

SARAH KNIGHT

*Las —
ventajas de
mandarlo
todo a la
mi*rda*

**CÓMO DEJAR DE PERDER EL TIEMPO QUE NO TIENES
CON GENTE QUE NO TE IMPORTA
HACIENDO COSAS QUE NO TE GUSTAN**



temas de hoy

SARAH KNIGHT
LAS VENTAJAS DE MANDARLO
TODO A LA MIERDA

Cómo dejar de perder el tiempo que no tienes
con gente que no te importa haciendo cosas
que no te gustan

Traducción de Patricia Pérez Esparza
y Juan Pascual Martínez Fernández

Título original: *The Life-Changing Magic of Not Giving a Fuck*
y *The Life-Changing Magic of Not Giving a Fuck. Journal*

© MCSnugz, Inc., 2015, 2020

© por la traducción de *The Life-Changing Magic of Not Giving a Fuck*,
Patricia Pérez Esparza, 2021

© por la traducción de *The Life-Changing Magic of Not Giving a Fuck. Journal*,
Juan Pascual Martínez Fernández, 2024

Corrección de estilo de cargo de Rosa Iglesias Madrigal

© Editorial Planeta, S. A., 2024

temas de hoy, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición: marzo de 2024

ISBN: 978-84-19812-39-1

Depósito legal: B. 3.237-2024

Composición: Papyro

Impresión y encuadernación: Rotoprint By Domingo

Printed in Spain - Impreso en España

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.



ÍNDICE

Una puñetera advertencia	11
<i>Introducción</i>	13
Vamos a ordenar tu cajón de cosas	14
El arte del despeje mental	17
Las ventajas de mandarlo todo a la mierda	22
I. Sobre mandar a la mierda o no	25
¿Por qué debería importarme?	28
Mandar a la mierda: fundamentos	30
¿Quiénes son estas míticas personas que mandan a la mierda?	31
¿Cómo puedo convertirme en una de esas personas?	35
Tienes que mandar a la mierda lo que piensen los demás	37
Sentimientos frente a opiniones	40
Hacer un listado de mierdas	46

¿Qué pasa con las personas que no pueden mandar a la mierda el hecho de que tú sí mandes a la mierda?	48
En resumen	49
Un ejercicio de visualización	52
II. Decidir qué es lo que no te importa una mierda	55
Tu mente es un desván	58
Clasifica tus mierdas por categorías	61
Cosas	62
Trabajo	73
Amigos, conocidos y desconocidos	89
Familia	114
La recta final	130
Consolidar tus listas	132
No subestimes la merma de las mierdas poco frecuentes	134
Entregar tus recursos	135
III. Mandar a la mierda	137
La santa trinidad de las mierdas: tiempo, energía y dinero	140
Despacito	144
Nivel de amenaza amarillo: mierdas fáciles de dejar	145
Nivel de amenaza naranja: mierdas no tan fáciles de abandonar	146
Nivel de amenaza rojo: las mierdas más difíciles de abandonar	147
Una charla motivacional	149
Sinceridad: una escala variable	151
Diferentes mierdas, mismo principio	153

Te preguntabas en qué momento llegaríamos a las bodas, ¿no?	169
Mierdas viejas, mierdas nuevas, mierdas prestadas, mierdas azules	170
¿Te estás echando para atrás? Reconsidera tus políticas personales	181
¡Bonos de rendimiento!	183
Preguntas frecuentes	184
Obtener más de los recursos que entregas (o no)	187
IV. Las ventajas de mandarlo todo a la mierda	
transforma radicalmente tu vida	189
Un recurso no gastado es un recurso ganado	192
Tus mierdas afectan al cuerpo, a la mente y al alma	196
Otra forma de mandar a la mierda	200
Devolver el favor	201
Averiguar de qué puedes prescindir	202
Cosas a las que tal vez deberías estar asignando más recursos	203
Haz lo tuyo	207
A la mierda los <i>haters</i>	209
Sobre alcanzar la iluminación	209
Diario de trabajo	211
<i>Epílogo</i>	373
<i>Agradecimientos</i>	379
El salón de la fama de mandar todo a la mierda	380

I
SOBRE MANDAR A LA MIERDA
O NO

Hazte la siguiente pregunta: «¿Estoy estresada, sobrecargada o decepcionada con la vida?».

Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es sí, haz una pausa para preguntarte: «¿Por qué?».

Te apuesto a que la respuesta es: «Porque me agobio demasiado». O, más específicamente: «Porque creo que tengo que agobiarme».

Estoy aquí para ayudar.

A lo largo de este libro encontrarás dos términos importantes y muy distintos:

- Primero está el *preocuparte* por algo o alguien que te importa, lo que se considera en el paso 1 (decidir qué es lo que te importa y qué es lo que no merece la pena).

- Y después está el *agobiarte* por culpa de algo o alguien a quien le entregas tus recursos en forma de tiempo, energía o dinero. Esto se considera en el paso 2 (hay que mandar a la mierda esas cosas).

La única manera de cambiar tu vida para mejorarla es dejar de *preocuparte* y *agobiarte* tanto. Mi método #NoMeArrepiento minimiza el tiempo, la energía y el dinero que gastas en personas y cosas inútiles. Admítelo: ¡sabes exactamente de quién y de qué estoy hablando!

No tiene por qué ser así. Empecemos, ¿va?

¿POR QUÉ DEBERÍA IMPORTARME?

Esta es una de las preguntas esenciales de la vida. O debería serlo.

En lugar de seguir repitiendo a ciegas «¡¡¡Sí, sí, sí!!!» a todas las personas y cosas que demandan tu tiempo, energía o dinero (incluida la compra y lectura de este libro), antes de pronunciar esa sucia y pequeña palabra de solo dos letras, deberías preguntarte: «¿De verdad me importa?».

Quizá no te des cuenta, pero tu capacidad para preocuparte por mierdas es un bien finito y precioso. Preocúpate por demasiadas y acabarás en bancarrota (es como llegar a números rojos en tu cuenta bancaria), lo que a su vez te llevará a sentirte ansiosa, estresada y desesperada. ¡Muy mal! Más adelante harás un listado de mierdas que

te ayudará a valorar, priorizar y dejar de preocuparte por las mierdas innecesarias ahora y para siempre.

Pero, antes de mandar todo a la mierda, hablemos de cuándo *debería* importarte.

Algo (sea humano, inanimado o conceptual) debería importarte cuando no te molesta y te produce alegría. En ocasiones, la ecuación es fácil y la decisión, obvia. ¡Sííí! Qué alegría. Pero lo más común (y esa es la razón por la que necesitas el método #NoMeArrepiento) es que ni siquiera te detengas a hacer cuentas o las hagas mal.

La mayoría de la gente regala sus recursos sin pensarlo mucho. Los sentimientos de culpa, obligación o ansiedad hacen que una se comporte de una manera que, aunque no resulta incorrecta ante los ojos de otros, a menudo es perjudicial para sus propios niveles de molestia frente a alegría.

Esto no tiene sentido y es contraproducente para vivir mejor tu vida. (Si no estás interesada en vivir mejor tu vida, es preferible que dejes de leer.)

¿Todavía estás aquí?

De acuerdo. Entonces, aclárame esto: **en lugar de sentirte culpable, comprometida y ansiosa, ¿no preferirías sentirte empoderada, benévola y despreocupada?** Serías como Papá Noel, pero, en lugar de juguetes, caminarías por ahí con una enorme bolsa vieja llena de mierdas para repartir solo entre los niños y las niñas que las merecen.

¡Puedes ser el **Papá Noel de las mejores mierdas!**

Así que deja de decir que sí de forma automática para complacer a los demás y, en su lugar, tómate un momento para preguntarte no solo **si te preocupa** (es

decir, si te importa) el asunto en cuestión, sino **si merece los recursos (tiempo, energía o dinero) que le asignas** como artículo en tu listado de mierdas.

Hasta después de responder sinceramente a estas preguntas no podremos asignar recursos a las personas, cosas, tareas, eventos, ideas y actividades que menos molestias nos causan y que nos ofrecen la mayor alegría.

Si lo piensas, la vida es una serie de opciones de sí o no. O sea, agobiarte o mandar a la mierda. Si continúas por el camino por el que vas ahora, al final de cada día, semana o mes llegarás al fondo de tu propio barril de mierda personal y en ese momento te darás cuenta de que todos esos recursos que regalaste fueron para beneficio de todos menos de TI.

El método #NoMeArrepiento cambia todo eso.

Es hora de darle la vuelta al guion, revertir la maldición y dejar de sacrificarte por las cosas equivocadas por todas las razones equivocadas.

MANDAR A LA MIERDA: FUNDAMENTOS

Mandar a la mierda significa cuidarte a ti misma primero. Es como si te colocaras la máscara de oxígeno antes de pasársela a los demás.

Mandar a la mierda significa permitirte decir que no.

«No quiero.» «No tengo tiempo.» «No me lo puedo permitir.»

Mandar a la mierda significa, básicamente, liberarte de la preocupación, la ansiedad, el miedo y la cul-

pa asociados con decir «no». Dejar de pasar el tiempo que no tienes con personas que no te agradan haciendo cosas que no quieres hacer.

Mandar a la mierda significa reducir el desorden mental y eliminar a las personas y las cosas molestas de tu vida, liberando espacio para disfrutar de verdad de todas esas cosas que *sí* te importan.

Esto puede sonar egoísta, y lo es. Pero también crea un mundo mejor para todos los que te rodean.

Dejarás de sacrificarte por todas las cosas que *debes* hacer y comenzarás a concentrarte en las que *quieres* hacer. Estarás más feliz y serás amable en el trabajo; tus colegas y clientes se beneficiarán. Estarás más descansada y divertida con tus amigos. Pasarás más tiempo con tu familia (o menos), haciendo que esos momentos que compartes sean aún más valiosos.

Y tendrás más tiempo, energía o dinero para dedicarlos a vivir mejor tu vida. Las personas que abrazan la magia transformadora de mandar a la mierda salen **GANANDO**.

Quieres ser una de estas personas, ¿verdad?

¿QUIÉNES SON ESTAS MÍTICAS PERSONAS
QUE MANDAN A LA MIERDA?

De acuerdo con mi experiencia, las personas que mandan a la mierda entran en una de estas tres categorías:

- Niños
- Imbéciles
- Iluminados

NIÑOS

Los niños acostumbran a hacerlo y punto. Mandan a la mierda porque no *necesitan* hacer otra cosa. Por lo general, los adultos que forman parte de sus vidas satisfacen sus necesidades básicas; incluso cuando no es así, ellos apenas pueden notar la diferencia. Piensa en esto: si alguien más estuviera lavando tu ropa todo el día, todos los días, ¿te preocuparía mancharte de puré de patatas o echarte un yogur en la cabeza? No, no te importaría. Si para conseguir un vaso de agua o un juguete nuevo todo lo que tuvieras que hacer fuera gritar, ¿te preocuparía tu vaso de agua anterior? ¿Evitarías ahogar a tu Bob Esponja en el inodoro? ¡No! Y si no tuvieras la motricidad fina completamente desarrollada, ¿te preocuparía atarte los zapatos? Ni en un millón de años.

Parte de la razón por la que los niños mandan a la mierda es porque no tienen experiencia en la vida. Sus mentes están ordenadas porque la porquería del mundo aún no ha sido amontonada sobre ellos. No tienen nada que ordenar, mentalmente hablando.

Chiquillos afortunados...

Pero la vida no es justa y ellos no serán niños para siempre. Tú tampoco. En algún momento todos tenemos que resignarnos y dejar de usar deportivas de velcro. Lo

que *puedes* hacer es regresar a ese equilibrio mágico en el que la carga de la edad adulta se aligeraba al abrazar el entusiasmo infantil de mandar a la mierda.

IMBÉCILES

A continuación, tenemos a los imbéciles. Ellos mandan todo a la mierda porque están genéticamente predispuestos a conseguir lo que quieren sin importar a quienes tengan que ofender, pisar o (sí) fastidiar en el camino. (Nota: algunos niños también son imbéciles, pero eso no resulta importante para nuestros propósitos.) A diferencia de mi amigo Jeff, estas personas no suelen ser respetadas o queridas. Temidas, tal vez, pero no queridas.

Si ser querida es importante para ti, no querrás convertirte en una imbecil. Claro, quizá tendrías algunas noches libres cada

Diez cosas que a los imbéciles no les importan

1. El espacio personal de los demás.
2. Hacerte esperar.
3. Hablar en el vagón silencioso del tren.
4. Tirar basura en mitad de la calle.
5. Dar una propina adecuada.
6. Generar olores desagradables en áreas reducidas.
7. Usar los intermitentes.
8. Bloquear las escaleras mecánicas.
9. Limpiar los excrementos de sus mascotas.
10. Que sean considerados imbéciles.

semana, pero no sería por haberte hecho cargo de tus cosas para repartir tus recursos en los eventos a los que de verdad querías asistir y a las personas a las que de verdad deseabas ver, sino porque nadie te invitaría a ningún lado.

No, mi método consiste en mostrarte cómo tener todo lo que quieres (y nada que no quieras) y, al mismo tiempo, ser considerada una persona respetable. Lo cual me lleva a...

ILUMINADOS

Así es. Puedes alcanzar la iluminación sin convertirte en un imbécil. Es posible volver a ese estado infantil en el que mandas a la mierda, pero con una consciencia de ti misma que los niños simplemente no pueden alcanzar. Mira, hay una larga lista de cosas que todavía me preocupan (llegar a tiempo, dormir ocho horas, la *pizza* artesanal), y una de las principales es ser amable. Sinceramente, pero amable.

Por ejemplo, si tú eres ese tipo de persona que envía una nota de agradecimiento escrita a mano a sus amigos después de pasar el fin de semana en su casa del pueblo, es poco probable que esos mismos amigos se ofendan cuando rechaces la invitación a ir a su festival de música favorito.

Es sentido común. ¿Te gustan las casas de pueblo, pero odias los festivales de música? Envía una nota de agradecimiento, no seas bruta. ¡Todos salís ganando!

¿CÓMO PUEDO CONVERTIRME EN UNA DE ESAS PERSONAS?

Las ventajas de mandarlo todo a la mierda está diseñado para ayudarte a **alcanzar la iluminación esencial de mandar a la mierda sin cometer los mismos errores que yo cometí.**

Te guiaré en cada paso, te ayudaré a hacer un inventario de tus mierdas y te enseñaré a identificar si algo necesita tus recursos y, si no es así, cómo actuar sin convertirte en un imbécil.

Verás, mi propio viaje hacia una vida significativamente sin mierdas no ha estado libre de obstáculos. Cuando apenas comenzaba, dejé de agobiarme de manera caótica; intenté un #NoMeArrepiento de alto nivel con respecto a mis amigos y familiares, como rechazar una invitación a un bautizo antes de ser invitada. Estaba tan ansiosa de mandar a la mierda las celebraciones religiosas que olvidé que sí me importaban los sentimientos de mi amigo. En el mismo momento en que envié el correo electrónico titulado *Fíjate que no me gustan los bautizos*, su mujer estaba pariendo a su primogénito. ¡Ay! Todavía lamento haber hecho algo así.

Refiné mi enfoque.

En el centro del método #NoMeArrepiento está «no ser una imbécil». Después de todo, no quería perder amigos: solo quería administrar mi tiempo de manera más efectiva para poder disfrutar más (y molestarme menos) al estar con ellos.

Y descubrí que una combinación de sinceridad y educación, ejercidas en conjunto y en diversos grados (dependiendo de lo que requiera la situación, pues no olvidemos mi «numerito» con el correo desafortunado a unos nuevos e incautos padres), da como resultado la transición más suave a menos mierdas. Pero la base fundamental para implantar mi método #NoMeArrepiento, incluso antes de llegar al paso 1 y de ser sinceras y amables, es mandar a la mierda lo que piensen los demás.

Repasemos eso en detalle.

Sinceridad y educación: un dúo dinámico

Para alcanzar la cima #NoMeArrepiento y avanzar en el proceso de mandar a la mierda, la sinceridad no será suficiente por sí sola, y tampoco la educación. Si eres una persona extremadamente sincera pero muy grosera, tendrás que ofrecer muchas disculpas. También podrías ser la más amable y al mismo tiempo una maldita mentirosa. La mentira piadosa es una cosa, pero, si te atrapan en una mentira monstruosa, te garantizo que te arrepentirás, cosa que frustra todo el propósito del método #NoMeArrepiento. La clave es mezclar sinceridad y educación en una combinación perfecta, como Siegfried y Roy, Hall y Oates o Batman y Robin. Juntos son capaces de hacer magia, tocar las notas correctas y salvar el día. Y nunca dejan de complementarse, incluso si uno brilla a veces un poco más o es atacado por un tigre.

TIENES QUE MANDAR A LA MIERDA LO QUE PIENSEN LOS DEMÁS

Si el método #NoMeArrepiento es la clave para alcanzar la magia transformadora de las vidas, mandar a la mierda lo que piensen los demás es la puerta, por así decirlo. De lo contrario, estarás nadando como un perrito en el foso que rodea el Alcázar de Segovia y gastando toda tu energía en tratar de mantener la cabeza fuera del agua y lejos de los cocodrilos hambrientos.

Mandar a la mierda lo que piensen los demás allana el camino para dar el paso 1 (decidir lo que no te merece la pena). Entonces, puedes expresar tus decisiones de una manera positiva y productiva al dar el paso 2 (mandar a la mierda).

¡Y puedes hacerlo sin ofender ni enfurecer a nadie! (A menos que, en realidad, quieras ofender o enfurecer, lo cual puede ser divertido en ocasiones.)

Pero lo primero es lo primero.

Por favor, créeme cuando te digo que la vergüenza y la culpa que sientes cuando te esfuerzas demasiado en mandar algo a la mierda no se deben a que estés *equivocada*: es porque te preocupa lo que otras personas puedan pensar sobre tu decisión.

Y adivina qué. No tienes control sobre lo que piensan los demás.

¡Por el amor de Dios, ya es suficiente trabajo averiguar lo que tú misma piensas! Creer que tienes algún control sobre lo que piensan los demás y malgastar tus

recursos en esa búsqueda es absurdo. Es una receta para el fracaso a gran escala.

En todo lo relacionado a cómo afecta a otras personas tu mandar a la mierda, lo único que puedes controlar es tu comportamiento con respecto a sus sentimientos, no a sus opiniones. Estos son dos componentes diferentes relacionados con «lo que piensan los demás», que discutiré con detenimiento más adelante. Por ahora, revisemos mi método en acción: agobiarte por las cosas que puedes y las que no puedes controlar.

Cuando luchaba con la idea de dejar mi trabajo corporativo para convertirme en trabajadora autónoma, me sentía extremadamente ansiosa por todos los aspectos de mi decisión, en particular, por abandonar mi «carrera profesional» y dinamitar mi cuenta bancaria. Pero también me consumía la preocupación por lo que otras personas (amigos, familia, jefe, colegas) pensarían sobre mi decisión. «¿Es una cobarde? ¿Una caprichosa? ¿De repente se ha vuelto millonaria? ¿No le importa que los demás tengamos que hacer su trabajo cuando ella se vaya?»

Ahora que soy una experimentada practicante de #NoMeArrepiento, puedo desentrañar esos sentimientos:

1. Estaba feliz de trabajar; simplemente, ya no quería hacer ese trabajo en particular. Si la gente piensa que soy una cobarde, ese es su puñetero problema.
2. Me tomé bastante tiempo para pensar y planificar mi decisión; pero, si no lo hubiera hecho, a los demás no tendría que importarles.

3. Y no, no me tocó la lotería. (Pero ¡a la mierda si hubiera sido así! Tú también dejarías tu trabajo, y lo sabes.)

En retrospectiva, estas fueron preocupaciones menores. La más importante era si, al dejar mi trabajo, volvería loca temporalmente la vida de *otras* personas y si luego se enfadarían y me culparían por ello.

¿Y sabes qué? Viéndolo de esa manera, vamos directos a la categoría «**Cosas que no son mi problema**».

Tuve que mandar a la mierda las cosas que no podía controlar (como el tiempo que tardaría mi jefe en reemplazarme) y solo ocuparme de las cosas que *podría* controlar (como no levantarme ya a las 7:00 y viajar cuarenta y cinco minutos por una fábrica subterránea de olor corporal hasta un trabajo que ya no quería hacer, sino quedarme durmiendo junto a mi marido y luego darme un paseo por el parque).

En cambio, he empezado a invertir algunos de mis recursos en cosas como «cuál será mi próximo trabajo como autónoma» y «mantener mi sitio web actualizado». Pero esos recursos se invierten con gusto porque la vida de autónoma me permite dormir más. Y pasar más tiempo con mi marido. Y mi traslado cotidiano hasta mi trabajo es ahora de unos nueve metros: desde mi cama hasta mi sofá.

Una vez que me di cuenta de la diferencia entre invertir mis recursos en algo y agobiarme por lo que *piensan* los demás sobre aquello a lo que le regalo mis recursos, todo empezó a ponerse en su sitio.

SENTIMIENTOS FRENTE A OPINIONES

Es posible que en este momento estés hiperventilando. Nada de qué avergonzarse. Tal vez estés pensando: «No puedo dejar de preocuparme por lo que piensen los demás. ¡Está programado en mi ADN!».

Bueno, mira: tu ADN solo puede llevarte hasta cierto punto.

Para vivir mejor tu vida, tendrás que *hackear* el sistema.

Hay dos razones por las que tiendes a preocuparte por lo que piensen los demás: la primera es porque no quieres ser una mala persona; la segunda, porque no quieres *parecer* una mala persona.

Por supuesto, deberías seguir preocupándote de lo que piensen los demás en lo que respecta a sus *sentimientos* (es decir, ¿vas a herir activamente esos sentimientos al mandar a la mierda la situación en cuestión?). Sé sincera: tú sabes muy bien cuándo estás hiriendo los sentimientos de alguien. No seas imbécil.

Lo que estoy diciendo es que puedes mandar a la mierda lo que piensen los demás cuando se trata de sus *opiniones*. Y, si puedes aprender a hablar con el **lenguaje de la opinión**, te resultará muy eficaz. ¡Es sincero, educado y muy cautivador! No *serás* una imbécil y no *parecerás* una imbécil. Y, entonces, puedes dejar de agobiarte por lo que piensen los demás.

¿Entendido?

¿Todavía no?

De acuerdo, veámoslo de esta manera: **como seres humanos, tenemos todo el derecho a discrepar educadamente de la opinión de otra persona y a no estar de acuerdo.** Esta es una postura pasiva. No daña a nadie y es por completo defendible. ¿Te gusta el membrillo casero y natural? ¡Excelente! A mí no. Creo que es viscoso y asqueroso. Si no hay daño, no hay falta.

Pero digamos que eres una amiga mía que vende membrillo casero totalmente natural y sigues invitándome a esas «fiestas de membrillo casero» con tristes botes de crema *beige* apilados sobre el mostrador de la cocina y me siento presionada para comprarlos simplemente porque quiero que te calles.

Este es un momento decisivo. Si el membrillo casero y natural me importa una mierda, ¿por qué demonios gastar ese dinero que tanto me ha costado ganar para adquirirlo?

Te diré por qué. Es porque me imaginé diciendo: «Aléjate de mí con esa basura *hippie*, bicho raro», y eso habría herido tus sentimientos. Y no quiero herir tus sentimientos, así que estoy a punto de darte diez euros a cambio de medio kilo de gominola que parece haber sido masticada por un elefante enfermo y luego escupida en un frasco de conservas.

No, no, no.

En vez de eso, necesito decirte (sincera y educadamente) que no comparto tu entusiasmo por el membrillo casero y natural y no es algo que quiera llevar a mi boca. Lo cual implica que no compraré un frasco esta tarde. O nunca.

¿Ves a lo que me refiero? Me ocupo de tus *sentimientos*, porque eres mi amiga (a pesar de la molesta venta de membrillo), pero puedo mandar a la mierda tu opinión sobre mi [dis]gusto por el membrillo casero y natural. Allá tú si te alejas convencida de que mis arterias están innecesariamente obstruidas por los ácidos grasos *trans* solo porque prefiero un poco de aceite vegetal hidrogenado en mi bocadillo. Son mis arterias, después de todo. Así que, al mandar a la mierda tu membrillo, lo hago sobre una diferencia de opinión. **Puedes eludir por completo la perspectiva de herir sentimientos cuando ves tu conflicto a través de la lente** de una opinión simple y sin emociones.

El método #NoMeArrepiento trata de opiniones simples y sin emociones.

Sin embargo, ¡hay muchas formas de despellejar a un gato! (Puaj.) Y si tu diferencia de opinión con un amigo refleja una diferencia en los *valores* fundamentales, es posible que desees manejarlo con un poco menos de sinceridad y una dosis extra de educación. Decir que no crees en los beneficios para la salud del membrillo natural no es lo mismo que decir que no crees en el derecho de una mujer a elegir, o en una Palestina libre, o que los testigos de Jehová son unos malditos tramposos.

En estos escenarios, cuando no te importa nada el asunto en cuestión pero no quieres pelear en lodo ni ser incluida en una lista de posibles terroristas, tan solo debes invocar el *concepto* de opiniones y dejarlo así.

Digamos que eres madre y siempre estás rodeada de personas que tienen *opiniones* sobre la forma en que crías

a tus hijos. Quizá tú también tengas tus propias opiniones sobre la forma en que ellas crían a los suyos, pero la diferencia es que mantienes la boca cerrada al respecto. Sea como sea, la crianza es un trabajo duro y la gente quiere a sus hijos de manera incondicional, y se requiere mucha energía de tu parte para aceptar cordialmente esta avalancha de consejos no pedidos, los cuales, por cierto, tienden a estar estrechamente ligados a tus valores y los valores ajenos y, por tanto, a los sentimientos.

Entonces, un día estás en el parque y surge el tema de que tus hijos duermen en la cama contigo y con tu marido. Estás en un lado del debate (¡no importa cuál!) y la mamá de un compañero de tu hijo, la llamaremos Silvia, está en el otro.

No quieres que Silvia piense que eres una mala madre por no estar de acuerdo con ella sobre si deberías permitir a un niño escurrirse entre tus sábanas, retrasando aún más tu regreso a las relaciones sexuales después del parto. Y, del lado en el que estés, no querrás *ofender* activamente a Silvia en tu desacuerdo o tu propio hijo podría acabar vagando por el patio del colegio con una HI bien roja de «hijo de una imbécil» colgada en su espalda.

Hasta hoy, tal vez te has limitado a asentir y sonreír. Tal vez incluso has pasado veinte malditos minutos escuchando hablar sin parar a Silvia sobre el *descaro* de algunos padres por *no* hacer todo de la manera que *ella* cree que debería hacerse. Y este acto de aceptación pasiva (por no mencionar los veinte minutos que ya le has regalado) te está devorando por dentro como una pandilla de termitas en una fiesta de troncos.

¡Necesitas urgentemente algo de magia transformadora de vida!

Entonces, la próxima vez que surja este tipo de cosas, tan solo mira con calma a Silvia, encoge los hombros y di: «Lo sé, lo sé, ¡cada uno tiene su opinión!». Luego cambia el tema a un terreno neutral, como que George Clooney se está volviendo más atractivo con la edad. (No es así. Punto máximo de atracción de George Clooney = época en la que hacía de manitas en la serie *The Facts of Life*.)

Has dejado implícito que la opinión de Silvia no es la única que existe, pero la has mandado a la mierda sin aceptarla o debatirla activamente. No has asaltado sus valores ni has herido sus sentimientos en el proceso, por lo que no estás siendo una imbécil ni lo pareces. Ha sido sincera y educada y puedes alejarte de allí tranquila. Tú sabes que has mandado a la mierda lo que piensa Silvia, pero también sabes que ella no puede culparte por nada de lo que has dicho.

¿En qué te convierte eso? #NoMeArrepiento.

Sobre lamentarse

En nuestra sociedad, «¡Lo siento!» se usa como expresión abreviada para cualquier cosa, desde: «La verdad es que no lo siento, solo lo digo para suavizar lo que acabo de hacer/estoy a punto de hacer» hasta un mordaz: «Vaya mierda, ¿¿¿qué he hecho???».

Y no es que quiera hablar de temas de género, pero las mujeres son quienes más lo dicen, como mecanismo de defensa preventiva o activa contra

las desigualdades cotidianas del lugar de trabajo, entre amigos o en las relaciones. Cuando de verdad te hayas portado mal, debes lamentarlo y disculparte. Y si estás a punto de portarte mal y crees que un rápido *lo siento* mejorará la situación, estás equivocada. Tal vez lo haría que dejaras de comportarte como una imbécil, para variar.

Pero si no has hecho nada que debas lamentar, puedes: *a)* dejar de sentir que lo sientes y *b)* dejar de decirles a los demás que lo sientes.

En otras palabras, el método #NoMeArrepiento logra resultados epónimos. Seguirlo alienta y permite actuar de una manera que no requiere que sigas diciendo *¡lo siento!* o sientas que lo lamentas.

Para repasar: si el hecho de mandar a la mierda afecta activamente a otra persona (como negarte a comprar el membrillo casero de un amigo o juzgar las opciones de crianza de alguien), sé sincera y educada con respecto a tu decisión, intenta manejarlo como una diferencia de opinión y el 99% de las veces todo resultará bien.

Pero si el hecho de mandar a la mierda te afecta a ti y solo a ti (por ejemplo, que no te maquilles para ir a la compra), ¿por qué debería preocuparte lo que las otras personas piensen? Hazles saber tu opinión sobre tus pantalones de yoga y tu camiseta de Ani DiFranco: tú te sientes cómoda y no pretendes seducir a ese cajero tan guapo.

¿Y si estás en algún punto intermedio? Bueno, ¡entonces, realmente necesitas este libro!

Tal vez te cueste un poco acostumbrarte, pero debes dejar de preocuparte por lo que piensen los demás.