque eso le da sentido a tu ser, y cuando entiendes el sentido de tu ser, entonces descubres tu camino, consigues las claves para poder recorrerlo y, al final, estará la

satisfacción en cada segundo de tu existencia. Este concepto lo retomaremos en el último capítulo.

Imagínate, siendo yo un chavito de 10 años, sin un peso en la bolsa, en un lugar sin glamur, pero lleno de magia, mirando absorto la imagen de un viejo proyector VHS, me dije: «No sé cómo, no sé cuándo, pero yo algún día voy a estar haciendo una película en Hollywood con Arnold Schwarzenegger». Ni siquiera sabía dónde chingados estaba Hollywood, pero no me importaba, había encontrado mi meta a seguir en la vida.

Obviamente, muchos se rieron de mi sueño, se burlaron porque me consideraban demasiada poca cosa para aspirar a tanto. Si había nacido en una colonia pobre no podía soñar con salir de ahí, y es que para ellos era simplemente impensable soñar con otra vida diferente de la que conocían. Y menos si esa otra vida tenía que ver con irse a Estados Unidos a hacer películas. ¿A qué chavo de la Guerrero se le ocurre algo así?

Pues a este chavo. Yo acababa de descubrir una forma de ver otro mundo, otras formas de vivir. A través del cine me di cuenta de que había todo un mundo ahí afuera esperando para ser explorado, ¡un planeta entero! Tanto me impactó esa revelación que de ahí surgió el nombre de mi productora: Ignoto Planet Entertainment. Y así, desde los 10 años, ya tenía claro que iba a conocerlo, sin saber cómo le iba a hacer, pero tenía claro que lo haría. Me convertiría en un aventurero, había un planeta entero por descubrir.

¿Te acuerdas de lo que había dicho sobre cómo la sociedad siempre busca encasillarte? Cuando yo hablo de la pirámide social de jerarquías de obreros, campesinos y ricos, estoy contradiciendo la falsa idea que tiene la sociedad sobre lo que es o no posible. Para mí lo siguiente siempre ha sido una realidad:

**NO TE DEFINEN TU ORIGEN, NI TU LUGAR
DE NACIMIENTO, NI TU RELIGIÓN, NI TU COLOR DE PIEL,
NI TU CONDICIÓN SEXUAL,
LO QUE TE DEFINEN SON TUS ACTOS.**

A partir de *Terminator*, el cine se convirtió en mi «Narnia», ese lugar mágico al que podía escapar y en el que podía encontrar una realidad más emocionante que aquella en la que tenía que existir todos los días. Me la vivía viendo películas, todo el dinero que conseguía lo usaba para ir al cine; no me gastaba ni un peso en otra cosa, no compraba dulces, y muchas veces me regresaba de la escuela caminando para ahorrar el dinero. Todo me lo gastaba en mi recién adquirida pasión.

Comencé a ver películas de los ochenta que ahora son clásicos de aquella década, como *Star Wars*, *Die Hard*, *E. T.*, *Blade Runner*, *The Lost Boys*, *Karate Kid 2*, *Ghostbusters*, *Back to the Future* y un larguísimo etcétera. Ese cine fue el que marcó mi infancia, y también mi futuro. Tenía tan claro cuál era mi sueño y qué es lo que tenía que hacer para alcanzarlo, que las burlas de mis amigos y de la gente a mi alrededor no solo me la pelaban, sino que hasta me daban más fuerzas para luchar por ello.

¿Tú qué vas a hacer cuando sepas cuál es tu sueño? ¿Te vas a rendir desde antes de comenzar? ¿Vas a dejar que las burlas te ganen? ¿O vas a chingarle, aunque tengas que comenzar desde abajo, arriesgándolo todo?

Nunca es tarde para ser feliz

«¿Qué pasa si tengo 35 años y trabajo como cajera en un supermercado? ¡Mi sueño era ser actriz, pero nunca pude vivir de ello y terminé desistiendo! ¡Nunca voy a lograr mi sueño!».

EMPEZAR DESDE ABAJO

Esto pasa muy seguido. Demasiado, quizás. Personas que llegan a una edad en la que sienten que se les pasó el tren y se resignan a tener un trabajo que no disfrutan en absoluto, pero que les da para vivir y pagar las cuentas.

¡Pues están bien pinches equivocados! Aún puedes luchar por cumplir tu sueño y con más esfuerzo que nunca. Eso sí, siendo consciente de que va a ser difícil, y de que vas a tener que chingarle veinte veces más que el resto, de que te caerás muchas veces y tendrás ganas de abandonar tu sueño continuamente. Pero es un hecho que, por más pequeña que sea, siempre existe una posibilidad de alcanzarlo, y no es lo mismo intentarlo hasta el último momento y fracasar, que no haberlo intentado nunca. Porque si te decides por la segunda opción, lamento decirte que te quedarás por siempre con la duda de si tu vida pudo haber sido diferente. Y eso te va a carcomer por dentro muy cabrón.

Muchos piensan: «Qué fácil es decirlo, pero hacerlo es otra cosa». Vamos a imaginarnos otro escenario. Piensa en alguien que ya tenga alrededor de 40 años, y un trabajo monótono que detesta y que está muy lejos de lo que en algún momento visualizó como su sueño. Esa persona trabaja como vendedor de autos en un concesionario, pero de pronto te dice que su sueño era ser piloto de carreras. Lo primero que yo querría saber es cuántas horas al día le habría dedicado a ejercitarse para ello, cuánto dinero habría invertido en sus prácticas, o si habría buscado patrocinadores para ello, si habría sacrificado tiempo de ocio, juego con los amigos, con la novia, entre otras cuestiones.

Si la respuesta fuera que solo acudió un par de veces a una pista por diversión, no toca de otra más que hablarle al chile: ¡No tienes ni puta idea de cuál es tu sueño! ¡O ni siquiera tienes uno! ¿Por qué? Porque cuando uno tiene un sueño de verdad le chinga para

perseguirlo. Se enfrenta a todas las adversidades, no solo lo intenta, LO HACE. Ahí está la clave. Hay una diferencia gigantesca entre querer, anhelar y esperar, y de verdad ponerse a trabajar por lo que uno quiere. Para conseguir tus sueños no sirven esas mamadas de decretar. La persistencia, la disciplina y la constancia son más poderosas que el mero deseo del propio sueño.

Mi película favorita de la saga de *Star Wars* es *The Empire Strikes Back*, de 1980. Después del impresionante *opening* de la batalla de Hoth, con el planeta helado completamente cubierto de nieve, Luke viaja al planeta Dagobah, una ciénaga culerísima, donde conoce a Yoda, un sabio maestro que por ochocientos años ha entrenado a los caballeros Jedi. Cuando Luke Skywalker aterriza, su nave queda atrapada en el fondo del pantanoso planeta y queda convencido de que nunca podrá sacarla.

Entonces Yoda, luego de iniciar el entrenamiento de Luke para convertirlo en un Jedi, lo insta a usar La Fuerza, una poderosa energía cósmica a la que los Jedi son sensibles, para rescatar su nave.

—Lo intentaré —dice Luke.

—No —le responde Yoda con severidad—, no intentes. Hazlo... o déjalo. No hay intentos.

Luke se concentra, y por un instante la nave se agita levemente en el agua pantanosa, pero el esfuerzo de Luke es en vano y la nave termina por hundirse completamente. Tras fallar en su intento, porque no fue más que eso, un intento, Luke insiste firme: «Tú quieres lo imposible». Acto seguido, el maestro Yoda, un ser de apenas unos centímetros de altura, hace levitar la nave sin ningún esfuerzo usando La Fuerza, y la lleva hasta un lugar seguro.

EMPEZAR DESDE ABAJO

Como Yoda le indica a Luke: «Hazlo... o déjalo. No hay intentos». Este debe ser tu lema de hoy en adelante. Apuéstalo todo por hacer algo diferente, súbete al *ring* y deja la vida, tu sudor, tu pasión y tus lágrimas en la lona, pues solo así conseguirás *hacer las cosas*, y no estarás como la mayoría, que va por la vida «intentando» hacerlas. Si tu idea de cambiar la forma de ver las cosas o lograr algo nuevo es solo intentarlo, ya llevas media batalla perdida, pues muy dentro de ti no crees que puedas hacerlo.

Esa persona que ves en el espejo todos los días es la única responsable de tus actos y de lo que le dices a tu mente. Tienes que empezar a creer en tus capacidades y en tu hambre de cambio, en que eres el líder que tiene que enseñar con el ejemplo que sí se puede, para así inspirar y motivar la búsqueda de soluciones y no solo enfocarte en los problemas y quejarte de que existan.

Pero uno deja pasar los años y un buen día te despiertas anhelando el sueño de tu vida, ese por el que nunca te preocupaste, por el que nunca hiciste el más mínimo esfuerzo por conseguir. No puedes permitir que eso te pase, y si ya te pasó, si ya caíste en ese pozo... ni modo, no queda de otra que mirar hacia arriba, ver todo el camino que hay que recorrer, amarrarte bien fuerte las agujetas y comenzar a escalar.

Para identificar cuál es tu sueño, qué es lo que te apasiona y qué quieres hacer en la vida no solo tienes que decir en voz alta algo que te gusta hacer. Por ejemplo, a mí me gusta hacer deporte, pero eso no significa que mi sueño sea ser atleta. Está claro que no es suficiente con soñar:

**ES NECESARIO ASUMIR LA RESPONSABILIDAD,
TOMAR ACCIÓN, Y BUSCARLE EL MODO. EN OTRAS
PALABRAS: ¡HAY QUE CHINGARLE!**