

DE LA AUTORA DE *ARREGLA TU DESMADRE*

SARAH KNIGHT

Relájate un chingo

**CONTROLA LO QUE PUEDES,
DESPREOCÚPATE POR LO QUE NO
Y APRENDE A PONER LÍMITES SANOS EN TU VIDA**

DIANA

Título original: *Calm the Fuck Down*

Sarah Knight

© 2018, MCSnugz, Inc.

Traducción: Claudia Patricia Pérez Esparza

Esta edición es 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: Diego Martínez

Diseño de interiores: Alejandra Romero

© 2023, 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: febrero de 2023

ISBN: 978-607-07-9731-6

Primera edición impresa en México: febrero de 2023

ISBN: 978-607-07-9689-0

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

Una nota sobre el título	13
Introducción	17
La mierda sucede	19
¿Qué? ¿Preocupado yo?	23
No puedo lidiar con esta mierda (¿o sí?)	27
I. ENTONCES, ESTÁS TRASTORNADO: reconoce el verdadero problema y controla tu reacción.	39
¿Cuál parece ser el problema?	42
Todo es una tarántula	44
La evolución de un trastorno	46
Las cuatro caras del trastorno	49
Ansiedad, tristeza, enojo y evasión	51
Síndrome del aeropuerto mexicano	56

La encuesta dice: todos ustedes son un montón de trastornados	59
Bienvenido al lado opuesto	59
Caras del trastorno: los lados opuestos	60
Fondos del trastorno	62
Tiempo, energía y dinero	63
Tres formas en las que pensar demasiado despilfarra tiempo, energía y dinero	66
El cuarto fondo	68
Benevolencia	69
¡Perspectiva interesante, a la orden!	71
El despeje mental y la pregunta única para dominar todas .	73
Desechar y organizar	74
Este es tu cerebro en cachorros	77
Recordatorio rápido	78

II. RELÁJATE UN CHINGO: identifica lo que puedes controlar, acepta lo que no puedes, y suelta esa mierda	83
Elige una categoría, cualquier categoría	86
¿Puedo obtener una rebaja?	92
Logigatos, ivamos!	93
Las tormentas de mierda acumuladas: una lista	94
Diez situaciones «y si» de las que podría o no tener que preocuparme	94
Diez situaciones «y si» de las que podría o no tener que preocuparme, clasificadas por probabilidad	97
¿Cuál es tu estado?	103
Más peligroso cuanto más haya	105

Elige o pierde	109
Enciende tu maniático del control	110
Mierda que le preocupa a la gente que sigue mi cuenta de Twitter. ¿Pueden controlarlo?	115
Si la respuesta es no, así es como lo sueltas.....	119
¡Chequeo de realidad, por favor!.....	120
Seamos realistas	122
Opción 1: tan solo suelta, carajo.....	123
Opción 2: desaparece esa mierda	125
Cómo dejar de estar ansioso por algo.....	126
<i>Muéstrale a la ansiedad el dedo (o los dedos)</i>	127
<i>A bailar con POP</i>	127
Tú de esta noche, conoce al tú de mañana.....	128
Otras maneras de reducir la ansiedad que no inventé yo, pero que se sabe que funcionan.....	132
Cómo dejar de estar triste por algo	132
<i>La risa es la mejor medicina</i>	133
<i>Te vas a dar un gusto</i>	133
<i>Cinco cosas por las que dejé de preocuparme mientras comía una barra de chocolate tamaño familiar</i>	133
Cómo dejar de estar enojado por algo	134
<i>Ejercítalo</i>	134
<i>Trama tu venganza</i>	135
<i>Cinco formas de venganza en las que es divertido pensar</i>	135
Cómo dejar de evadir algo	136
<i>Alarmarte</i>	136
<i>Proponer un intercambio</i>	137

Opción secreta C	138
Preocupación útil, funcional y fructífera (PUFF)	139
Enviar una tormenta de mierda al mar	142
Houston, tenemos un miedo irracional	147
Hola, soy Sarah y tengo una enfermedad mental (¡Más de una en realidad!)	149
La calma antes de la tormenta de mierda	150
Diez situaciones «y si» de las que podría o no necesitar preocuparme: ¿puedo controlarlas?	151
Hoy leí las noticias, madre mía	159
Cinco consejos para relajarte un chingo respecto al desmoronamiento del mundo	161
<i>Limita tu exposición</i>	161
<i>Acto de equilibrio</i>	162
<i>Repasa</i>	162
<i>Toma nota</i>	162
<i>Haz el bien</i>	163
Agita la mierda	164
Eso no era una pastilla tranquilizante	166
Me encanta que los planes cuajen	168
Primas categorizadas	169
¿Cómo me relajo un chingo?	176

III. LIDIA CON ELLO: ocúpate de lo que

<i>sí puedes controlar</i>	177
Cuenta conmigo	181
Los tres principios para lidiar con ello	184
Haz un balance	186

Situaciones «y si» para bien, en lugar de para mal	188
Identifica tu desenlace ideal realista (DIR)	189
¿Qué es realista?	189
¿Qué es ideal?	190
¿Cómo saberlo?	191
Triaje	191
¡Dóblate! (un principio adicional)	196
¿De quién es la culpa a fin de cuentas?	198
¡Ahí viene!	199
Todo está en tu cabeza	201
Tormentas de mierda totales: un catálogo de terror	203
Mierda relativamente indolora.	204
<i>Cinco cosas que podrías hacer accidentalmente</i> <i>que no son tan malas como no poder enviar</i> <i>un correo electrónico del trabajo con cco</i> <i>a más de cien personas.</i>	208
Mierda tediosa	209
<i>Si te duermes, pierdes (tu auto)</i>	212
Mierda de veras pesada	217
Volvemos contigo, Bob	232

**IV. ELIGE TU PROPIA AVENTURA: cuando la mierda suceda,
¿cómo te relajarás un chingo y lidiarás con ello? . . .** 235

Epílogo.	303
Agradecimientos	313



Entonces, estás trastornado

RECONOCE EL VERDADERO PROBLEMA
Y CONTROLA TU REACCIÓN

En la primera parte estableceremos algunos parámetros, comenzando con cuáles son exactamente tus problemas y qué variaciones de estragos están causando en tu vida.

¿¿¿Podrías ESTAR más emocionado???

Luego, estudiaremos **la evolución de un trastorno: cómo sucede, cómo se ve y cuánto te cuesta**. Presentaré las **cuatro caras del trastorno y sus lados opuestos**, y te mostraré cómo hacer la transición de uno a otro, incluido un cuento con moraleja sobre el Síndrome del aeropuerto mexicano. Presten atención, «amigos».⁶

A continuación, hablaremos de los **fondos del trastorno (FT)**. Estos son los recursos que tienes a tu disposición para prevenir o combatir un trastorno: **tiempo, energía y dinero**; hacen que el mundo gire, sobre todo cuando la mierda está pasando. Además, está el **cuarto fondo**, que puedes haber estado sobregirando sin saberlo durante demasiado tiempo. Lo abordaremos.

Terminaré la primera parte con la explicación del concepto de **despeje mental** (tanto en general como en lo que se refiere a relajarse); te presentaré la **pregunta única para dominar**

⁶ N. de la T.: en español en el original.

todas y, por último, te guiaré a través de una técnica que llamo «**jaula para cachorros emocionales**».

Todo esto puede sonar un poco loco (en particular, la jaula para los cachorros emocionales), pero dale una oportunidad. A mi modo de ver, hay miles de métodos de superación personal en el mercado que venden soluciones mucho más sospechosas para los problemas de la vida. Al menos sé que el material de este libro funciona, porque funciona en MÍ, y además de ser muy lógica y racional, también soy, en ocasiones, una lunática de primera.

Los antigurús ison como nosotros!

Ahora, trastornémonos... juntos.

¿CUÁL PARECE SER EL PROBLEMA?

Perdóname por decirlo, pero luces un poco ansioso.

Tal vez se trate de algo pequeño, como terminar hasta la última tarea de tu lista de pendientes o la irritante preocupación de que deberías llamar a tus padres con más frecuencia. Tal vez estés preocupado por algo más grande o más complicado, como si deseas postularte para un posgrado, pero no estás seguro de poder ajustarlo a tu trabajo diurno y a tu presupuesto. La fuente de tu ansiedad puede ser difícil de precisar, o puede ser jodidamente obvia; por ejemplo, si acabas de destrozarte tu bicicleta o de descubrir que tu casa fue construida sobre una colonia activa de tuzas.

O, y esto es solo una suposición, ¿tal vez sea todo lo anterior?
Sí, eso pensé.

Bueno, prepárate para quedar boquiabierto, porque tengo una noticia para ti: TODO ESTÁ CONECTADO. Sip. Ese zumbido bajo de ansiedad de fondo, tus preocupaciones por la mierda que todavía no ha sucedido y la mierda que ya sucedió, la pequeña y la grande. Todo está relacionado y **todo puede ser atacado con el realismo, el pragmatismo y el pensamiento lógico** que estaré predicando a lo largo de *Relájate un chingo*.

Pero antes de que puedas atacar tu ansiedad al respecto, **debes identificar y aislar el problema subyacente específico**. Uno a la vez, por favor.

Algunas veces resulta más fácil decirlo que hacerlo. Si estamos hablando de una Schwinn destrozada o de una colonia de tuzas, entonces confío en que sepas qué es qué.⁷ Pero también puede haber días en los que te **sientas desganado y deprimido sin motivo alguno**, y esos sentimientos te envían dando vueltas en espiral hacia el mal lugar.

No puedo conciliar el sueño por la noche.

Me desperté presa del pánico.

No consigo tranquilizarme.

Estoy tan distraído.

Sin motivo, ¿eh?

FALSO.

⁷ Las colonias de tuzas son un excelente ejemplo de problema subyacente.

Hay una razón para tu ansiedad, un «y si» detrás de tu preocupación. Y si puedes nombrarlo, estarás en una mucho mejor posición para relajarte un chingo y lidiar con ello.

Por ejemplo:

No puedo conciliar el sueño por la noche porque ¿y si mañana recibo malas noticias del médico?

Me desperté presa del pánico porque ¿y si mi presentación sale mal hoy?

No consigo tranquilizarme porque ¿y si no estudio lo suficiente para aprobar el examen?

Estoy tan distraído porque ¿y si me olvido de hacer todo lo que se supone que debo hacer?

TODO ES UNA TARÁNTULA

Estoy familiarizada con despertarme presa del pánico. También estoy familiarizada con sentirme *desganada* y *deprimida* sin «ninguna razón». Puede caer sobre mí por la mañana, por la noche o incluso a las 4:00 p. m., mi preciada «hora del traguito». Lo comparo con el acecho de una tarántula escondida; sé que hay algo ahí fuera, pero si se niega a mostrar su pequeña carita peluda, ¿cómo se puede esperar que lidie con eso? Cuando me encuentro murmurando en voz alta: «todo es una tarántula» –como lo he hecho desde hace, oh, alrededor de seis meses–, he aprendido a hacer un alto y preguntarme: *no, ¿qué es realmente?* Porque no todo es una tarántula escondida. Todo está ahí fuera, a la vista, con un

nombre y una forma propios: *ya es tiempo de publicar mi libro. Mis padres vienen de visita. El techo está goteando. Estoy planeando una fiesta. Tengo jefe nuevo. ¿Pagué la factura del teléfono?* Solo cuando te tomes el tiempo para identificar lo que en verdad está molestandote, podrás comenzar a ocuparte de ello. Y cualquier cosa es mejor que una tarántula, lo que significa que esta técnica funciona en múltiples niveles.

Entonces, ¿qué te dije antes? Primero, debes RECONOCER el problema. **Averigua por qué te sientes de esta manera, a fin de que puedas averiguar qué hacer al respecto.** Tú encárgate de hacer esa parte y yo te ayudaré con el resto. Creo que es un intercambio más que justo por unos minutos de introspección de tu parte, ¿no te parece?

Si despertaste presa del pánico esta mañana o te sientes aburrido o deprimido en este mismo instante, tómate diez minutos ahora mismo para darle un nombre a tus tarántulas. No necesitas relajarte ni lidiar con ellas todavía, pero sácalas de las sombras y tráelas a esta página.

(Si no estás experimentando en este momento la ansiedad de «todo es una tarántula», omite esta parte, pero tenla en cuenta para el futuro).

MIS TARÁNTULAS:

A continuación, te mostraré **lo que sucede cuando tus preocupaciones y tus «y si» te dejan no solo distraído o incapaz de conciliar el sueño, sino que te precipitan hacia un trastorno en toda forma.**

Comprender cómo funciona el trastorno te ayudará a comprender cómo *evitarlo*.

La evolución de un trastorno

Imagina que estás organizando la fiesta de graduación del bachillerato de tu hija este fin de semana. Se dirige a la Universidad de Texas; estás muy orgulloso. Ya contaste las invitaciones tres veces y calculaste tus provisiones de acuerdo con ello, pero ¿y si aparecen más personas de las que esperabas?

Comienzas a preocuparte de no contar con la comida y la bebida suficientes para servir a todos tus invitados, además de los inevitables acompañantes, *además* de media docena de

adolescentes que, sin duda, aparecerán sin previo aviso y diezmarán los suministros de hot dogs, dejándote con una miserable porción de carne a la parrilla y ensalada de papas demasiado pronto.

Esto es normal. Muéstrame a alguien que haya planeado un gran evento y no haya estado plagado de «y si» y preocupaciones, y yo te mostraré un superhumano que subsiste a base de Klonopin y arrogancia.

Lo que cuenta es lo que haces, o lo que no haces, después.

Podrías salir corriendo, tomar un paquete extra de salchichas y simplemente guardarlo en el congelador si nadie se las come. Cuando actúas, cuando haces un nudo en ese hilo suelto, puedes evitar que esta preocupación destruya tu suéter metafórico.

O, en lugar de reconocer el problema (la potencial escasez de carne), aceptar lo que no puedes controlar (los visitantes no invitados) y ocuparte de lo que sí puedes (cantidad de hot dogs), podrías seguir preocupado.

Digamos que haces eso.

¿Y si las antorchas de citronela no mantienen alejados a los mosquitos como se anuncia? ¿Y si llueve? ¿Y si los portavasos de la Universidad de Texas de novedad que pedí no llegan a tiempo?

Oh, oh. Tu suéter se está deshaciendo un punto del derecho por dos del revés, ¡y esos son solo los «y si» logísticos! No puedes contenerte. Sigues tirando y jalando, y agregando más a la mezcla:

¿y si la gente echa un vistazo a las decoraciones de mi jardín y piensa que me estoy esforzando demasiado? (¿O que no me esforcé lo suficiente?) ¿Y si los vecinos se molestan por todos los autos estacionados en la calle? ¿Y si hacemos todo este trabajo y todo el mundo cancela en el último minuto?

Ahora tu suéter es más un top ombliguero, no puedes detenerte para tomar un *respiro* ni, mucho menos, actuar, y ya no estás simplemente preocupado: oficialmente, estás trastornado.

EVOLUCIÓN DE UN TRASTORNO:



Así es como sucede. Y, con el entrenamiento adecuado, deberías poder prevenirlo.

En la segunda parte, por ejemplo, practicaremos la **identificación de lo que puedes controlar** (invertir en algunas latas de repelente de insectos de potencia industrial, una lona y pagar

el envío urgente) **y aceptar lo que no puedes** (el desdén de Debbie, tu vecina de al lado, por los arreglos florales de color naranja y blanco; todas las personas a las que invitaste contraen varicela), **de manera que puedas prepararte para algunos desenlaces y dejar de preocuparte por el resto.**

Pero, por el momento, y en aras de una tradicional historia con moraleja, sigamos con los diagnósticos. **Porque ya sea que esté burbujeando o que ya esté hirviendo, es útil saber qué *tipo* de trastorno estás experimentando.**

Todos se ven diferentes, y hay diferentes maneras de desactivar cada uno de ellos.

LAS CUATRO CARAS DEL TRASTORNO

En mis libros anteriores se me conoce por ofrecer una ordenada taxonomía de los diferentes tipos de lectores que podrían beneficiarse de seguir mi consejo. Hago esto porque me parece que encontrar un perfil un tanto personalizado ayuda a uno a sentirse visto, lo cual es reconfortante cuando uno está a punto de ser golpeado en la cabeza con algunas verdades decididamente incómodas.

Lo que hace que sea desafortunado tanto para ti como para mí que **trastornarse, cómo todo mundo lo hace y por qué** se vea de muchas formas diferentes.

Algunos de nosotros ni parpadeamos cuando nuestras fosas sépticas se llenan, pero hiperventilamos si Starbucks se queda sin croissants de almendras. Otros apelamos a la película *La leyenda del indomable* mientras nuestro automóvil es remolcado por una grúa o los resultados de la prueba son positivos, pero alcanzamos nuestro máximo nivel de alerta personal cuando se pierde la señal del cable durante la transmisión de *America's Next Top Model*.

Además, el **trastorno se manifiesta en diferentes estilos para diferentes personas**. Para algunos, es el semblante boquiabierto y sudoroso por el pánico de una caricatura de *Cathy* de los años ochenta («¡Ay!»); pero para otros, trastornarse se trata más de lágrimas que de temblores. O estados de ánimo oscuros. O miradas en blanco.

Y por si fuera poco, cualquiera de nosotros podría experimentar una forma diferente de trastorno en un día diferente, por una razón diferente.

Por ejemplo, es posible que *tú* no seas un gran llorón bobo como tu amigo Ted, quien se pasa todo el día publicando emojis de «me siento emocional» en Facebook, pero si pierdes tu anillo de bodas o a tu abuela, es probable que te pongas un poco llorón. Y por lo general *yo* no gasto mi aliento gritando y vociferando, pero una vez, en 2001, abrí la puerta del refrigerador contra mi pie y la diatriba llena de baba resultante no fue muy distinta a la participación de Jack Nicholson en el estrado en *Cuestión de honor*.

Como dije, muchas formas diferentes.

Entonces, en lugar de intentar ajustarte a ti como un trastornado individualizado en una pulcra categoría, he clasificado los

tipos de trastornos en sí mismos en cuatro grandes y desordenadas categorías, en una o más de las cuales podrías caer en un momento dado:

Ansiedad

Tristeza

Enojo

Evasión (también conocida como «modo avestruz»)

Estas son las cuatro caras del trastorno, las máscaras que usamos cuando nos preocupamos de manera obsesiva, y... *oh, mamá*, se está poniendo difícil respirar en esta sala. Tu trabajo es aprender a reconocerlas, para poder defenderte.

Conoce a tu enemigo y todo eso.



Cómo se ve: la ansiedad se presenta de muchas formas, y para los no iniciados a veces puede ser difícil de etiquetar. Por ejemplo, puedes pensar que tienes una ligera intoxicación alimentaria, cuando en realidad tu malestar estomacal se debe a la ansiedad. O puedes creer que *has sido envenenado*, cuando en realidad solo estás teniendo un ataque de pánico a la antigua (he estado allí, lo he pensado). Otros indicadores incluyen, entre otros: síntomas nerviosismo, dolores de cabeza, sofocamiento, dificultad para respirar, mareos, insomnio, indecisión, diarrea y

revisar compulsivamente tu correo electrónico para ver si tu editor respondió a esas páginas que enviaste hace apenas una hora.

(Y recuerda, no es necesario que te diagnostiquen un trastorno de ansiedad con A mayúscula para experimentar ansiedad en minúsculas. Muchas personas tranquilas, racionales y casi siempre libres de ansiedad atraviesan episodios ocasionales de ansiedad situacional. Buenos tiempos).

Por qué es malo: además de los síntomas que mencioné anteriormente, uno de los efectos secundarios más tóxicos e insidiosos de la ansiedad es **PENSAR DEMASIADO**. Es como esa mosca doméstica negra y zumbadora que sigue entrando y saliendo de tu línea de visión, y cada vez que crees que la has localizado, cambia de dirección. ¡Arriba en la esquina! ¡No, espera! ¡Allí, junto a la escalera! ¡Oh, oh, demasiado lento! Ahora está flotando a un metro por encima de tu cabeza, vibrando como la manifestación física de tu cerebro a punto de explotar. ¿¿¿DÓNDE QUIERES ESTAR, MOSCA???

Pensar demasiado es la antítesis de la productividad. Quiero decir, ¿alguna vez has visto una mosca aterrizar en algún lugar durante más de tres segundos? ¿Cuánto podrían conseguir en un día determinado?

¿Qué puedes hacer al respecto? Necesitas hacerle un Miya-gi a esa mierda. Enfocarte. Un problema a la vez, una *parte* de ese problema a la vez. Y lo más importante: una *solución* a ese problema a la vez. Por fortuna, la segunda parte de este libro contiene muchos consejos prácticos para lograrlo.

Lo que quiero decir es: sigue leyendo.