

La magia de
mandar todo
a la
chingada

DE LA AUTORA DE ARREGLA TU DESMADRE

SARAH KNIGHT

La magia de
mandar todo
a la
chingada

DEJA DE PERDER TIEMPO CON PERSONAS QUE
NO TE CAEN BIEN HACIENDO COSAS QUE NI TE GUSTAN

DIANA

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

Sarah Knight

© 2015, Emergency Biscuit Inc.

Traducción: Patricia Pérez Esparza

Esta edición fue publicada por acuerdo con Little, Brown and Company, New York, New York, USA.

Derechos reservados

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño / Anilú Zavala

Ilustración de portada: iStock

Lettering de portada: David López

Diseño de interiores: María Alejandra Romero Ibañez

© 2021, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial DIANA 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: junio de 2021

ISBN: 978-607-07-7679-3

Primera edición impresa en México: junio de 2021

ISBN: 978-607-07-7676-2

No hay manera de que esta parodia haya sido preparada, aprobada, respaldada o autorizada por Marie Kondo o sus editores.

El editor no es responsable de los sitios web (y de su contenido) que no sean de su propiedad.

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

Introducción	13
Poniendo en orden tu cajón de chingaderas	14
El arte del despeje mental	17
La magia de mandar todo a la chingada	22
I. Sobre mandar, o no, a la chingada	25
¿Por qué debería importarme?	28
Mandar a la chingada: fundamentos	30
¿Quiénes son estas míticas personas que mandan a la chingada?	31
¿Cómo puedo convertirme en una de esas personas?	34
Tienes que mandar a la chingada lo que piensen los demás	36
Sentimientos vs. opiniones	39
Hacer un Presupuesto de Chingaderas	46

¿Qué pasa con las personas que no pueden mandar a la chingada el hecho de que tú mandes a la chingada?	48
En resumen	49
Un ejercicio de visualización.	52

II. Decidir qué te vale madres	55
Tu mente es una bodega	58
Clasifica tus chingaderas por categorías.	61
Cosas.	63
Trabajo	73
Amigos, conocidos y desconocidos	89
Familia.	112
La recta final	127
Consolidar tus listas.	129
No subestimes la merma de las chingaderas	
poco frecuentes.	131
Entregar tus recursos.	132

III. Mandar a la chingada	133
La chingada santa trinidad: tiempo, energía y dinero	136
Despacito	140
Nivel de amenaza amarillo: chingaderas fáciles de dejar	141
Nivel de amenaza naranja: chingaderas no tan fáciles	
de abandonar	142
Nivel de amenaza rojo: las chingaderas más difíciles	
de abandonar	143
Una charla motivacional	145

Honestidad: una escala variable	147
Diferentes chingaderas, mismo principio	149
Te preguntabas en qué momento llegaríamos a las bodas, ¿sí o no?	164
Chingaderas viejas, chingaderas nuevas, chingaderas prestadas, chingaderas azules	165
¿Te estás echando para atrás? Reconsidera tus políticas personales	176
¡Bonos de desempeño!	178
Preguntas frecuentes	179
Obtener más de los recursos que entregas (o no)	182

IV. La magia de mandar todo a la chingada

transforma radicalmente tu vida	183
Un recurso no gastado es un recurso ganado	186
Tus chingaderas afectan tu cuerpo, mente y alma	190
Otra forma de mandar a la chingada	193
Devolver el favor.	195
Averiguar de qué puedes prescindir	196
Cosas a las que tal vez deberías estar asignando más recursos.	197
Haz lo tuyo	201
A la chingada los <i>haters</i>	202
Sobre alcanzar la iluminación.	203
Epílogo.	205
Agradecimientos	209



*Sobre mandar, o no,
a la chingada*

Hazte la siguiente pregunta: *¿Estoy estresada, sobrecargada y/o decepcionada por 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 chingo demasiado*. O, más específicamente: *porque creo que tengo que chingarme*.

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 te vale madres).
- ✓ Y está el *chingarte* por culpa de alguien o algo, a quien le entregas tus recursos en forma de tiempo, energía y/o dinero. Esto se considera en el Paso 2 (hay que mandar a la chingada esas cosas).

La única manera de cambiar tu vida para mejorarla es dejar de *preocuparte* y *chingarte* 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 y/o dinero (incluida la compra y lectura de este libro), antes de pronunciar esa sucia y pequeña palabra de solo dos letras deberías preguntarte: *¿En 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 quedarás 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. ¡Pésimo! Más adelante harás un Presupuesto de Chingaderas 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 chingada, hablemos de cuándo *debería* importarte.

Algo debería importarte —sea humano, inanimado o conceptual— cuando no te molesta y te trae alegría. En ocasiones la ecuación es fácil y la decisión, obvia. ¡Yei! 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 ojos de otros, a menudo es perjudicial para sus propios niveles de molestia vs. alegría.

Esto no tiene sentido y es contraproducente para vivir tu mejor vida. (Si no estás interesada en vivir tu mejor vida, mejor deja 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 Santa Claus, pero en lugar de juguetes, caminarías por ahí con una enorme bolsa vieja llena de chingaderas para repartir solo entre los niños y las niñas que las merecen.

¡Puedes ser el **Santa Claus de las mejores chingaderas!**

Así que deja de decir que sí en automático para complacer a los demás y, en cambio, 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 y/o dinero) que le asignas** como artículo en tu Presupuesto de Chingaderas.

Hasta después de responder honestamente a estas preguntas 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, chingarte o mandar a la chingada. 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 chingarte por las cosas equivocadas por todas las razones equivocadas.

MANDAR A LA CHINGADA: FUNDAMENTOS

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

Mandar a la chingada significa permitirte decir que no. No quiero. No tengo tiempo. No me lo puedo permitir.

Mandar a la chingada significa —básicamente— liberarte de la preocupación, la ansiedad, el miedo y la culpa 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 chingada significa reducir el desorden mental y eliminar a las personas y las cosas molestas de tu vida,

liberando espacio para disfrutar de veras 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 chingarte 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 y/o dinero para dedicarlos a vivir tu mejor vida. Las personas que abrazan la magia transformadora de mandar a la chingada salen GANANDO.

Quieres ser una de estas personas, ¿cierto?

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

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

Niños

Imbéciles

Iluminados

Niños

Los niños ya la hicieron y punto. Mandan a la chingada porque no *necesitan* hacer otra cosa. Por lo general, los adultos que forman parte de sus vidas satisfacen sus necesidades básicas, y hasta cuando no es así, ellos apenas pueden notar la diferencia. Pien- sa en esto: si alguien más estuviera lavando tu ropa todo el día, todos los días, ¿te preocuparía embarrarte de puré de papa o voltear una taza de yogur sobre tu 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 Elmo Cosquillas en la taza del baño? ¡No! Y si no tuvieras la motricidad fina completamente desarrollada, ¿te preocuparía amarrarte los zapatos? Ni en un millón de años.

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

Pequeños escuincles afortunados.

Pero la vida no es justa y ellos no serán niños para siempre. Tú tampoco. En algún punto todos tenemos que resignarnos y dejar de usar tenis 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 chingada.

Imbéciles

A continuación, tenemos a los imbéciles. Ellos mandan todo a la chingada porque están genéticamente predisuestos a conseguir lo que quieren sin importar a quién tengan que ofender, pisar o —sí— chingarse 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, tal vez tendrías algunas noches libres cada semana, pero no sería por haberte hecho cargo de tus chingaderas para repartir tus recursos en los eventos a los que en verdad querías asistir y a las personas a las que de veras 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...

Diez cosas que a los imbéciles les valen madres

- 1.** El espacio personal de otras personas
- 2.** Hacer esperar a los demás
- 3.** Hablar en el vagón más silencioso del metro
- 4.** Tirar basura
- 5.** Dar propinas
- 6.** Generar olores desagradables en áreas reducidas
- 7.** Usar las direccionales
- 8.** Bloquear la escalera mecánica
- 9.** Limpiar los desechos de sus mascotas
- 10.** Ser percibidos como imbéciles

Iluminados

Así es. Puedes alcanzar la iluminación sin convertirte en imbécil. Es posible volver a ese estado infantil en el que mandas a la chingada, pero con una conciencia de ti misma a la que los niños simplemente no pueden acudir. 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. Honesta, 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 lago, 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 en el lago, pero odias los festivales de música? Envía una nota de agradecimiento, no seas bruta. ¡Todos salen ganando!

¿CÓMO PUEDO CONVERTIRME EN UNA DE ESAS PERSONAS?

La magia de mandar todo a la chingada está diseñada para ayudarte a **alcanzar la iluminación esencial de mandar a la chingada sin cometer los mismos errores que yo cometí.**

Te guiaré a través de cada paso, te ayudaré a hacer un inventario de tus chingaderas y te enseñaré a identificar si algo

necesita tus recursos y, si no es así, cómo actuar sin convertirte en imbécil.

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

Refiné mi enfoque.

En el corazón 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 honestidad y cortesía, 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 chingaderas.

Pero la base fundamental para implementar mi Método No-MeArrepiento, incluso antes de llegar al Paso 1 y de ser honestas y amables, es mandar a la chingada lo que piensen los demás.

Repasemos eso en detalle.

HONESTIDAD Y CORTESÍA: UN DÚO DINÁMICO

Para alcanzar la cima #NoMeArrepiento y avanzar en el proceso de mandar a la chingada, la honestidad no será suficiente por sí sola, y tampoco la cortesía. Si eres una persona extremadamente honesta 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 mezclarlas en una combinación perfecta, como Siegfried y Roy, Hall y Oates, y 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 un poco más a veces, o es atacado por un tigre.

TIENES QUE MANDAR A LA CHINGADA LO QUE PIENSEN LOS DEMÁS

Si el Método #NoMeArrepiento es la llave a la magia transformadora de vidas, mandar a la chingada lo que piensen los demás es la puerta, por así decirlo. De lo contrario, estarás nadando de

perrito en el foso que rodea el Castillo de la Iluminación y gastando toda tu energía en tratar de mantener la cabeza fuera del agua y lejos de los cocodrilos hambrientos.

Mandar a la chingada lo que piensen los demás allana el camino para dar el Paso 1 (decidir qué te vale madres). Entonces, puedes expresar tus decisiones de una manera positiva y productiva al dar el Paso 2 (mandar a la chingada).

¡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 chingada 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 chingada*, 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 en profundidad más adelante. Por ahora, revisemos mi método en acción: chingarte 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 independiente, 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 floja? ¿Caprichosa? ¿De repente se volvió millonaria? ¿No le importa que el resto de nosotros tengamos que hacer su chamba 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 floja, ese es su pinche problema.
2. Me tomé bastante tiempo para pensar y planificar mi decisión, pero si no lo hubiera hecho, a los demás tendría que valerles madre.
3. Y no, no me gané la lotería. (Pero a la chingada 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, enloquecería temporalmente la vida de *otras* personas y si luego se enojarían y me culparían por ello.

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

Tuve que mandar a la chingada las cosas que no podía controlar (como el tiempo que le tomaría a mi empleador reemplazarme) y solo ocuparme de las cosas que PODRÍA controlar (como ya no levantarme a las 7:00 am y viajar cuarenta y cinco minutos por una fábrica subterránea de olor corporal hasta un trabajo que ya no quería hacer; sino mejor quedarme junto a mi esposo durmiendo a gusto y luego disfrutar tranquilamente del parque).

En cambio, he empezado a invertir algunos de mis recursos en cosas como «de dónde vendrá mi próximo trabajo independiente» y «mantener mi sitio web actualizado». Pero esos recursos se invierten con gusto porque la vida independiente 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 chingarme por lo que *piensan* los demás sobre aquello a lo que le regalo mis recursos, todo empezó a caer en su sitio.

SENTIMIENTOS VS. 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 tu mejor 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 chingada la situación en cuestión?). Pero sé honesta, tú sabes muy bien cuándo estás hiriendo los sentimientos de alguien. No seas imbécil.

Lo que estoy diciendo es que puedes mandar a la chingada 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 honesto, amable y muy cautivador! No serás una imbécil y no parecerás una imbécil. Y entonces puedes dejar de chingarte por lo que piensen los demás.

¿Entendido?

¿Todavía no?

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

Pero digamos que eres una amiga mía que vende crema de cacahuete casera totalmente natural y sigues invitándome a esas «fiestas de crema de cacahuete» 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 la crema de cacahuete casera y natural me vale madres, ¿por qué demonios gastaría ese dinero que tanto me ha costado ganar para adquirirla?

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 200 pesos a cambio de medio kilo de melcocha que parece haber sido masticada por un elefante enfermo y luego escupido de regreso en un frasco de conservas.

No, no, no.

En vez de eso, necesito decirte —honesta y amablemente— que no comparto tu entusiasmo por la crema de cacahuete casera y natural y no es algo que quiero llevar a mi boca. Lo cual implica que no compraré un frasco esta noche. O nunca.

¿Ves a lo que me refiero? Me ocupo de tus *sentimientos*, porque eres mi amiga (a pesar de la molesta venta de crema de cacahuete), pero puedo mandar a la chingada tu opinión sobre mi [dis]gusto por la crema de cacahuete casera 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 sándwich. Son mis

arterias, después de todo. Así que, al mandar a la chingada tu crema de cacahuete, 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 se 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 honestidad y una dosis extra de cortesía. Decir que no crees en los beneficios para la salud de los cacahuates orgánicos untados 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 Patriotas de Nueva Inglaterra son unos malditos tramposos.

En estos escenarios, cuando te vale madres 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. Como sea, la crianza es un trabajo duro y la gente ama 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 matrimonial contigo y tu esposo. Estás en un lado del debate (¡no importa cuál!) y la mamá de un compañero de tu hijo, la llamaremos Sylvia, está en el otro.

No quieres que Sylvia piense que eres una mala madre por no estar de acuerdo con ella sobre si le deberías permitir a un niño escurrirse entre tus sábanas, retrasando aún más tu regreso al «delicioso» después del parto. Y del lado en el que estés, no querrás *ofender* activamente a Sylvia en tu desacuerdo o tu propio hijo podría acabar vagando por el patio con una *I* escarlata de «Hijo de una Imbécil» en su uniforme.

Hasta hoy, tal vez te has limitado a asentir y sonreír. Tal vez incluso pasaste veinte malditos minutos escuchando a Sylvia hablar sin parar 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 diste— 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 Sylvia, encoge los hombros y di: «Lo sé, lo sé, ¡todas tienen una opinión!». Luego cambia el tema a un terreno neutral, como si George Clooney se está volviendo más atractivo con la edad. (No es así. Punto máximo de atracción de George Clooney = época de George Clooney en *ER*).