

Adulting

CÓMO CONVERTIRSE EN ADULTO
EN **468** «FACILÍSIMOS» PASOS



KELLY WILLIAMS BROWN

 Planeta

Adulting

CÓMO CONVERTIRSE
EN UN ADULTO
EN 468 «FACILÍSIMOS» PASOS

Kelly Williams Brown

Índice

Introducción

1. Preparar tu mente

Acepta que no eres la cosa más especial del mundo, deja atrás los Planes Inválidos a Largo Plazo, y el valor de la Plática En Serio.

2. Domesticidad

Encuentra un departamento, consigue muebles lindos pero no caros, limpia efectivamente, y evita en general vivir en un inhabitable un agujero de porquería.

3. Cocinar

La sopa instantánea no te llevará muy lejos, así que equipa tu cocina, aprende lo básico y quizá, algún día, considera ofrecer una cena.

4. Fingir hasta que sea verdad

El mundo solo ve tu capa exterior (a no ser que le cuentes sobre tu VPH, en cuyo caso sabrá también sobre tu interior), haz que esa capa sea presentable.

5. Conseguir un trabajo

Encuentra un trabajo, negocia tu sueldo, vístete para el éxito sin dormir con tus compañeros, y pon en paz a los acosadores de la oficina.

6. Dinero

Vive barato, celebra tu pobreza, y lucha por alcanzar el día en que quinientos no parezcan un precio demasiado alto por unos pantalones.

7. Mantenimiento

Puedes tener cosas bonitas... si las tratas como cosas bonitas.

8. Amigos y vecinos

Invita a las personas a citas amistosas, sobrelleva el sonido del sexo vecinal y ofrece disculpas que valga la pena aceptar.

9. Amor 200

Citas contra no citas, pelea como un adulto y aprende a tolerar a sus amigotes.

10. Fueron tiempos difíciles

Enfrenta con gracia y finalmente supera las emergencias grandes y pequeñas a través de la resistencia del espíritu humano y los alfileres de seguridad.

11. Familias

Esas personas te cambiaron los pañales, así que les debes una. Convéncelos de que tus pañales (metafóricos) ya no necesitan ser cambiados.

12. Conclusión

Reconocimientos

[Sobre la autora](#)

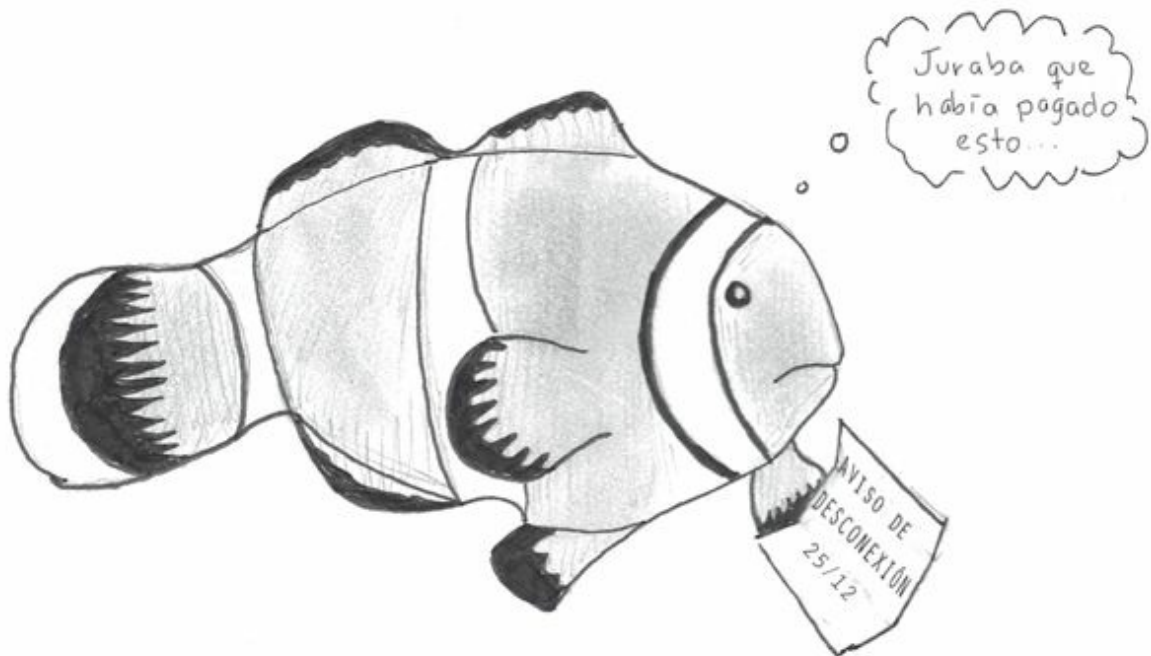
[Créditos](#)

A Barbara, Joel y Barbara

Introducción

¿Pero qué dices? ¿Que eres un completo desastre que nunca tendrá su vida en orden? ¿Alguien que come burritos de microondas en el desayuno? ¿Alguien que tiene demasiados bichos muertos en las ventanas de su cuarto, lo que no tiene sentido, porque *cómo llegaron ahí*? ¿Alguien cuyas acciones no reflejan el hecho de que, en el aspecto cronológico, es absoluta, completa e innegablemente un adulto?

Sí. Claro que piensas eso. Todos lo pensamos. No hay un solo adulto sobre la tierra que no haya tenido la profunda y perturbadora sensación de que su vida es tambaleante e inmanejable, no importa cuánto se esmeren en separar su basura y en planchar sus pantalones delicados. Esto se apoya en la popular aunque incorrecta percepción de que estamos rodeados por personas que lo hacen todo bien mientras tú vas por ahí chapoteando como un pescado incapaz de acordarse de pagar su recibo del agua.



Miramos con celos a los otros, notando su falta de mugrosos tirantes de brasier visibles o toscas manchas de rímel debajo del ojo, y es difícil no amargarse. *¿Por qué tú y no yo?*, piensas viendo con rabia a esa persona, que probablemente tiene un hermoso departamento y una carrera de verdad y un novio que nunca usa una patineta para ir de un lugar a otro.



Pero quizá él tiene cien pesos en su cuenta de ahorros, o ella no tiene ni idea de cómo cocinar nada, o él está dejando que su carro se pudra por dentro lentamente en vez de soltar 300 pesos para cambiarle el aceite. Hay grandes posibilidades de que esa persona te esté viendo a ti de la misma forma.

Todos notamos con claridad nuestra propia disfunción. Y como no podemos hacer esa cosa, ya sea mantener la casa limpia, no sentirnos apenados y raros en el trabajo, o tener un buen historial crediticio, le asignamos una alta prioridad en nuestra lista personal de Cosas En Las Que Debes Ser Bueno Si Quieres Ser Un Adulto Funcional. No recordamos las catorce cosas que hacemos razonablemente bien; recordamos el único campo de nuestro miserable fracaso.

Hay ciertas partes de ser un adulto que vienen fácilmente a nosotros, y otras que... no. Cuando les preguntaba a las personas qué consejo podían darme, decían «Bueno, esto probablemente parecerá muy obvio, pero (algo que no era para nada obvio pero después sí parecía obvio, de hecho, y un poco penoso que alguien se lo tuviera que decir a un

veintisieteañero)».

Por ejemplo, yo realmente soy muy, muy mala manteniendo limpia mi casa. Soy buena en muchas cosas, pero notar la mugre en los recovecos no es una de ellas. De hecho, ni siquiera veo los recovecos. *Bien podrían no existir*. Así que mientras no tengo que preocuparme por, digamos, perfeccionar mis habilidades para escribir notas de agradecimiento, sí necesito descubrir cómo ver los recovecos que otros ven. Entonces tengo que recordarme sobre esos recovecos, al menos una vez a la semana.

Son estas pequeñas decisiones y descubrimientos los que, al final, te permitirán comportarte como un adulto. Es desarrollar esos buenos hábitos; es desayunar pan tostado con crema de cacahuete en vez de cigarros. No siempre es divertido, ni siquiera la mayoría de las veces. Pero tiene sus ventajas: orgullo personal, seguridad financiera y el sentimiento de triunfo y control que viene cuando simplemente pones un nuevo rollo de papel higiénico en vez de recurrir a las servilletas de comida rápida.

No puedes controlar la economía, o si estás soltero, o en qué momento tu gato decide vomitar los contenidos naranja neón de su barriga sobre tu alfombra blanca. *¿Pues qué está comiendo que es de ese color?* Pero hay muchas cosas que puedes controlar, y muchas decisiones que puedes tomar.

Pareciera que existen todas estas cosas que La Gente Debe Saber, y si no las sabes, significa que eres estúpido. No lo eres. No saber cómo coser un botón no es el fin del mundo. Simplemente averigua cómo coserlo en vez de obsesionarte sobre por qué no sabes para luego caer al abismo del Por Qué Soy Así. Llena ese hueco en tu conocimiento, y entonces no solo sabrás cómo coser ese botón, sino que además te sentirás muy adulto y poderoso. Así que adelante, sigue estos pasos (¡si quieres!), pon una palomita junto a cada uno de ellos y créete mucho por tus recién descubiertas habilidades de adulto.

Esto es lo que estoy intentando decirte: *adulto* no es un sustantivo, es un verbo. Es el acto de tomar correctamente esas pequeñas decisiones que llenan tu día. Es algo que puedes practicar, y puede hacerse en pasos concretos. Y si tienes un desliz y desayunas Coca Light, nadie aparecerá y te quitará tu credencial de Adulto. Solo sigue adelante y toma leche mañana.

PREGUNTAS... Y RESPUESTAS

P: ¿Qué es *adulting*? ¿Tiene algo que ver con el adulterio?

R: No tiene nada que ver. La palabra *adulting* es tomar un sustantivo, *adulto*, y convertirlo en verbo. Actualmente, esta estrategia funciona en muchos sustantivos (sandwichear, pueblear, antrear, etcétera). Pero el punto es: adulto no es algo que

eres, es algo que haces. Eres un hombrezote, o una mujerzota, y puedes comportarte como tal aunque en tu interior no te sientas así.

P: ¿Quién eres tú para decirle a alguien más cómo ser grande?

R: Soy Kelly. Soy reportera de un periódico, cerca de dejar los veinte, con el cabello rojo. Deberías saber este dato importante sobre mí: no soy una supergrande. Soy buena en eso, y estoy mejorando constantemente, pero no soy un modelo de cómo debe verse la edad adulta. No soy una experta en habilidades humanas básicas: muchas veces la compañía de internet tiene que llamar y pedir amablemente, y luego no amablemente, que pague mi recibo. O mi lavabo se llena de asquerosos trastes, los cuales se pudren como un monumento a mis defectos embarrado de salsa de tomate.

Hace poco estaba hablando con mi querida amiga Ruth, quien sugirió que escribiera un libro de consejos, quizá como una forma de liberarse del monólogo mandón en el que yo estaba metida. Mi mente corrió hacia los trastes, mi desorganización y todas las cosas que me hacen caer en la angustia de no-soy-un-adulto, y sentí que no estaba en posición de decirles a las personas cómo manejar sus vidas.

Pero decidí, ya que soy una reportera cuyo trabajo es buscar personas inteligentes y preguntarles sobre cosas y condensar lo que me dicen en algo comprensible, que quizá podría tomar esto como un proyecto de reportaje.

Esto es el resultado. Definitivamente puse en él cosas que he aprendido en mis seis años de ser independiente, pero la mayoría es de otros. Muchas veces los identifiqué por su nombre y los cité; otros solo quisieron compartir sus ideas sin que sus nombres quedaran impresos. Algunas veces fue solo alguien diciéndome algo realmente inteligente en un bar; incluí esos consejos también, aunque no supiera sus nombres. Los brillantes extraños en los bares son los Oráculos de Delfos del mundo moderno, excepto porque están borrachos y algunas veces se van abruptamente cuando es su turno en el karaoke.

NOTA ESPECIAL PARA LOS LECTORES MASCULINOS



¡Hola! Estoy feliz de que estés aquí. Soy muy fan de tu género. La mayoría de las cosas en este libro son para todos. ¡Pero cuidado! Algunos consejos específicos están más dirigidos hacia las damas. Si lees algo y piensas: «Eh, no creo que necesite vitaminas prenatales», posiblemente tengas razón. No quiero que te sientas excluido. Hay muchas, muchas, muchas cosas escritas

sobre y para ti, incluido quizá el 85 por ciento de este libro. Así que si llegas a un paso que no aplica, sáltatelo. Quizá garabatea un masculino dibujito de un carro de carreras o un hechicero sobre el texto. O sé transgresor y léelo para conseguir información supersecreta de nosotras las chicas (spoiler: ¡infecciones de las vías urinarias!).

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

1. ¿Cuál es un mejor nombre para las manchas de rímel: la Pimienta de Satán o Chispas de Fracaso?
2. ¿Qué es algo que otras personas notan y tú nunca, incluso cuando te lo señalan, ante lo cual actúas como si siempre lo hubieras sabido aunque aún no lo tengas totalmente claro?
3. ¿Cuál es tu mayor fracaso como adulto a la fecha? Sé honesto. ¿Involucra ron sabor coco? Sí, ¿verdad? Oh, ron sabor coco.

1. Preparar tu mente

Una gran parte de este libro contiene pasos prácticos del tipo interactúa-con-el-mundo: limpiar tus cajones o terminar con tu novio cascarrabias o lo que sea. La mayor parte de ser un adulto no está en tu cabeza, sino en tus acciones. De hecho, quitemos esto del camino desde ahora: las intenciones son buenas, pero al final realmente no importan porque solo existen dentro de ti. Tener la intención de enviar una nota de agradecimiento pero no hacerlo es exactamente lo mismo a nunca haber considerado mandarla: esa persona sigue recibiendo cero de tus notas de agradecimiento.

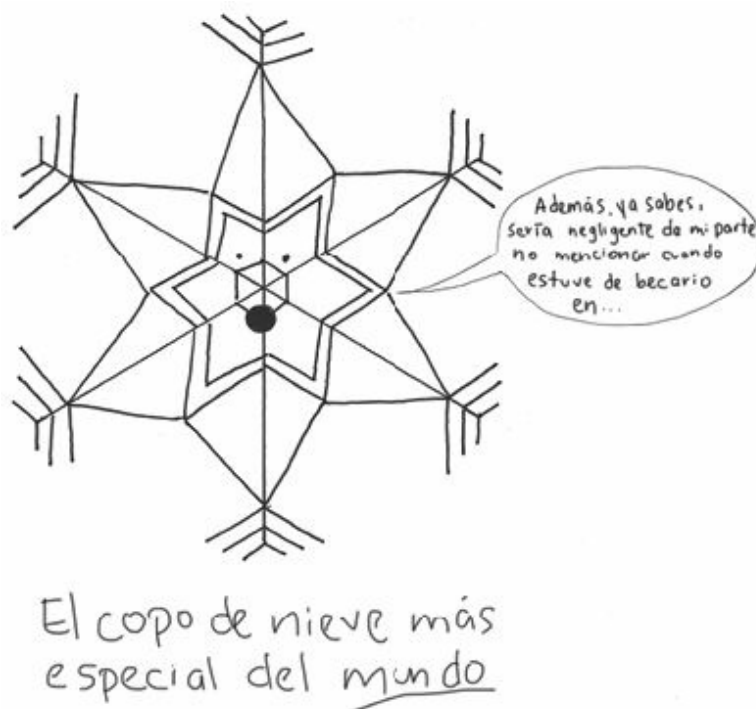
Así que, sí, las acciones son más grandes que las intenciones. Pero antes de que lleguemos a esas acciones, aquí hay solo algunas cosas que deberías saber.

Paso 1. Acepta que no eres tan especial

Esta es la cosa más importante y difícil de aceptar si quieres ser un adulto. No eres la cosa más especial del mundo.

Paso 2. Aprecia a aquellos que están en desacuerdo con el paso 1

Bueno, sí lo eres para algunas personas. Tus padres, posiblemente, te quieren mucho y piensan que quizá eres la cosa más adorable y talentosa sobre la faz de la tierra. Tus amigos están de acuerdo con ellos, al igual que tus maestros favoritos, y también tu pareja. Cuando haya un Desfile de Ti, estas personas serán quienes lleven la bandera, los tambores principales y los bastones, así que asegúrate de siempre llevar sus banderas y tocar los tambores por ellos también. Estas personas que nos tienen en tan alta estima son muy especiales y valiosas, y debemos atesorarlas. Porque esta es la verdad: a la mayor parte de la gente en el mundo no le importas un carajo.



Paso 3. No te sientas herido cuando al mundo no le importes

No es tan deprimente como suena. No es como si el mundo te odiara, es solo que no tiene idea de quién eres. Es, en el mejor de los casos, indiferente a tus deseos y necesidades, tus preferencias, las cosas que te chocan, y todo lo demás. Cuando llegas a una nueva oficina, nueva ciudad, nuevo país o lo que sea, estás comenzando desde cero y no puedes recurrir a ese cariño que tus amigos y familia sienten por ti. Algunas veces encontrarás grupos de personas inmediatamente amistosas, pero eso no será la regla. Ahora te toca a ti encontrar y rodearte de personas por las cuales sientas afecto y respeto.

La gente llegará a preocuparse por ti, pero solo si le das una razón válida. No asumas que te darán amor como tus padres, apoyo emocional como tu mejor amigo y comentarios animosos como el entrenador de futbol infantil cuando tenías siete años, porque no lo harán, a no ser que les des una buena razón. Y aún entonces, posiblemente tampoco.

Paso 4. Acepta que, por ahora, eres un pobre diablo

Antes de que salgas al mundo a probar tu suerte, supondrás muchas cosas sobre qué tan fácil será todo o qué tan rápido llegarás a la cima, pero podrías chocar con fuerza contra una pared cuando el *New York Times* no llame a tu puerta y en cambio tengas que ser

reportero en tu ciudad. O te graduarás de la escuela de leyes con gloriosas visiones del importante trabajo que harás para algún notable despacho en una gran ciudad, pero te descubrirás sacando fotocopias en tu pueblo. Lo que sea que pase inmediatamente después de que te gradúes, es muy probable que sea al menos un poco decepcionante.

Así que por ahora, ser un pobre diablo en lo que sea es tu posición. No es vergonzoso y no significa que seas un fracaso. Significa que te estás embarcando en la adultez y comenzando desde el principio, justo como cada persona en el mundo debe hacer. Cuando comienzas por el principio, cada paso que des es tuyo. De ahora en adelante, no importa quiénes son tus padres o cuánto ganan. Es hora de hacer tu propio dinero. Eres el capitán de tu propio destino, aunque no sea tan glamoroso o fabuloso por el momento.

Paso 5. Ponte metas razonables

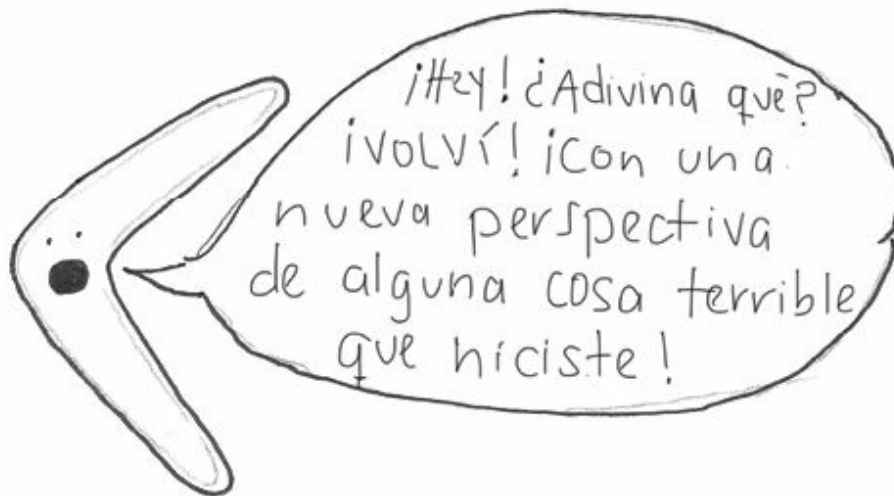
Nunca llegará el momento en que cada cosa en mi casa esté meticulosamente organizada en adorables anaqueles; simplemente nunca jamás sucederá. Así que ver un montón de *blogs* de organización y desanimarme porque el espacio que habito no se ve como los suyos no es algo sano para mí.

Gran parte de ser una persona equilibrada es aceptar que no puedes ser bueno en todo. Algunas cosas siempre serán difíciles, decide qué puedes hacer en esas áreas sin enloquecer o ponerte expectativas desorbitadamente altas, y luego siéntete orgulloso cuando lo consigas.

Paso 6. Deja de disfrutar irónicamente las cosas. Solo disfrútalas

¿Sabes qué? Me encanta Britney Spears y Forever 21. Y podría fingir que es por toda esa onda de que no estoy realmente disfrutándolo sino haciendo un comentario crítico sobre la cultura basura, pero (*inserte gesto de jalársela aquí*).

La verdad es que amo el pop bailable chafa y las prendas que son su equivalente en ropa. No necesitas hacer de tus gustos una declaración apenada sobre quién eres, solo disfruta sin remordimientos las cosas que te gustan.



El Boomerang de la Vergüenza

Paso 7. Esquiva el bumerán de la vergüenza

Solo estoy usando la palabra vergüenza porque sería muy engorroso llamarlo «de la vergüenza, ansiedad, remordimiento, tristeza y toda clase de emociones feas».

Así es como funciona ese proceso:

Provocar un accidente vergonzoso → sentimientos negativos → olvidarlo o distraerse por un rato → el regreso del bumerán de la vergüenza → sentimientos negativos: el regreso, etcétera, todo el maldito día

Esta es la excelente estrategia propuesta por mi amiga Emily, de internet:

Paso 1. Reconoce el problema y toma las medidas posibles para arreglarlo.

Paso 2. Averigua cómo podrás evitar cometer este error de nuevo.

Paso 3. Escoge un mantra-mecanismo de defensa que repetirás cuando regrese el bumerán de la vergüenza («Ya pasó, y no lo volveré a hacer») y luego practica un entretenido juego mental, como pensar cómo llamarías a un trío de gatitos siameses.

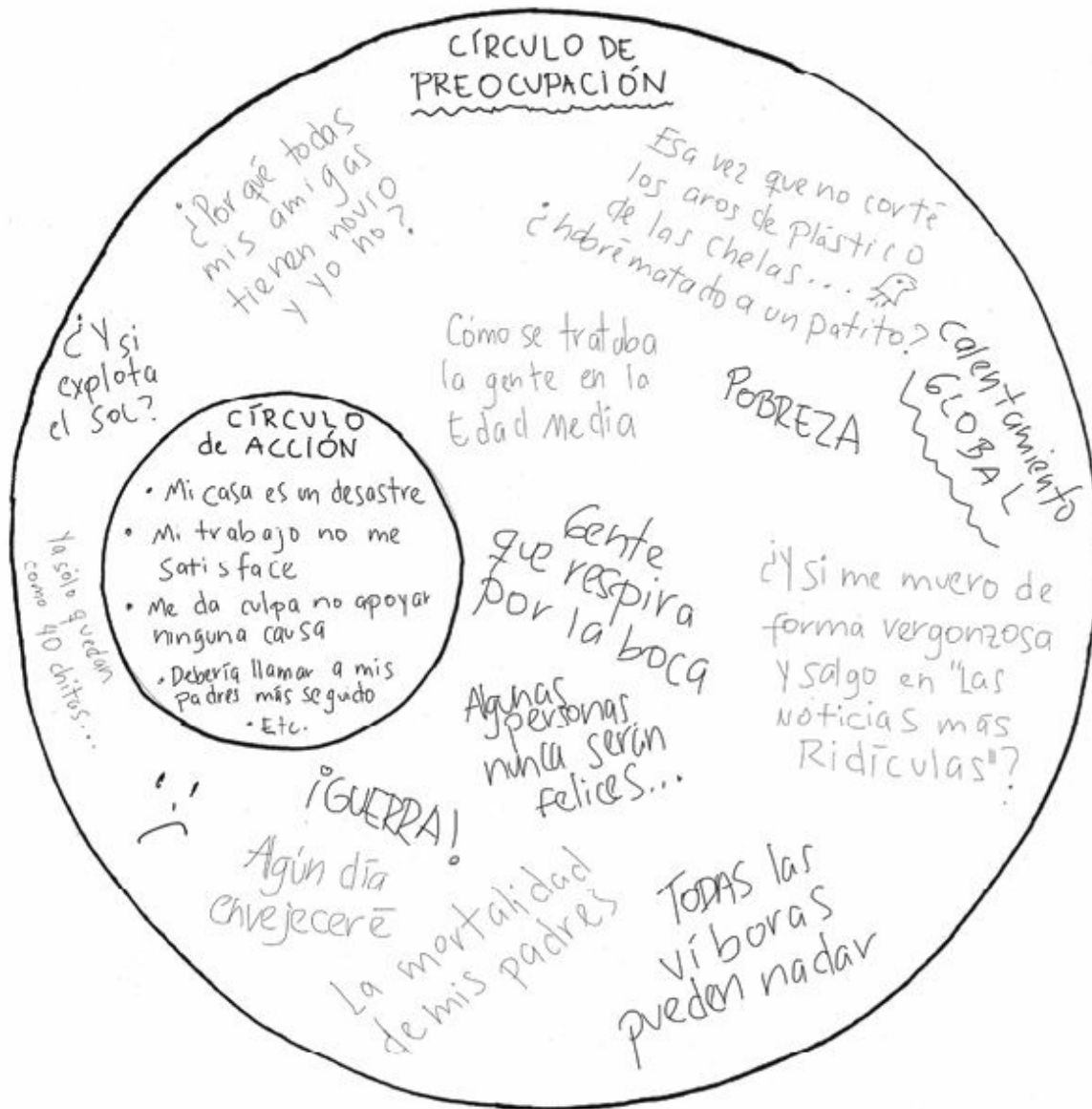
Ella no dijo esto, así que lo haré yo:

Paso 4. Intenta de verdad no cometer el mismo error de nuevo. Si el error se repite una y otra vez, entonces observa seriamente lo que estás haciendo y por qué.

Paso 8. Recuerda tu círculo de preocupación contra tu círculo de acción

La psicoterapeuta Susan Gelberg fue quien me contó de esto, y dijo que ayuda a las personas que tienen angustia y ansiedad.

Hay un gran círculo, uno que contiene todas tus preocupaciones, desde lo supermundano («¿Por qué nunca puedo alaciar bien mi fleco? ¿Qué tal que de alguna manera está hecho de una colonia perdida de pelo púbico?») a lo abrumador («¡El calentamiento global! ¡Carajo!»), pero hay un círculo más pequeño dentro de ese círculo, el cual es tu círculo de acción.



Dentro de ese círculo hay cosas en las que realmente puedes efectuar cambios. Trabaja en esas cosas: son las que te ayudarán a sentir que tienes el control como cualquier persona tiene la capacidad de tenerlo.

Paso 9. Comienza a separar, en tu mente, las cosas que son Planes Válidos a Largo Plazo vs. Planes Inválidos a Largo Plazo

Muchas cosas son PILP. Es una palabra graciosa si la pronuncias en voz alta, pero es algo malo si está en nuestras vidas. Los PILP más comunes incluyen:

- Novios que realmente amas pero con los que no quieres pasar tu vida.
- Fumar.
- Trabajos con pocas o nulas posibilidades de crecimiento. No necesitas ser del tipo trepador implacable, pero la mayoría de las personas quieren, en algún momento, tener un trabajo que sea un poco más desafiante y lucrativo que su posición actual.
- Si tienes un problema con la bebida, necesitarás enfrentar eso tarde o temprano. Una advertencia sobre esto es que, de hecho, varias personas que beben mucho en los inicios de sus veinte naturalmente le bajan conforme pasa el tiempo y las crudas se vuelven más difíciles de sobrellevar. Esto pasará casi de la noche a la mañana, y es la forma en que Dios previene a los treintaicincoañeros de beber hasta las tres de la mañana y seguir tomando malas decisiones de vida. Pero si te descubres bebiendo más, no menos, conforme aumenta tu edad, es algo para tener en cuenta.

Paso 10. Siéntete bien estando solo

A la hora de la comida, en la parada del autobús, en la tienda, en las fiestas: en todas estas situaciones y más, debes sentirte bien estando solo. Esto es lo que tú crees que los otros están pensando cuando te ven:

Oh, por Dios, esa persona no tiene amigos y no tiene pareja. Guau. ¿Cómo ha andado por la vida sin encontrar a una sola persona que se preocupe por ella?

Esto es lo que realmente están pensando:

Me pregunto si me acordé de apagar la plancha para el cabello. ¿Dónde está Laura? Se supone que ya debería estar aquí. Ugh, odio las camionetas de señora, ¿cómo es que la gente no entiende que esos carros parecen horribles berenjenas gigantes?... [otros pensamientos completamente no relacionados contigo porque nadie te ha visto o a nadie le importa que estés solo].

Por tu parte, tú estarás contigo por el resto de tu vida, así que mejor aprende a disfrutar de tu propia compañía.

Luce cómodo estando solo. No estás ansioso, no estás nervioso, no estás viendo a todos lados buscando desesperadamente a quien sea que te rescate del terrible destino de no estar atrapado en una aburrida conversación casual. Estás *bien*.

Paso 11. Reconoce los problemas de seis meses

Cuando realmente estés molesto por algo, pregúntate si esto es algo que recordarás en seis meses: la mayoría de las cosas no lo son. La mayoría de las cosas son problemas de seis días, o problemas de seis minutos. Si la respuesta es *No, no recordaré esto*, entonces

necesitas hacer tu mayor esfuerzo para seguir adelante. Y si la respuesta es sí, también necesitas hacer tu mayor esfuerzo, pero al menos responder no te pone en el estado mental correcto.

Paso 12. Distingue entre caballos y cebras

Constantemente veo peligros médicos y gravedad en todas partes. No tengo un resfriado, ¡tengo meningitis meningocócica! ¡Y pronto moriré! Comienzo a pensar lo trágico que será esto para todos los que conozco; lo tristes que se pondrán cuando escuchen cómo esta brillante y joven vida fue abatida tan innecesariamente. ¿Qué dirán en mi funeral? Etcétera. Y luego me repongo de cualquiera que fuera mi enfermedad extremadamente simple y olvido todas las terribles predicciones que hice. Hasta la próxima vez que me enferme, y no es un dolor de cabeza, *¡es cáncer en el cerebro!* O quizá *¡una solitaria se metió en mi cabeza!*

Una vez un mosquito me picó en el brazo y se infectó, así que obviamente era la misma bacteria come carne resistente a los antibióticos que vi en las noticias. Llamé a mi padrino (quien es doctor) para confirmar mi sospecha de que debería irme a Urgencias.

Afortunadamente, mi brillante madrina (e intermediaria de mi padrino) contestó, y me dijo la mejor frase del mundo. Estaba diciéndola en el contexto de las enfermedades, pero creo que aplica en muchas otras cosas también:

«Si lo escuchas galopar, probablemente es un caballo, no una cebra».

En otras palabras, la explicación más simple es probablemente —no siempre, pero probablemente— la correcta.

Así que cuando estés estúpidamente preocupado sobre algo y sacando explicaciones de cebras («Mi jefa está callada esta mañana, ¡así que apuesto a que me va a despedir!»), intenta llevarte de vuelta hacia los pensamientos de caballo («Probablemente está ocupada o cansada»).

Paso 13. Pon atención a las consecuencias naturales, luego aprende a anticiparlas

Las consecuencias naturales son de hecho un concepto de educación parental, pero lo aplico en mí misma porque algunas veces mi habilidad para reflexionar atentamente sobre una situación difícil se equipara con la de un niño de cuatro años.

Una consecuencia natural es, esencialmente, una situación donde un padre no tiene que castigar a su hijo por hacer algo malo, pues el universo como que se encarga de eso. Una consecuencia natural del derroche cuando no tienes dinero es que luego no puedes salir con tus amigos. Una consecuencia natural de meterte con alguien del trabajo es que luego lo recordarás en vivo y a todo color, en toda su gloria de fluidos corporales, cada vez que

se siente frente a ti en una junta. Etcétera.

Yo acostumbro susurrar para mí misma: ¡Consecuencias naturaaaaaaaales! cuando estoy experimentando una, para darme un poco de incentivo pavloviano para no hacerlo la próxima vez.

Paso 14. Recuerda que, para bien o para mal, estás en control de tu cuerpo y lo que te rodea

Puedes tender tu cama (ve el paso 33) o no tender tu cama. Puedes comprar servilletas o no comprar servilletas. Nada de eso te hace una mejor o peor persona, pero debes aceptar que si quieres que tu cama esté tendida, solo hay una persona en el mundo que lo va a hacer y esa persona eres tú. Extiende este principio a muchas, muchas otras cosas, porque la mayoría de las veces aplica.

Paso 15. Cuando sea necesario, mírate a ti mismo en el espejo y date una buena Plática En Serio

¿Conoces el concepto de Plática En Serio popularizado por R. Kelly? Significa justo a lo que suena. Todos necesitamos alguna Plática En Serio en nuestras vidas, pero solo hay un R. Kelly y muchos de nosotros, así que tendrás que dártela a ti mismo.

Esto suena un poco loco, pero verte directamente a los ojos en el espejo y decir algo en voz alta es extrañamente efectivo. Hace que lo que sea que estés intentando evitar mentalmente con todas tus fuerzas se convierta en algo que existe en el mundo real. Te recuerda que las mentiras, o verdades, que te dices a ti mismo son tan significativas como las mentiras y verdades que les dices a los demás.

«Esta relación no da más, y necesitas terminarla».

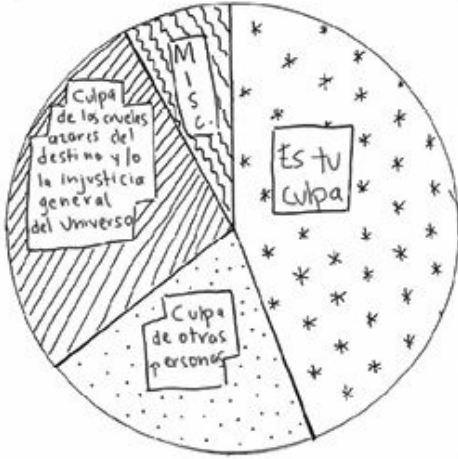
«Ahora mismo no es un buen momento para echarse a llorar en el trabajo. Eres una mujer grande y vas a tener que echarte agua fría en la cara, darte un minuto para recuperarte y luego salir a darle».

«Tus necesidades no son más importantes que las necesidades de otras personas».

Por favor ten en cuenta que hay una gran, gran diferencia entre regañarte y Platicar En Serio contigo mismo.

Paso 16. Cuando algo malo te pase, no salgas corriendo a descubrir por qué no fue tu culpa

¿De quién es la culpa cuando te pasan cosas malas?



Pero ¿de cuáles problemas puedes realmente sacar aprendizajes útiles?



El punto es: antes de apresurarte, internamente, a desviar la culpa, descubre qué lección podrías/deberías aprender.

Paso 17. Acostúmbrate a dar más de lo que recibes

Una transición natural al pasar de niños a adultos es ir de centrarse en uno mismo a centrarse en los demás. Cuando somos pequeños, todo el amor viene a nosotros y no se espera que demos nada a cambio. Esta proporción ahora ha cambiado, y si no lo reconoces, no serás una compañía grata.

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN DE ADULTING

1. ¿Cuál es tu peor bumerán de la vergüenza?
2. ¿Quién es la cosa más especial del mundo menos especial que conoces?
3. Si tuvieras una cebra como mascota, ¿cómo la llamarías? Aquí hay algunas ideas para que comiences: Cosme Fulanito, Señor Rayas, Karen, Pepino, Trotes.

2. Domesticidad

Uno de los días más impactantes de la adultez llega la primera vez que te quedas sin papel de baño. El papel hasta este momento siempre había simplemente *existido*. ¿Y ahora resulta que es un recurso finito, en constante peligro de extinción, que debe ser cuidadosamente observado y monitoreado, como los pandas?

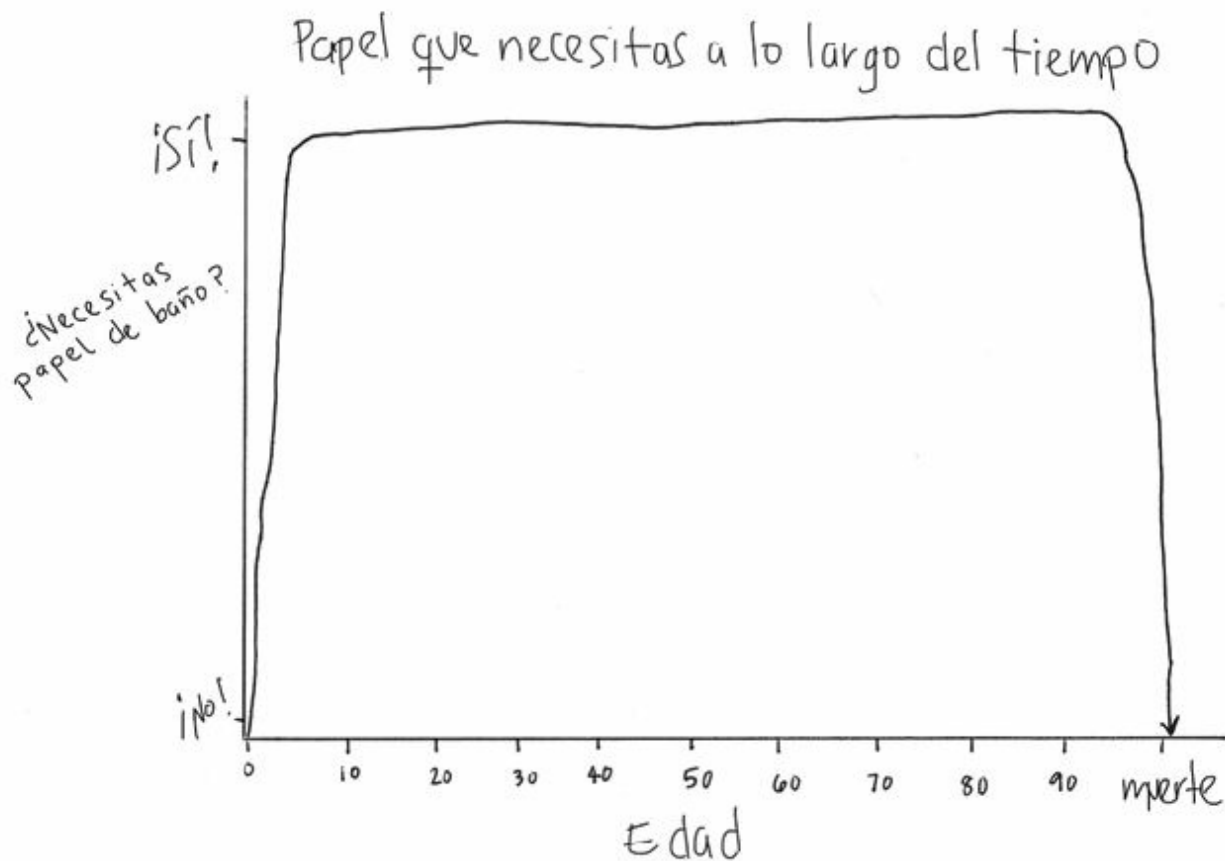
No es solo el papel de baño: hay tantos detalles mínimos que requieren atención. La comida no se manifiesta espontáneamente en el refrigerador. Las superficies se van poniendo progresivamente pegajosas y cubriéndose de polvo si no se limpian. Las cosas asquerosas como los escusados tapados y los pájaros muertos que tu gato deja en el piso de tu cuarto ahora son tu responsabilidad. Nadie más va a quitar esa araña que espera pacientemente en tu regadera hasta que llegue el momento de poner huevecillos en tus oídos. Ningún amigable extraño tocará a tu puerta para preguntar si algo de cátsup se derramó en tu refrigerador y se endureció hasta volverse una indeleble pasta roja, para luego ofrecerse a rasparla hasta que salga. Las latas medio vacías de cerveza permanecerán apestando con gases olorosos a arrepentimiento hasta que las vacíes y las recicles.

Pero ahora las buenas noticias: miles de millones de personas alrededor del mundo logran vivir en una casa sin matarse directamente a sí mismos o a otros mediante su irresponsabilidad, y hay muchas posibilidades de que tú seas uno de ellos. Hay un 98.5 de probabilidad de que logres mantener el papel de baño regularmente abastecido, especialmente si tú...

Paso 18. Compra papel de baño al mayoreo

Claro, este es un paso específico más que general, pero puede aplicarse a todo el capítulo. Verás, el papel es algo que siempre, siempre necesitarás.

Observemos la siguiente gráfica que ilustra ese principio:



Debido a que el papel de baño no es perecedero (gracias a Dios, porque eso sería asqueroso), bien podrías ir y comprar un montón de una sola vez. Te ahorrará dinero, recortará las futuras expediciones a comprar papel y te garantiza que nunca jamás tendrás que salir de tu casa a las 5 a. m. con un sistema digestivo en marcha. No es como que el dependiente de la tienda verá esta enorme compra y asumirá que haces mucha popó, así que simplemente ve y hazlo.

De acuerdo. Ahora que el paso más importante está fuera del camino, comencemos con buscar un lugar que puedas llamar tuyo, luego a decorarlo, limpiarlo y mostrar tu domesticidad.

Paso 19. Encuentra el lugar indicado para ti

Las personas que viven en Manhattan o San Francisco bien podrían saltarse este paso, ya que serán afortunadas de encontrar a alguien dispuesto a rentarles un clóset sin pagar primero la renta de este año y el último. Pero para aquellos con pocas opciones inmobiliarias, aquí hay algunas cosas geniales para buscar en un departamento:

• **Agua caliente.** Abre la regadera y asegúrate de que el agua tiene suficiente presión y que sea fuerte y agradable y no, como mi mamá dijo memorablemente sobre mi regadera, como si un hombre de ochenta y tres años estuviera orinando sobre ti. Además, ¿el agua se calienta? ¿Es el tipo de baño en el que tienes que elegir entre hirviendo o helada? Es bueno saber eso.

• **Seguridad.** Regresa al área por la noche, durante el día, el fin de semana y demás. Asegúrate de sentirte razonablemente seguro en todos esos momentos.

• **Volumen.** Considera si hay algo muy ruidoso cerca, como una estación de bomberos o un tren o una preparatoria con una chafa pero entusiasta banda de guerra. ¿Esto te volverá loco?

• **Mantenimiento.** ¿El casero parece al menos un tanto razonable? Los caseros son gente muy complicada generalmente hablando, así que tendrás que ser algo indulgente pero asegúrate de que no den señales de locura ([ve el paso 123](#)). Está bien preguntarle a otro inquilino y ver con qué clase de persona te estás metiendo en un contrato legal a largo plazo, porque si tienes un problema con el casero, es muy posible que él gane: ellos tienen dinero y abogados, son gente de negocios. Asegúrate de que sea del tipo con el que quieres hacer tratos.

• **Electricidad.** Asegúrate de revisar todos los apagadores de luz, y si puedes, los enchufes, quizá llevándote el cargador de tu celular. De otro modo podrías terminar como mi amigo, que tenía catorce enchufes decorativos y dos que de hecho le pasaban corriente a las cosas. También es útil checar cuántos hay y qué tan bien distribuidos están. Si te gusta secarte el cabello con secadora, busca una conexión en el baño. Es bueno tener varios en tu cuarto para que no tengas que andarte tropezando constantemente con el cable de tu lámpara de noche, que tienes que colgar en el aire.

• **Clósets y almacenamiento.** ¿Existen? Algunas casas viejas tienen cuartos sin clósets. Tener al menos un gran clóset fuera del cuarto es un salvavidas, siempre y cuando no sigas mi ejemplo y permitas que se convierta en un peligroso e inestable desastre, como un pequeño Bagdad justo ahí en tu departamento.

• **Electrodomésticos.** ¿Hay una estufa o una lavavajillas o una lavadora-secadora? Estas cosas son lujosas, pero si no hay nada que odies más en el mundo que lavar a mano trastes y ropa, entonces tendrás que hacer de eso una condición de tu búsqueda. Además, si hay instalación para la lavadora-secadora, no te engañes pensando que vas a comprar una secadora a no ser que seas lo suficientemente grande como para estar mucho más allá de este libro.

• **Accesibilidad.** ¿Tus muebles pueden subir lógicamente por las escaleras y entrar al departamento? Si tienes cosas realmente grandes o de formas extrañas, es un buen plan medirlas antes y luego llevar una cinta métrica contigo.

• **Mascotas.** Si tienes una mascota, ¿puede vivir ahí contigo? La tentación de un

departamento lindo no es justificación para botar tu mascota en un refugio.

- **Pintura.** ¿Puedes pintar las paredes? ¿Qué tal llegar a un acuerdo sobre volver a pintarlas de nuevo con su blanco original y de manicomio cuando te vayas?

Normalmente puedes esperar pagar dos meses de renta más el depósito. Asegúrate de primero leer cuidadosamente y luego guardar copias de todo lo que firmes, y encuentra cuál es la política para avisar cuando estés listo para mudarte. La mayoría requerirán treinta días de aviso por escrito, y no, una llamada treinta días antes no bastará.

Paso 20. Sé un buen inquilino

Noventa por ciento de esto es pagar tu renta a tiempo, pero también asegúrate de avisarle al casero en cuanto haya algún problema, en especial si tiene que ver con salitre, plomería u otras fallas que podrían dañar seriamente su propiedad. Es su propiedad, aun si tú pagaste de todo corazón por usarla, y necesitas respetarla como tal.

Esto también significa ser cuidadoso con los pisos de madera, y saber cómo parchar cualquier agujero que hayas hecho en las paredes. Así que aquí van algunas estrategias rápidas para asegurarte de que en algún momento puedas recuperar tu depósito.

Paso 21. Aprende a resanar los agujeros hechos con clavos

Esto es sorprendentemente fácil aunque solo sirve en paredes de concreto, no de yeso. Si tienes yeso, entonces por el amor de Dios sé cuidadoso, porque es complicado. YouTube es tu amigo, pero para concreto, ve a una ferretería y consigue una espátula, lijas, y algo de masilla (para trabajos más pequeños) o resanador. Pon un poco de la mezcla en una bolsa ziplock, luego corta una esquina para que tengas forma de meterla en el agujero; usa la espátula para rebajarla y quitar el exceso. Espera a que seque según las instrucciones, luego líjala para que quede pareja; un poco de pintura y será como si el agujero nunca hubiera estado ahí.

Paso 22. Si necesitas emparejar la pintura, toma una pequeña muestra

Esto debe hacerse en un área discreta; toma un desarmador y descarapela un poco de pintura de la pared. Así, cuando la lleves a la tienda, podrán escanearla y encontrar el tono exacto.

DECORAR

Así que ahora tienes tu propio lugar: un lugar grande y vacío.

Yo pasé mis primeros meses viviendo sola con un diseño de interiores que iría bien con un adicto muy casual (casual sobre decoración, no casual sobre su uso de heroína). Le huía a las tradiciones como las cajoneras, optando por dejar mi ropa en pilas sobre el suelo que sin problema podían convertirse en sofá, ya que no tenía un sofá de verdad. Si cerraras los ojos y además consumieras heroína, imagino que sería como estar sentado en un puf muy aguado.

No necesito decir que este acomodo me hacía sentir como una porquería y un completo fracaso en la vida. Pronto soborné con un six de cervezas a un compañero de trabajo que tenía una camioneta y conseguí un montón de muebles de segunda mano; es penoso ahora recordar lo orgullosa que me sentía cuando alguien iba a mi casa y yo podía ofrecerle el lujo de sentarse en *un sillón de verdad*.

Esto es lo que considero lo mínimo indispensable en cuanto a muebles:

- Cocina: una pequeña mesa y al menos dos sillas
- Sala: un sofá, un librero o estantería y una mesita
- Cuarto: una cama, una mesa de noche y una cajonera

Estas son algunas cosas que puede ser lindo comprar cuando ya hayas dejado de ofrecer a tus invitados pilas de suéteres para que se sienten:

- Sala: un escritorio, un sofá para dos personas o sillas, mesitas, algo para sostener tu TV que no sea la caja en la que venía
- Cuarto: otra cajonera, si es necesario; un tocador
- Baño: un lugar para guardar cosas si tu baño no tiene ninguno

Paso 23. Encuentra muebles baratos

Las tiendas de segunda mano, páginas de internet como Craigslist, las ventas de garaje y los amigos de tus padres son tus amigos, aunque deberías asegurarte de antemano de que

tengas alguna forma de llevar tus bienes heredados y compras a casa. Tiendas de muebles prefabricados como IKEA, claro, son el paraíso del pobre veinteañero siempre y cuando no te importe tener el mismo tocador que todos tus amigos, lo que a mí realmente no me importa para nada.

Un par de notas de advertencia: cuando estés buscando muebles viejos, la calidad cuenta. Asegúrate de zangolotearlo para comprobar que está firme. La madera prensada no es buena, al menos no usada. Si está hecho de madera: entre más pesado, mejor. Usa tu cinta métrica para asegurarte de que este artículo pueda pasar por tu puerta, y que no se verá ridículamente grande en tu espacio. Además, si vives en un área propensa a las chinches, simplemente sáltate las cosas tapizadas de segunda mano. No vale la pena el riesgo.

Cómo decorar

Si no tienes ni idea de cómo quieres que se vea tu casa, mira en tu clóset. Mi amiga Carol, quien tiene la casa más hermosa que jamás se ha visto, dice que ella cree que las personas deberían combinar con sus casas. Así que, ¿te gusta usar muchos colores primarios y llamativos? ¿Eres una persona más neutral? ¿Tus cosas son del tipo antiguo y con muchos detalles, o minimalistas? Es muy probable que si te gusta en tu persona, te agrade como decoración de tu casa.

Otro buen primer paso puede ser comenzar con un objeto que simplemente te guste mucho, mucho. Mi hermana menor encontró un atomizador antiguo, del tipo que usaría una excéntrica viejita para rociar sus orquídeas en los cincuenta, y siempre que quería agregar algo a su cuarto, se aseguraba que combinara con el atomizador.

Pintar las paredes hace una gran diferencia. Si no quieres comprometerte a pintar todo el departamento, con hacerlo solo en una pared puede cambiar mucho, aun si es una de las más pequeñas.

Vale la pena conseguir un par de muestras de pintura y probarlas en tu pared primero para confirmar que de hecho te guste y asegurarte de que se vean igual en tu departamento a como se veían en el pequeño muestrario. Cuando vayas a comprar pintura, descríbeles la superficie de tu pared a los vendedores de la tienda, ellos podrán decirte si necesitas pintura base o no.

Antes de que comiences, pon *masking* tape en las orillas de la pared y sobre todo lo que no debe pintarse, como los zoclos y los bordes. Destornilla las tapas de los apagadores y de los enchufes, luego cubre el piso con una lona o mucho periódico. Enloquece con ese último paso y sé extra, extracuidadoso para que no derrames pintura por todos lados. También necesitarás una bandeja para pintura, una brocha más pequeña y un rodillo para cubrir las áreas más grandes.

Paso 24. Cuadros, no pósters

Oh, universidad. Hay tantas razones por las que nos das nostalgia, pero la decoración de interiores no es una de ellas. Los cuadros no tienen que ser caros; cada vez que voy a un bazar veo cientos de ellos por poco dinero. Si quieres verte todo richachón, en los almacenes hay algunos por unos cientos de pesos.

El arte es algo más que puedes adquirir de manera lenta pero segura. No tienen que ser locamente caros: litografías de artistas locales, pequeños estenciles para tu pared y creaciones de amigos y familiares especialmente talentosos son maravillosos; pero trátalos bien y enmárcalos.

Paso 25. Puedes ser pobre y aun así tener un departamento realmente lindo

Solo requiere un esfuerzo extra y creatividad. Mi amiga Ariella tuvo la maravillosa idea de poner páginas de libros infantiles antiguos en su pared, una idea que yo rápidamente le robé. La pintura en spray ayuda mucho para convertir burdas y feas cosas de madera en algo rústico y que se vea lindo. La mayoría de los tiliches y objetos de decoración que encontrarás en los bazares son horribles, pero algunos son adorables y cuestan diez pesos.

Paso 26. Consigue una buena cama de verdad

Una vez que cumples veintitrés, hay un gran bajón en el nivel de aceptabilidad de un colchón en el piso, pero no dejes que el juicio externo sea lo que guíe hacia una cama de verdad. No: te lo debes a ti mismo.

Si eres como la mayoría de las personas, tu cama es el objeto físico que más tocarás en el mundo. ¡Pasas un tercio de tu vida con esa cosa! Debe ser cómoda. Si puedes juntar cinco mil pesos, digamos, con la devolución de impuestos o quizá guardando cuatrocientos cada mes, puedes dormir como un rey por años y nunca jamás te arrepentirás.

Paso 1. Un buen colchón. Ve a varias tiendas, prueba todos los distintos tipos y no te sientas incómodo de rodar sobre ellos, llevar a tu pareja a que se acueste ahí contigo, etcétera.

Paso 2. Aprende que las tiendas de colchones extrañamente disfrutan el regateo, así que comienza por ofrecerles muy poco y luego parte de ahí. ¿Qué van a hacer,

echarte de la tienda de colchones?

Paso 3. Descubre sobre qué estará colocado este lindo colchón. Los box spring no son totalmente necesarios, en especial si planeas tener una cama con plataforma. Por otra parte, la solución más barata para la cama (y la que yo uso) es una base con ruedas, lo cual sí requiere un box spring. Estos casi siempre pueden encontrarse en ventas de garaje. Si haces esto, también querrás comprarle un rodapié a tu cama.

Paso 27. Crea un cajón de correspondencia

Esto puede hacerse por 300 pesos o menos. Escoge un cajón, con suerte ese plano y largo en medio de tu escritorio, y pon ahí las siguientes cosas:

- Una planilla de timbres postales, para reemplazarlos cuando sea necesario
- Una chequera
- Sobres membretados
- Dos plumas más o menos finas, una azul y otra negra
- Hojas blancas y sobres en los que puedas garabatear algo antes de mandarlas como notas de agradecimiento o cartas simplemente porque sí
- Etiquetas de dirección, si por alguna razón alguna compañía te las envió
- Si eres avanzado, una pequeña libreta de direcciones

Así, en el extraño caso de que debas mandar una carta (o, eh, un cheque por la renta), será un envío tranquilo y seguro.

Paso 28. Compra herramientas. Cinco serán suficientes por ahora

Si aún no tienes una enorme caja de herramientas, es probable que no seas el tipo de persona que necesita una enorme caja de herramientas. Pero en serio, para una persona con habilidades manuales de mínimas a promedio, bastarán estas cinco cosas sugeridas por Ben, el tipo más hábil del mundo:

- 1. Martillo.** Para el martilleo. Posiblemente también querrás conseguir clavos surtidos; las tiendas para el hogar y las ferreterías venden pequeñas cajas que contienen distintos tipos.

2. **Set de desarmadores ajustables.** es un solo mango de desarmador con puntas de diferentes tamaños que puedes meter y sacar. «Es mucho más barato y práctico que un set completo de desarmadores», dice Ben, «y aunque no es opción para proyectos grandes, es más que suficiente para detalles pequeños».
3. **Llave perico.** Una llave perico puede ajustarse a cualquier tamaño usando el pequeño rodillo para incrementar o encoger el ancho de los dientes para que tenga el tamaño de la tuerca que estás apretando o aflojando.
4. **Cinta de medir.** Es buena para muchas cosas: medir la distancia para centrar un cuadro, colocar muebles, averiguar si un mueble pasará por las escaleras y demás. También, como dice Ben, es divertido a cualquier edad soltar el botón y ver cómo la cinta regresa a su sitio.
5. **Taladro inalámbrico.** «¿Colgar cortinas? ¿Colgar un espejo pesado? Sin un taladro inalámbrico, estas cosas serán un dolor en el trasero», dice Ben. «Girar manualmente un desarmador en la pared para poder colgar tus cortinas es una tortura». Además, a diferencia de tu set de desarmadores pero similar a tu cinta métrica, un taladro inalámbrico es algo divertido.

Paso 29. Consigue un banco-escalera (y úsala para cambiar los focos fundidos)

Otra compra no glamorosa y no divertida, pero superútil. ¿Sabes cuándo estará garantizado que la usarás? Cada que tengas que cambiar un foco fundido, como todo adulto que no quiere vivir en penumbras debe tener el hábito de hacerlo.

Paso 30. Haz dos copias de tus llaves, luego dale una a un amigo y esconde otra cerca de tu casa

Tarde o temprano te encontrarás sin llaves afuera de tu casa. Es inevitable.

Así que haz una copia de ellas y dáselas a un amigo. Idealmente, este amigo vive muy cerca de tu departamento, y superidealmente, es tu increíble vecino que vendrá y cuidará a tu mascota cuando sea necesario. De cualquier manera, dale una copia en cuanto te mudes, luego guarda otra copia (¡sin rotular!) a unas cuerdas de tu casa.

LIMPIAR

Triste realidad: la higiene es mi Everest.

Aun cuando mi casa está limpia (por ejemplo si voy a tener visitas, que es casi el único momento en que mi casa está realmente limpia) sigue siendo un obvio esfuerzo reciente y temporal, como un niño de cinco años vestido con un pequeño saco que no le queda bien.

Pero aunque mi casa nunca será un lugar que brille de limpio, aun puedo salvarla de convertirse en el inhabitable agujero de porquería que fue la mayor parte de mis primeros años de veinteañera.

Paso 31. Si eres realmente terrible limpiando, podría valer la pena contratar a alguien que lo haga y pedirle que te enseñe mientras limpia

Pídeselo de antemano, ya que es claro que la mayoría de las personas del aseo van para hacerlo y no para enseñarle a los incompetentes cómo limpiar. Yo lo hice una vez y encontré a Karen, cuyos maravillosos consejos están esparcidos en este capítulo. Ella, sin juzgarme, hizo de todo, desde cambiar mi rutina de lavar a mano hasta explicarme lo que es una limpieza de verano. Además, me parece mucho más fácil mantener la limpieza que de entrada llegar a ese estado.

Lo que me lleva a las agendas de limpieza.

Paso 32. Haz un poco de limpieza diaria

Aquí va una lista de cosas que no deberían tomarte más de quince minutos, pero si las haces diariamente, tu hábitat nunca se hundirá en el insostenible mugrero.

- Lava los trastes (para más de esto, ve el capítulo de Cocinar)
- Tómate tu tiempo para guardar las cosas donde van. Cuelga tu ropa limpia, pon la otra en la ropa sucia, guarda cualquier compra y todo lo demás.

¿Ves? Puedes hacer eso. Incluso puedes cantar una cancioncita de limpieza de tu propia inspiración mientras lo haces.

Paso 33. Tiende la cama cada mañana

La gente da vueltas y vueltas sobre si tender tu cama es una colosal pérdida de tus escasos y preciados minutos, pero para mí vale la pena porque no importa el resto, hay

un diminuto espacio en el mundo que sé que está ordenado, lo que vale totalmente la pena de los cuarenta y cinco segundos que me toma llegar a esa condición.

Tan pronto como me levanto de la cama, acomodo de nuevo la sábana, estiro la colcha y ahueco un poquito las almohadas: entonces tengo esta superficie linda y limpia en la que puedo poner mi ropa, además de que todo el cuarto se ve más presentable (dato: es imposible que un cuarto se vea limpio con una cama destendida). Cada noche, cuando llegas a casa cansado y listo para relajarte, entrarás y tu cama estará tendida, un pequeño testimonio de control sobre tu universo.

Además, es mucho más agradable acostarse en una cama tendida, no como cuando todas las sábanas están hechas bola y tú te enredas en ellas y te sientes como un completo fracaso en la vida, más de lo que la situación realmente amerita.

Lo más que deben durar las sábanas sin lavar es dos semanas; lávalas solas en agua tibia, usando la mitad de la cantidad normal de detergente. Intenta tener al menos tres juegos de sábanas. Para más sobre lavar, ve los pasos 243-258 en el capítulo de Mantenimiento.

Paso 34. Toma el hábito de limpiar sin darte cuenta

Algunos momentos excelentes para limpiar:

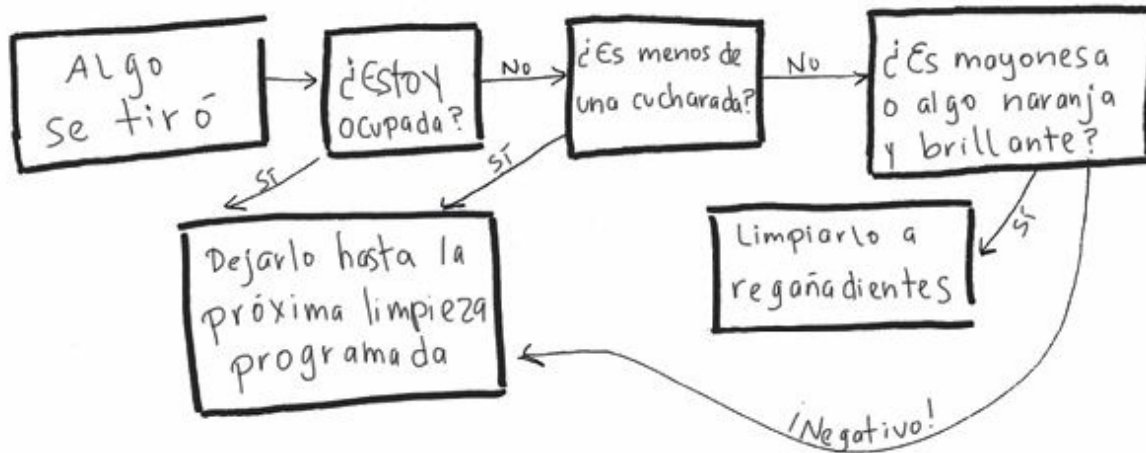
- Cuando estés al teléfono, camina por ahí acomodando cosas.
- Si acabas de poner algo en el microondas o a hervir, pasa esos minutos limpiando la cocina o lavando los trastes.
- Mientras esperas a que el agua de la regadera salga caliente, limpia el lavabo y el exterior del escusado.

Paso 35. No dejes que se reseque para mañana lo que puedes limpiar hoy

Aquí hay algo que me apena mucho que hace seis meses tuvieron que decirme, como si de alguna forma no lo hubiera absorbido en la niñez: cuando haya pequeños derrames o salpicaduras, límpialos en ese momento.

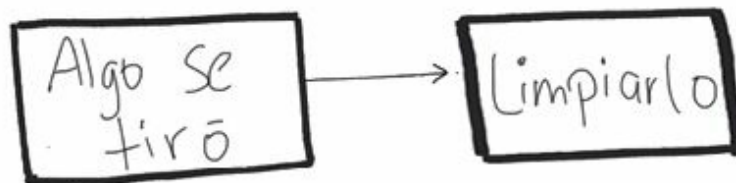
Por años, este fue mi proceso mental para derrames:

Mi proceso de evaluación para derrames



Pero así es como los adultos de verdad lo manejan:

Proceso correcto de evaluación para derrames



¡En serio! Nunca será más fácil de limpiar algo que justo cuando está fresco. Es menos probable que manche, se seque, se haga costra, etcétera, y tendrás que limpiarlo en algún momento. Simplemente hazlo ahora.

Paso 36. Sé consciente de tu basura

Esto significa conseguir botes de basura decentes, asegurándote de que tengas bolsas especiales o del súper para ellos (no descuides este paso o en el fondo de tu bote de basura crecerán pequeñas y apestosas civilizaciones esta misma tarde), y averigua cuál es

el proceso de reciclaje en tu vecindario.

Si vives en un lugar donde la basura se saca a la banqueta para que el camión la recoja, aprende las reglas. La ciudad o el municipio se encargan de eso, así que simplemente googlea «[el nombre de mi ciudad] reciclaje». Si no tienes un bote, llama y pide uno.

Recuerda que las sobras de comida no se convertirán en nada más que composta. (Y si quieres hacer eso, *felicidades*, porque eres superfuncional y considerado.) Nunca comprarás un cuaderno hecho de queso reseco de pizza. Así que, en general, las cosas que están contaminadas por comida de forma que no pueden ser lavadas (piensa en las cosas porosas, como el cartón) deben ser tiradas, y las cosas que pueden ser lavadas (vidrio, plástico, cartón encerado) deben ser recicladas.

Si tu camión de reciclaje no acepta vidrio, entonces averigua adónde llevarlo a reciclar, o simplemente acepta que lo vas a tirar. Lo que sea que hagas, no permitas que un ejército de botellas de vino blanco se atrinchere bajo tu fregadero, como esos guerreros de terracota, excepto que estos causan vergüenza.

Una lista de balde

Y no es que no sirva de nada, sino que es una lista de cosas que irán en un balde, la cual yo no tuve durante los primeros tres años de vivir sola.

Algunos elementos básicos de limpieza que todos deberían tener:

- Jabón líquido para trastes. Es realmente impresionante lo que un poco de jabón de trastes en agua caliente puede limpiar, pero más de eso después.
- Una escoba y un recogedor.
- Un trapeador.
- Un balde.
- Toallas de papel.
- Trapos. **Nota:** es mejor tener toallas viejas y algunos pañales de tela (sin usar, obvio). Las toallas son geniales porque atraen el polvo, mientras que los pañales de tela no rayarán tu espejo o ventanas.
- Una fibra para tallar.
- Un cepillo de dientes para las pequeñas hendiduras (piensa entre las llaves del baño y entre el lavabo y la pared).
- Cloro. (Más de esto después, pero por lo pronto recuerda que siempre que trabajes con cloro, debes tener guantes puestos.)

- Vinagre blanco barato; una solución de una parte de vinagre con dos partes de agua caliente es un maravilloso limpiador de vidrios.
- Cloro en espray. Esto puede usarse en muchas cosas, incluidas superficies mohosas, pisos, partes pintadas y demás.
- Rodilleras, que harán el tallar un billón de veces menos doloroso y cenicientesco.
- Guantes de látex para limpiar.
- Abrillantador para madera.
- Producto removedor de grasa, el cual hace maravillas en extraños desastres pegajosos.
- Un sacudidor, aunque definitivamente puedes usar el trapo para esto.

Paso 37. Consigue una bomba destapacaños

De hecho, los baños son bastante fáciles de arreglar, pero no sin una bomba. Primero, si se está derramando, cierra el paso del agua usando la pequeña llave con forma de un balón de fútbol americano que probablemente está por ahí en algún lugar alrededor de la base. Un tutorial rápido: la bomba va en la taza, sobre la abertura del drenaje. Asegúrate de que selle bien (visualmente, obvio), luego bombea cuatro o cinco veces. Saca la bomba, intenta jalarle al baño y, si eso no funciona, hazlo de nuevo. Lava la bomba usando productos de limpieza para el hogar y dale una buena rociada de desinfectante.

Paso 38. Domina otras reparaciones básicas del baño

Afortunadamente, los baños son criaturas considerablemente simples, y la mayoría de las cosas que las aquejan se arreglan con facilidad. Casi todas las tiendas con productos para el hogar venden kits para reparar baños que traen benditas instrucciones simples. Si es algo que no puedes diagnosticar de inmediato cuando quites la tapa del tanque (por ejemplo: ¡esa pequeña cadena está rota! Debe ser reemplazada con una cadena que no lo esté), entonces díselo a tu casero.

Limpieza semanal

Es mejor elegir un espacio de dos horas en el que, cada semana, hagas tu limpieza semanal. Las mañanas de los sábados son perfectas si no eres propenso a estar crudo; así tendrás una casa limpia para disfrutarla todo el fin de semana. Por sugerencia de Karen, estas son las labores semanales:

- Limpiar el baño; eso significa la regadera, el escusado y el lavabo.
- Lavar tu ropa, incluida la ropa de cama.
- Barrer y luego trapear todas las superficies no alfombradas.
- Limpiar las superficies que no se limpian regularmente, como la mesa de café, el escritorio, las sillas y demás.

De nuevo, puede hacerse.

El milagro del agua jabonosa

Un balde con agua jabonosa se siente muy cenicientesco, y la mayor parte de las veces lo es, pero también es una solución extremadamente útil para limpiar la mayoría de las superficies de tu casa. Puedes usarlo de manera efectiva para trapear, limpiar la cocina, la duela (con cuidado), los lavabos, muchos muebles que no sean de madera y más.

Una estrategia realmente efectiva es tener dos trapos, uno mojado y uno seco. Usa el mojado para limpiar (pon a trabajar la grasa de tu brazo), y luego usa el seco para limpiar y retirar cualquier pelusa y polvo que queden.

Cuando cualquiera de los dos trapos se esté poniendo mugroso, lávalo, exprímelo, cuélgalo a secar y toma otro. También, esto suena obvio, pero los trapos pueden ser lavados en lavadora, sin embargo, no con tu otra ropa: debe ser una carga de trapos solamente, a no ser que te parezca bien que tu ropa se lave con todos esos desechos que removiste de tus superficies.

Paso 39. Enfrenta el cristal, los espejos y las ventanas

Claro, querrás un limpiador de cristales para esto. Karen dice que descubrió que el elemento de limpieza más efectivo es un pañal de tela, el cual no deja pelusas ni manchas. Rocía completamente la superficie, luego usa un trapo para limpiar y uno seco para pulir. Las ventanas deben limpiarse cada seis meses.

Paso 40. Barre lentamente, y considera aspirar si tienes mascota

Un error que muchas personas cometen cuando barren, dice Karen, es que intentan hacerlo rápido, lo que solo termina lanzando el polvo y la mugre al aire. Aplica golpes

lentos y contundentes; barre áreas de un metro cuadrado, moviéndote a la siguiente solamente cuando estés seguro de que el área en la que estás quedó totalmente limpia. Además, como yo tengo un gato, aspiro mi piso de madera, lo que parece dejarlos mucho, mucho más limpios que la escoba.

Paso 41. Domina la limpieza del baño

Un baño limpio, más que ningún otro lugar, requiere ese spray de cloro que mencioné antes. Un baño debe limpiarse casi por todas partes (desde arriba del tanque hasta la nefasta sección de la base que parece ser un desagradable imán para pelos e innumerable cochinerito. Querrás limpiar el interior de la taza usando un producto limpiador para baños con un cepillo para el mismo, el cual deberás lavar después.

Paso 42. Encuentra un limpiador para la regadera que funcione para ti

Karen recomienda seriamente un jabón suave con cloro. Claro que eres bienvenido a diversificarte, pero asegúrate de leer las instrucciones; muchos limpiadores de baño querrán que los dejes reposar por varios minutos antes de que los talles con un cepillo.

Paso 43. De vez en cuando usa cloro en tu regadera, lavamanos y escusado

Esto es asumiendo que tengas las superficies más comunes (las blancas de porcelana), y no algún material exótico y caro. Utiliza agua caliente y agrega como un cuarto de taza de cloro para el lavabo, luego déjalo reposar por veinte minutos. Después de que lo hayas vaciado y enjuagado, cualquier mugrero que haya quedado será superfácil de quitar, y el lavabo y el baño estarán muy, muy blancos.

Paso 44. Haz al menos un poco de limpieza de primavera

Limpia todas las superficies de tu casa (puertas, zoclos, ventanas) y enfrentate al menos a un gran proyecto de organización; yo siempre termino enfrentándome a lo que llamo el Clóset de Chernóbil, que es salvaje y desconocido y siempre vuelve al caos. Deshazte de cosas. También deberías hacer esto en otoño e invierno. ¿Por qué no?

Paso 45. No conserves en tu casa cosas que te hagan sentir triste o mal

El mundo está lleno de cosas que nos hacen sentir tristes y mal. No hay necesidad de permitir que ninguna de ellas esté en el único rinconcito del mundo que puedes controlar.

Si cada vez que observas algo de tu casa te provoca un gesto de dolor, entonces tira esa porquería. Si por cualquier razón es algo de lo que te lastima separarte (como viejas cartas de amor), pídele a un amigo que te las guarde en su casa por tiempo indefinido. Dale la ropa que ya no te quede a un amigo a quien sí.

Si la cosa en cuestión le pertenece a un *roommate* y no solo la encuentras poco agradable sino que realmente la odias, pídele con tu voz más dulce y menos beligerante si consideraría quitarla del área común.

Paso 46. Piensa en estrategias alternas a conservar cada pequeña cosa que pueda tener un mínimo valor sentimental

Esto es difícil para mí, ya que soy la clase de persona que guarda recibos de manicuras memorables. Siempre tengo que recordarme que la inmensa mayoría de estos residuos emocionales nunca vuelven a mirarse. Algunas preguntas para hacerte cuando consideres guardar algo:

- ¿Puedes tomar una foto o escanearlo o hay alguna otra manera de convertirlo en un archivo?
- ¿Alguna vez volverás a verlo? ¿Por qué?
- ¿Tienes otros artículos más significativos que hablen de este recuerdo/persona?

Paso 47. Sustituye las cosas cuando se pongan asquerosas

Estoy pensando en los tapetes de baño. Los tapetes de baño son como los hámsteres en el sentido de que tienen una esperanza de vida muy corta y definida, aunque a diferencia de los hámsteres, a veces se conservan por años después de su muerte natural.

Las cortinas de baño, toallas de manos y el pequeño plato de metal que va alrededor del fuego en una estufa eléctrica: estas cosas también tienen un principio y un fin. Si te descubres preguntándote a ti mismo «Hum, ¿debería reemplazar este (elemento

perecedero)?», la respuesta casi siempre es *sí*.

MUDARSE

Si alguna vez te has mudado a algún lado, lo que obviamente has hecho, sabes que mudarse es el segundo peor proceso del mundo (la limpieza étnica es el primero). Después de que llevé mis cosas al otro lado del país, juré que nunca más me mudaría, que moriría en ese pequeño departamento junto a las vías del tren. Pero a veces es necesario. Y tú puedes hacerlo.

Paso 48. Consigue un enorme cuaderno de cinco materias, uno con bolsillos para guardar papeles, suficientemente grande para contener el mar de locura de una mudanza.

Mudarse involucra cerca de 137 procesos interconectados, cada uno de los cuales es un enorme dolor en el trasero. Tienes que concluir tu antiguo contrato de arrendamiento, limpiar el viejo departamento, encontrar uno nuevo, redirigir tu correspondencia, organizar cosas de tu mascota (uno de los momentos más increíbles en mi vida fue cuando una señorita de servicio al cliente de una famosa aerolínea que no hablaba el mejor inglés preguntó qué era un «gato»), deshacerte de cosas, despedirte de personas y, por supuesto, hacerte la pregunta de cómo llegarán tus cosas de un lugar al otro.

Tu santo patrono en este proceso es una enorme libreta: Santa Libreta de Office Depot. Tendrá al menos cuatro secciones: VIEJO DEPARTAMENTO, NUEVO DEPARTAMENTO, EMPACAR/MUDAR Y MISC. En ella harás y tacharás listas obsesivamente. Escribirás números de teléfono y presupuestos de fletes. Harás garabatos de palmeras y soñarás con los días de libertad antes de que tontamente decidieras mudarte. Cualquier trozo de papel, no importa qué tan intrascendente parezca, será acogido por los amorosos bolsillos de Santa Libreta.

Paso 49. Regala un montón de cosas

Mudarse provee la mayor oportunidad de decidir cómo te sientes realmente respecto a cada una de las diez mil cosas que posees, en especial si estás pagando una enorme cantidad para atravesar el país. Pregúntate a ti mismo: si dejara esto en unas vacaciones,

¿pagaría el traslado del hotel para que me lo regresaran? ¿O es fácilmente reemplazable? ¿A caso me importaría siquiera dónde se quedó? Porque cuando empacas algo, te comprometes con esa cosa. Te comprometes a empacarla cuidadosamente, cargarla escaleras abajo, ponerla en una camioneta con espacio caro y limitado, pasar días sin ella, cargarla escaleras arriba, desenvolverla con ternura y encontrarle un lugar en tu nueva casa. Si todo esto suena razonable, llévatela. Si no, déjala.

Paso 50. Consigue cajas decentes

Las cajas que te dan gratis en el súper y en la vinatería son buenas para dos cosas:

1. Mudanzas de menos de 20 kilómetros, en las que viajarán exclusivamente en un coche.
2. Libros y otras cosas ultrapesadas que no deben ir en cajas grandes porque rápidamente se volverían demasiado pesadas.

Pero simplemente no pueden ser tu todo en lo que a cajas respecta. Necesitarás algunas de verdad, más grandes y más fuertes, y muy posiblemente tendrás que pagar por ellas. Sí, esto apesta: deberían ser gratis. Las cajas confiables deberían ser como la lluvia. Pero no lo son.

El dinero que gastes aquí es dolor emocional que te ahorrarás cuando todo llegue intacto en vez de compartir sus contenidos con la alcantarilla a las 2 a. m., cuando todo lo que quieres hacer es dormirte. Mientras estés comprando las cajas, toma dos rollos de cinta para empacar, un par de tijeras afiladas y un par de marcadores.

Paso 51. Las cosas que viven el mismo cuarto pueden y deben ir juntos en la caja

La caja, por supuesto, estará rotulada con ese marcador que acabas de comprar: ¡SALA! ¡BAÑO! ¡FUMADERO DE OPIO!

Ahora, obviamente de lo que hay que cuidarse aquí es de esas cosas grandes y toscas que no pueden viajar con pequeñas cosas que se rompen, porque las matarán sin querer. No es su intención hacerlo, pero son la versión inanimada de Lennie y el cachorrito en *De ratones y hombres: la fuerza bruta*.

Otras buenas maneras de organizar son de acuerdo con qué tan pronto vas a necesitar que esa cosa vuelva a entrar en tu vida. Los artículos de tocador, secadoras de cabello, ropa interior, cualquier cosa que se vaya a necesitar inmediatamente, debe ser etiquetada

como: ¡¡¡ÁBREME YA!!! A Pon caras felices en tus cajas. Te recordarán que realmente te gustan tus pertenencias, que no son solo cientos de toneladas de popó de perro que tienes que transportar de un lado a otro.

Paso 52. Envuelve cuidadosamente las cosas frágiles

El primer paso es conseguir una enorme pila de periódico, más de lo que pensarías que podrías usar nunca jamás. Y luego, cada cosa frágil tendrá un montón de noticias impresas envueltas a su alrededor (de nuevo, más de lo que parezca razonable) selladas con un poco de cinta.

Después de que tus cosas hayan sido propiamente protegidas, encuentra un recipiente fuerte en el que puedan caber cómodamente. Las ollas son serias protectoras de los más frágiles; solo asegúrate de rellenarlas con periódico para que nada se pueda mover.

Paso 53. Si una cosa sostiene algo en tu departamento, debería sostener algo durante la mudanza

La idea aquí es minimizar el espacio vacío, así que esto es especialmente crucial para cosas que no se puedan doblar. Las canastas pueden contener fundas de almohadas o toallas. Las bolsas de mano pueden contener otras bolsas de mano. Las cazuelas pueden contener otras cazuelas, además de atados de cubiertos sostenidos con cinta. Oh, cinta canela, eres mi única amiga; tú y Santa Libreta.

Paso 54. Si una cosa grande necesita una cosa más pequeña para funcionar, llévalas pegadas

Los controles de la TV van pegados con cinta a la TV (no a la pantalla, ¿verdad?). Una vez que hayas desarmado tus muebles armables, los tornillos deben ir pegados a un costado. En serio, estas cosas ya han pasado por demasiado estrés, no necesitas separarlas e incrementarlo.

Paso 55. Las cosas suaves ponlas en grandes bolsas de basura

Esto incluye ropa no delicada, ropa de cama, toallas, cojines y cortinas, si tienes. Estas cosas se avientan casualmente en una enorme bolsa negra, sobre la cual luego te

arrodillarás para sacarle el aire. Te quedarás con una bola compacta pero suave que, en la camioneta, se puede acomodar entre muebles para evitar que se golpeen unos con otros, o tirársela a las personas en una forma cariñosa pero algo semidestructiva. Todos necesitamos sacar un poco de estrés cuando nos estamos mudando.

Paso 56. Las cosas valiosas que pueden arruinarse con el agua empácalas en bolsas de plástico y mételas en grandes contenedores de plástico

No puedes hacer a prueba de agua todas las cosas que no lo son antes de mudarte, pero algunas cosas no son exactamente cosas. Los álbumes fotográficos, las cartas de amor, el cuaderno de dibujo de tu abuela y todo eso, debe envolverse en plástico y luego meterlo en contenedores herméticos. Y realmente, a no ser que quieras ponerlos en exhibición, es bueno dejarlos ahí ya que estés en tu nueva casa. Aún podrás sacarlos y disfrutarlos, solo regrésalos a su lugar cuando hayas terminado.

Paso 57. Si tus amigos te ayudan a mudarte, les debes pizza y cerveza

No tienes que darles pizza y cerveza, pero cualquier persona decente lo haría. Nadie quiere ayudarte en una mudanza, pero lo harán porque te quieren. Consíéntelos en cuerpo y alma con pizza y deliciosa cerveza. Por otro lado, cuando tus amigos se muden, ofréceles ayudar sin que te lo pidan; esto es gran karma y permite que ellos se quiten la incomodidad de pedirte algo a lo que saben que tú quieres decir que no. Y, hey, pizza gratis.

Paso 58. Respira, porque en algún momento habrá terminado

Mudarse puede enloquecerte tanto como un rompimiento te entristece, es decir, más de lo que creerías posible. Pero que sea lo que tenga que ser, al final habrá pasado. Lentamente, el dolor de la mudanza se diluirá en un vago recuerdo de tiempos difíciles, como le pasa a las mujeres con el parto. Puedes comenzar una nueva vida, decorar tu nuevo departamento y jurar nunca, jamás en la vida volverte a mudar. Y así, el ciclo de la domesticidad comienza de nuevo.

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN Y ACTIVIDADES

1. Nombra una cosa en la que no te hayas fijado antes de firmar el contrato por un departamento que de verdad, de verdad, de verdad quisieras haber notado.
2. ¿Cuál es la peor, peor, peor tarea que existe en el mundo?
3. Haz un diorama de tu casa cuando estaba en su momento más desastroso, luego compártelo con el grupo. ¿Cómo te hizo sentir revisitar esta escena?

3. Cocinar

A no ser que aspire a una vida en la bancarrota gracias a la comida para llevar, seguida de comida de caja y sopa instantánea, necesitarás descubrir cómo hacer cosas sabrosas y nutritivas por ti mismo.

Sí, sí; técnicamente, algunas veces es más barato para la gente que vive sola comprar comida hecha, pero si haces esto, te estás haciendo trampa a ti mismo para escapar de algo muy humano. Por decenas de miles de años hemos preparado comida y comido juntos (es como la onda de nuestra especie). Y aun si solo lo estás haciendo para ti (por ahora), dice mucho de ti el que te tomes el tiempo de preparar algo delicioso. Además, casi todo lo que creas en tu cocina será más sano, menos químico y menos propenso a engordarte que las cosas que van directo de tu refri a tu microondas.

Para alcanzar estos altos ideales necesitarás abastecer tu cocina, descubrir qué te gusta y qué ingredientes requiere, aprender un poco sobre técnicas básicas de cocina y todo lo demás. Conseguirás un diez por ciento de eso en las siguientes páginas, ya que hay canales de televisión enteros y secciones de las librerías dedicados a explicar las formas avanzadas de la cocina. Pero si la palabra saltear te pone de nervios, luego te enojas contigo mismo por ponerte de nervios y luego te muestras apático a *googlear* qué implica realmente saltear, entonces sigue leyendo.

Paso 59. Encuentra un departamento en el que puedas cocinar, al menos un poco

Los residentes de las grandes ciudades están perdonados por siempre, pero todos los demás: hagan su mayor esfuerzo por encontrar un lugar con al menos una cocina decente. No será nada magnífico, pero unos cuantos metros más de superficie hacen una gran diferencia. Lo mismo con una estufa completa y, si puedes conseguirlo, un lavavajillas.

Paso 60. Comienza a preparar tu cocina

Primera parada en el tren de preparar tu cocina: ¡sartenes!

Mi amiga Sarah, quien es la mejor cocinera casera que conozco, tiene el siguiente consejo para los pobres cocineros en ciernes:

«Consigue una cacerola mediana, una cacerola grande, un sartén grande para freír y una parrilla», dice. «Si tienes poco dinero, revisa las tiendas de segunda mano y las ventas de garaje. Busca las señales de calidad, como los fondos de cobre, el hierro fundido o el acero inoxidable. A alguien con poco dinero le irá mucho mejor comprando usado que comprando cosas baratas de Walmart. Si estás decidido a comprar nuevo, checa otras tiendas donde se vendan accesorios de cocina, cualquier lugar que pueda tener artículos de buena calidad por bajos precios».

En cuanto a los cuchillos, realmente debes gastar en esto, aunque en el lado positivo solo necesitarás uno al principio. Consigue un cuchillo de chef y un afilador, con el que deberás familiarizarte. Un cuchillo de chef puede hacer casi cualquier cosa si es de buena calidad. Una vez salí con un chef, y él tenía exactamente tres cuchillos en casa, dos de los cuales eran cuchillos de chef. En algún momento también necesitarás un cuchillo para pelar y uno de pan y eso, pero Sarah dice que, sin problemas, el cuchillo de chef puede hacer la mayoría de esas cosas.

Paso 61. Consíguete algunos platos, tazones y cosas así

No tiene que ser un montón; con un juego de seis está bien, y de ocho es mejor. Si apenas estás empezando y eres muy pobre, haz esto: seis platos grandes, seis platos pequeños, seis platos hondos, seis vasos, seis tenedores, seis cuchillos de mantequilla, seis cucharas, seis tarros, y seis de algo en lo que puedas tomarte unos tragos, quizás copas sin tallo.

Estas cosas pueden conseguirse muy, muy baratas en Walmart, y a diferencia de las ollas y cuchillos, la calidad no cuenta realmente. O sé estafalario y consigue unos encantadoramente descombinados en ventas de garaje.

Paso 62. Consigue los implementos más básicos

En cuanto a precio, puedes escatimar en estas cosas sin serias consecuencias, pero ciertamente deberías tener a tu disposición:

- Un abrelatas
- Una espátula
- Un cucharón

- Un par de cucharas de madera
- Saleros y pimenteros (o mejor, molinillos)
- Un batidor
- Tazas y cucharas medidoras
- Un colador
- Un sacacorchos (a no ser que nunca bebas)
- Un pelapapas
- Un rallador

Paso 63. Consigue algunos elementos para hornear

Lo primero: una bandeja para el horno. No necesitas una grande, 25 centímetros por 25 centímetros está bien. Si solo vas a tener una, ve y consigue alguna de cristal, porque es difícil arruinar el cristal.

Necesitarás dos bandejas planas para galletas; una será para hornear galletas y eso, y la otra para no hornear (asar papas o brócoli, por ejemplo), porque si además de hornear se hace algo en una bandeja de galletas diseñada para eso, se arruinará el antiadherente. Si vas a hacer algo en ellas que no sea hornear, cúbre las con papel aluminio primero. Finalmente, me parece que las bandejas con bordes son más fáciles que las planas, porque cuando estés, digamos, calentando croquetas de papa en el horno puedes simplemente abrirlo y darle una buena sacudida para que se den la vuelta y se doren parejo, en vez de que se caigan por las orillas y rueden hacia el chamuscado piso del horno.

Consigue una cacerola de pyrex, en la cual podrás cocinar cualquier cosa, desde macarrón con queso casero hasta un pay de frutas.

Compra avanzada: una olla de hierro esmaltado es una cosa notablemente versátil. Úsala sobre la estufa para las sopas; úsala en el horno para los estofados. No puedes hacer un delicioso cocido sin tener primero una buena olla a tu disposición.

Paso 64. Consigue los aparatos básicos

Un horno eléctrico hace una increíble variedad de cosas (y funciona muy bien si solo es algo pequeño lo que vas a hornear). Algún tipo de procesador de comida pequeño hará la mayoría de las recetas mucho más fáciles; lánzate por un modelo mayor si planeas cocinar regularmente. Finalmente, mientras una batidora eléctrica es grandiosa, una batidora eléctrica de mano hará la mayor parte de lo que necesites en cuanto a mezclar.

Paso 65. Si tienes el dinero, estas cosas hacen más

fácil la vida en la cocina

- Un exprimidor, para sacar cada gota de ese limón
- Un rodillo, que funciona mejor que un frasco pesado
- Un pequeño rallador manual

Paso 66. Conoce dónde están las cosas en tu cocina, y etiqueta cuando sea necesario

Asegúrate de que tu cocina tenga algún sistema organizacional que tenga sentido, al menos para ti. Si las cosas no vienen con etiquetas, el *masking* tape y un marcador se encargarán.

COMIDA A PROCURAR PARA NO MORIRTE

Cocinar es maravilloso, comer es genial. ¿Pero sabes qué no es placentero para la mayoría? Ese crucial primer paso de comprar los víveres. Esta es la lista de compras de comida de una persona adulta:

- Huevos
- Leche
- Pan
- Pechuga de pollo

... y todo lo demás. Esta es mi lista de compras:

- 14 ingredientes de cualquier plato raro que se me antoje en ese momento, como empanadas de cordero y pasas.
- ¼ de gomitas ácidas de fresa, todas las cuales comeré en el carro.

Pero hasta donde sé, de hecho hay personas que tienen las cosas para una deliciosa y nutritiva comida entre semana justo ahí en sus casas. Le pregunté a Sarah qué básicos le gusta tener a la mano: aquí está una lista abreviada (ninguno de ustedes está obligado a,

digamos, tener más de un tipo de harina). Pero es una gran lista, y encontrarán en ella la mayoría de las cosas que necesitan para las recetas básicas.

Granos, legumbres y pasta

- Frijoles negros y pintos (estos pueden ser enlatados)
- Arroz blanco e integral
- Lentejas
- Avena
- Un par de tipos de pasta, quizá espagueti y penne
- Cereal a elegir (a mí me gusta tener una opción responsable y una opción de «tengo siete años»: digamos, All Bran y Choco Krispis).
- Una buena hogaza de pan integral

Grasas

- Aceite de oliva
- Mantequilla
- Grasa de tocino (de hecho, ponla en un pequeño frasco después de que cocines tocino, luego mete ese frasco en tu refrigerador; no tiene muchas más calorías que la mantequilla, y vuelve delicioso cada vegetal del mundo cuando lo salteas con ella).

Hornear

- Harina
- Azúcar
- Miel
- Extracto de vainilla
- Polvo para hornear
- Bicarbonato
- Arándanos secos (estos también son clave en las ensaladas)

Especias y condimentos

- Vinagre balsámico
- Vinagre blanco
- Perejil
- Cebollas
- Ajo

- Cátsup
- Mostaza
- Mayonesa
- Salsa picante
- Salsa de soya
- Tomillo
- Eneldo
- Orégano
- Albahaca

Perecederos y alimentos frescos

- Leche (siempre toma el cartón de hasta atrás y busca el que tenga la fecha de vencimiento más lejana posible)
- Huevos
- Papas
- Cebollas
- Manzanas
- Vegetales para ensalada
- Frutas y vegetales de tu elección para botanear

No hay razón para no tener un montón de la proteína de tu elección congelada en porciones individuales, esto puede ser pechugas de pollo o carne molida o filetes de pescado. Cuando los lleves al mostrador, pídele al carnicero que los corte en porciones de medio kilo o un cuarto y que los envuelva individualmente.

Paso 67. Concéntrate mientras compras comida

Este tip es cortesía de mi amiga April, ella siempre toma agua embotellada y una barra energética antes de ir de compras, luego se pone los audífonos y escucha música mientras completa su lista; la barra energética le ayuda a evitar mi error de las gomitas de fresa.

Te sugiero usar las canciones que te inspiren a darte cuerda y hacerlo, como diría Young Jeezy. Es difícil fallar con «Drumming Song» de Florence + the Machine o «Stronger» de Kanye West. Si es un viaje especialmente agotador, necesitarás subir la apuesta con «Fancy» de Reba McEntire.

Paso 68. Ten por escrito un horario de compras que incluya tiempo de preparación para después

Después de que hayas hecho una lista que incluya resurtir los básicos que se estén acabando, que incluya cualquier elemento especial para las recetas que quieras probar y que no incluya más de dos cosas que obviamente no tienen ningún valor positivo (voto por empanadas congeladas), y después de que hayas navegado exitosamente por los escabrosos pasillos del supermercado, tu tarea aún no está terminada por completo.

Christina, una compradora de víveres verdaderamente privilegiada, ofreció algunos consejos.

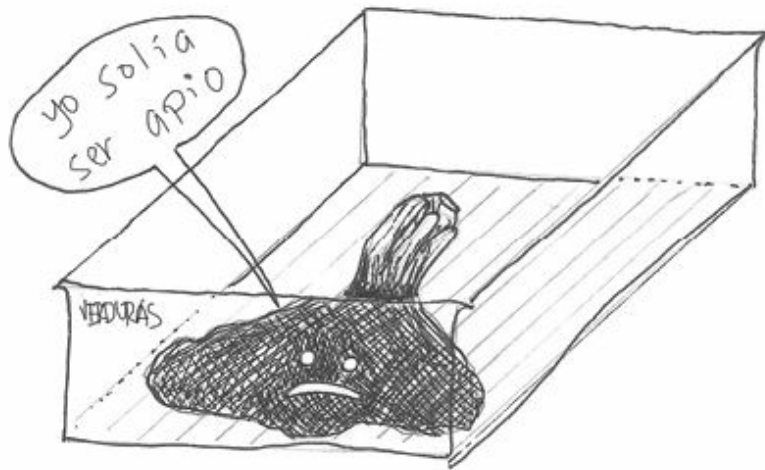
«Ayuda si separas unas cuantas horas cada semana para prepararte. Aunque esto suena duro, solo significa que harás la cocina tan fácil como sea posible el resto de la semana, cuando estés cansada y te duelan los pies y cada parte de tu cuerpo esté gritando que pidas a domicilio», dijo.

Ella recomienda lavar los vegetales y hierbas, luego hace la adorable observación de que guardar un vaso de hierbas en agua es como «un bouquet de flores en tu refrigerador».

También puedes tomar este tiempo para picar cebolla y eso, luego haz quizá un montón de comida que se ponga mejor con el paso de los días para después en la semana, cuando estés cansado y no tengas ganas de cocinar; piensa en un montón de vegetales asados, lomo de puerco a la parrilla, o una olla de sopa.

Paso 69. Pon frutas y verduras en el cajón de las frutas y verduras

Realmente hace una diferencia. Pero no te olvides de ellos cuando estén fuera de vista y permitas que se pudran hasta convertirse en un apestoso charco de porquería vegetal que cubrirá el fondo de tu refri. Eso es algo real y verdadero y horrible.



Apestoso charco de porquería vegetal

Paso 70. Guarda y congela las cosas adecuadamente

Siempre recuerda: el aire es el enemigo cuando se trata de guardar o congelar sobras. Saca todo el aire que sea posible antes de meterlo en el congelador.

Sí, puedes ir por el camino del bote de yogur vacío, pero probablemente es mejor invertir en algunos contenedores herméticos de plástico o, aún mejor, contenedores de cristal con tapas de hule. Las bolsas para congelar y los frascos de conserva también funcionan bien.

La carne debe ser puesta en el congelador antes de dos días excepto por el tocino, que parece durar más. También recuerda que una vez que las cosas están congeladas es muy difícil separar porciones individuales, por lo cual le pediste al carnicero que las separara, y por eso mismo, si estás congelando sopa o algo, deberías repartirla en la cantidad que quieras para cada comida. Las cosas en un congelador deberían comerse en menos de seis meses, y eso es lo máximo. Considera solo tres.

COCINAR

Así que, ¿qué harás con todos esos ingredientes? Cocinarlos, obviamente. Pero, ¿cómo? Como se estableció antes, cerca de un millón de libros y dos canales de televisión están dedicados a responder esa pregunta, así que me saltaré las recetas detalladas (excepto por

unas cuantas que todos deberían saber) y en vez de eso hablaré sobre las técnicas básicas y cómo no lastimarte en la cocina.

Formas de cocinar cosas

Cocinar cosas, por supuesto, involucra calor, el cual puede ser calor húmedo que involucra agua (piensa en hervir) o calor seco (piensa en hornear). Aquí están los básicos:

- **Hornear.** Esto pasa, obviamente, en un horno, o incluso en un horno eléctrico para tus trabajos más pequeños. El calor tibio y seco se levanta desde el fondo. Se usa en todo, desde pasteles hasta pollo rostizado. Generalmente es calor seco.
- **Hervir.** Sumergir una cosa en agua (o caldo) que está hirviendo. Las formas más ligeras de esto son la cocción (lo que pasa en agua caliente pero no supercaliente; no deberían salir burbujas) y la cocción a fuego lento (pequeñas burbujas se forman continuamente en el fondo). **Nota rápida:** un hervor fuerte es distinto de un hervor. Un hervor fuerte involucra toda la superficie del agua moviéndose al mismo tiempo (es una imagen muy violenta) y lanza grandes borbotones. Un hervor es más tranquilo e involucra constantes burbujas, quizá del tamaño de la punta de tu meñique.
- **Cocer a fuego lento.** Algunas de las comidas más deliciosas que probarás en la vida son cocinadas a fuego lento; piensa en el estofado, por ejemplo, o los chamorros de carnero. Esencialmente, cocer a fuego lento involucra cubrir parcialmente la comida con líquido (en el caso del puchero, quizá caldo de res y vino tinto), luego poner una tapa en la olla para que esté tanto cocido como al vapor. Esto usualmente pasa en un horno y toma varias horas, pero en serio vale la pena.
- **Dorar.** La parte de arriba del horno se pone muy, muy caliente. Esta es una forma maravillosa para derretir chocolate o terminar la carne con una costra deliciosa, pero debes quedarte en la cocina mientras esto está pasando, porque raramente toma más de dos o tres minutos; aprovecha para acomodar la cocina y lo mismo cuando uses el microondas. Además, cuando estés haciendo esto, asegúrate de mover la charola del horno para que esté cercana a la parte más alta; la comida deberá estar a solo centímetros del dorador.
- **Freír.** Se pone suficiente grasa para cubrir el fondo de la cazuela, luego la comida se pone en la grasa caliente. Casi siempre será de esta forma, asumiendo que no tienes una freidora en casa. Es una gran manera de comenzar la comida que será horneada, ya que le da un exterior delicioso y crujiente. Pero no pongas dentro mucho de nada al mismo tiempo mientras estás friendo: cuando se fríe la comida generalmente suelta humedad, y si hay demasiadas cosas juntas que también la están soltando, terminarás con una aguada comida al vapor en vez de una deliciosa comida frita.
- **Saltear.** Esto pasa en una cazuela sobre la estufa a fuego medio alto. Enciende, luego

agrega un poco de grasa (aceite, mantequilla, lo que sea) y deja que se extienda; luego agrega tu ingrediente y usa una cuchara de madera para revolver frecuentemente. Como al freír, sé cuidadoso de no poner muchas cosas en la cazuela al mismo tiempo.

- **Al vapor.** Usa una pequeña rejilla vaporera para levantar la comida sobre el agua hirviendo. El vapor cocina la comida, así que, como al hervir, no añade calorías, pero a diferencia del hervor, es mucho más amable en la comida.

Paso 71. Hasta que seas un buen cocinero, sigue las instrucciones

Las recetas casi siempre funcionan, pero debes seguirlas. Especialmente al hornear. Nadie tiene permitido jugársela mientras está horneando a no ser que sea un cocinero profesional, porque hay una enorme diferencia entre un cuarto de cucharada y un cuarto de cucharadita de polvo para hornear, y las cosas se arruinarán.

Con lo que no se hornea hay un poco más de flexibilidad, pero hasta que aprendas tu camino por el estante de la especias, es buena idea ir con lo que sugieren las recetas, luego si es necesario añade más sal o lo que sea cuando todo esté terminado. Es obvio pero no sobra decirlo: nunca puedes quitar la sal (aunque puedes hacer más aguadas las sopas si es necesario), así que vale la pena ir despacio y probar frecuentemente.

Pero si la receta dice que una salsa debe ser suficientemente espesa como para cubrir la parte de atrás de una cuchara, entonces cocínala hasta que la salsa cubra la parte de atrás de una cuchara.

Paso 72. Compra un buen libro de cocina general

Por lo general contienen recetas para todo y, más importante que eso, suelen darte instrucciones para hacer cosas como cerner harina y almacenar champiñones.

Paso 73. Descubre cómo hacer los desayunos que te gustan

Esto significa dominar al menos un estilo de huevos (¿Revueltos? ¿Estrellados? ¿Duros? ¡La elección es tuya!) y quizá freír tocino.

Felizmente, ambas cosas son muy fáciles. Los huevos te los dejaré a ti, pero así es como se hace el tocino:

Pon tocino en una cazuela y fríelo a fuego medio hasta que esté crujiente pero no oscuro, dándole la vuelta cuando sea necesario para evitar que se queme. Si estás friendo mucho, retira la grasa a medio proceso. Pon las tiras de tocino a escurrir sobre una toalla

de papel.

Si quieres tocino acaramelado, que es genial para ensaladas y postres, sumerge ambos lados de la tira de tocino en azúcar morena, luego pon una rejilla para hornear sobre una bandeja de galletas y deja el tocino ahí. Ponlo en el horno y cocina a 200 grados centígrados por 17 a 20 minutos.

Paso 74. Domina la avena

Es difícil convencer a las personas de esto, pero la avena es realmente milagrosa: te da una increíble cantidad de energía, como la cocaína, si la cocaína no arruinara tu digestión y tu vida. Consigue un poco de avena, sigue las muy fáciles instrucciones, y luego agrega cualquiera de los siguientes:

- Azúcar morena y un poco de mantequilla
- Pasas y mantequilla de almendras
- Fruta seca de cualquier tipo
- Crema de cacahuete y arándanos secos
- Miel y fruta
- Yogur y nueces

Y... no puedo dar testimonio sobre este último, pero Sara jura que es maravilloso y ella nunca miente sobre este tipo de cosas:

«Hazla, ponla en un recipiente hermético cuadrado, deja que se endurezca, córtala, ponle sal, fríela y cómelas con huevos estrellados», dijo, y luego pensó en las reacciones de cada uno de los lectores: «Sí, hazlo. Hazlo ahora».

Paso 75. Aprende a hacer sopa

La sopa es tan fácil y satisfactoria, y realmente mejora con el tiempo. Un par indicaciones rápidas sobre ella: no es difícil hacer caldo (solo hierve vegetales con mucho sabor, como cebolla, apio y ajo, y opcionalmente huesos de animal, sobre fuego bajo por varias horas) pero yo he obtenido geniales resultados en hervir caldo de pollo del supermercado con ajo y cebollas y algunas hierbas como base, y luego agregar mis ingredientes.

En general querrás saltear los vegetales en grasa antes de añadirlos, o se volverán tristes y blandos; también es una buena idea soasar tu carne. (Eso significa cocinarla, pero no por completo, en un poco de aceite o mantequilla en una cazuela muy caliente

hasta que se forme una deliciosa costra café. Asegúrate de dejarla en su lugar hasta que la costra esté realmente formada. No revolver.) Las papas, el arroz y la pasta son geniales para agregar volumen.

Recuerda que algunos vegetales (las papas, las zanahorias y otros duros) tardan mucho más en cocinarse que, digamos, la espinaca. Si algo es delicado o se cuece rápidamente, agrégalo cerca del final. Finalmente, ve sazonando y probando mientras lo haces, pues quieres que los sabores se mezclen.

SOPA CASERA DE FIDEO Y POLLO QUE TE HARÁ SENTIR MEJOR CUANDO ESTÉS ENFERMO

Corta media cebolla, una zanahoria y un tallo de apio en partes aproximadamente iguales. Derrite una cucharada sopera de mantequilla en una cacerola, luego saltea los vegetales hasta que estén suaves, probablemente como siete minutos. Agrega cuatro tazas de caldo de pollo (o cuatro tazas de agua y suficiente consomé condensado hasta que sepa bien), una pechuga de pollo cocida en trozos y un puño gigante de fideos (los tradicionales, pero de hecho yo prefiero el cuscús israelí, que son estas pequeñas bolitas que hacen un gran trabajo extendiéndose y siendo cuchareables). Agrega algo de sal, pimienta, tomillo, albahaca y orégano (agregando lentamente las especias y luego probando el caldo), ponlo a hervir, luego baja la flama y hierva a fuego lento por 20 minutos.

Paso 76. Haz buenos sándwiches

Hay una razón por la que cada cultura tiene su versión del sándwich; escoges cualquiera de las cuatro cosas que más amas en el mundo, y luego puedes comerlas todas al mismo tiempo e incluso caminar mientras lo haces, por medio de la magia de los carbohidratos.

Los sándwiches no son nada del otro mundo; en términos generales, una carne, un queso y un surtido de vegetales bastarán. Pero el pan cuenta, así que sáltate el pan Wonder y consigue algo decente. Tuéstalo para que no se haga aguado. La mayonesa para mí no es negociable, pero aguacate machacado, mostaza o un poco de queso suave pueden fácilmente hacer el mismo papel. Las combinaciones clásicas son TLTA (tocino, lechuga, tomate y aguacate), salami y provolone, roast beef y cheddar, pavo y queso suizo, y jamón con cualquier queso.

Cuando hagas sándwiches de queso fundido: recuerda poner mantequilla en las partes

de afuera de tu pan y que mucho del queso se fundirá con el pan; pon más queso del que crees que necesitas (quizá una capa de la mitad del grueso de una rebanada de pan) y luego un pizca de sal por encima. Ásalo en una parrilla a fuego medio. Ponle una tapa encima para la primera mitad, pero quítala después de que le des la vuelta al sándwich.

Paso 77. Domina el arte de la ensalada

Esta de hecho es una gran forma de tantear las aguas de los convivios, porque la hora del almuerzo es una gran manera de invitar personas a tu casa y darles de comer sin tener que hacerles una gran cena.

Sarah prepara ensaladas gloriosas, y estas son sus reglas básicas:

«Lo que necesitas para una ensalada realmente buena son vegetales verdes, una fruta o un vegetal, una semilla o carne, y queso», me dijo, y luego sugirió elegir al menos una de cada cual entre las siguientes categorías:

- **Verde.** Verduras verdes mezcladas, espinacas, acelgas finamente rebanadas, brotes de mostaza, berro y lechuga.
- **Frutas o vegetales.** Manzana, pera, espárragos, pepino, brócoli al vapor, aguacate, tomate, zanahoria (dos o tres de estas).
- **Nuez o carne.** Tocino, pechuga de pollo, la mayoría de las nueces (siempre y cuando estén tostadas)
- **Queso.** Cualquiera; casi no hay ningún queso en todo el mundo que no vaya bien con tu ensalada.

CÓMO HACER ADEREZO

La mayor parte del tiempo es más fácil simplemente comprar un buen aderezo de ensalada, pero a veces una persona siente el impulso de enfrentarse al proceso cara a cara. Aquí está una de las recetas más fáciles de Sarah para aderezos de ensalada:

VINAGRETA BALSÁMICA

¼ de taza de vinagre balsámico

½ taza de aceite de oliva

2 cucharadas de mostaza

Una pizca de sal

Una pizca más pequeña de pimienta

Combina todos los ingredientes en un tazón y bátelos, o ponlos todos en un frasco y agítalo poco antes de aderezar la ensalada. Recuerda que es fácil sobreaderezar las ensaladas, así que una buena estrategia es aderezar tus hojas: cuando estén en el tazón, comienza a poner lentamente el aderezo y mezcla, luego prueba una hoja y decide si necesitas más. Agrega el resto de los ingredientes de la ensalada después.

Paso 78. Haz papas que no sean una porquería

Estoy pensando en puré de papa instantáneo, el cual es simplemente espantoso, en especial debido a que el puré de papa real está entre las cosas más fáciles y más maravillosas sobre el planeta. Comer comida deliciosa y no pastosa es una de las principales ventajas de ser un humano en el siglo veintiuno, ¿sabes?

Así se hace uno de verdad:

1. Corta algunas papas de piel cerosa (rojas, blancas o amarillas) en cuartos y octavos. Pélalas primero si lo sientes necesario, yo no lo hago.
2. Pon un poco de agua a hervir, luego agrega sal hasta que esté un poco menos salada que agua de mar, pero aún notablemente salada al gusto. Pon las papas en el agua mientras aún esté fría.
3. Hierve hasta que las papas estén listas, quizá como 16 minutos. Lo sabrás porque puedes picarlas con un cuchillo sin encontrar resistencia.
4. Escurre las papas, luego pon la olla de nuevo al fuego por 30 segundos para evaporar el exceso de agua. Agrega un par de chorros de leche, dos o tres cucharadas de mantequilla y pimienta negra. Mézclala con un machacador o un tenedor.
5. PURÉ DE PAPA.

Algunas cosas opcionales pero deliciosas para agregar son eneldo, queso rallado de cualquier tipo, crema ácida, tocino en trocitos y algo de la grasa que viene con él, un poco de aderezo ranch en polvo y ajo asado.

RECETA ADICIONAL DE AJO ASADO

Corta la parte de arriba de una cabeza de ajo entera, luego ponla en una hoja de papel aluminio. Esparce aceite de oliva sobre ella, envuélvela en el aluminio, luego ponla en un molde para muffin. Hornéala a 200 grados por

35 minutos; cuando el ajo se aplaste fácilmente, está listo. Cuando agrego esto al puré de papa, yo solo apachurro los dientes individuales y uso la mayor parte de la cabeza, porque más ajo asado es mejor que menos ajo asado. También puedes untar esto en pan, o agregárselo a las pastas: es maldito ajo asado.

PAPAS AL HORNO

Consigue una papa americana. Sabrás que lo es por su piel seca y café, y por el hecho de que se ve como cualquier otra papa al horno que has comido. Prende tu horno a 190 grados centígrados. Lava la papa y quítale la tierra, luego talla ligeramente el exterior con aceite vegetal. O cualquier aceite, en realidad.

Ahora tienes dos opciones: puedes picarla por todas partes con un tenedor o conseguir un clavo largo y limpio e insertarlo a lo largo por la mitad y saltarte la picadera. Envuélvela en papel de aluminio, luego hornéala por alrededor de una hora. Sabrás que ya está cuando puedas apachurrarla (suave y cuidadosamente mientras usas un guante de cocina).

Córtala por la mitad, luego cúbreala con lo que sea que tu corazón desee.

Paso 79. Cocina tu pollo a conciencia

Aquí está cómo prepararte un pollo delicioso, simple y libre de salmonella:

1. Ve a la tienda y consigue unos muslos de pollo; son la mejor parte del pollo, de cualquier modo. Si eres una persona aburrida, ve y consigue pechugas deshuesadas, aunque si no puedes aguantar los huesos no mereces comer carne.
2. Prende tu horno a 200 grados centígrados.
3. Pon el pollo en una tabla para picar y tállale aceite de oliva todo alrededor, luego salpiméntalo generosamente (mucho más de lo que consideres) y agrega limón o romero si quieres. O echa en un plato un poco de salsa de soya, jengibre troceado y ajo y dale vueltas al pollo sobre eso unas cuantas veces para que quede completamente cubierto.
4. Pon el pollo en una asadera. Si no tienes, ve y compra una. Si eres realmente pobre, ve por las de segunda mano.
5. Recuerda que no importa qué tanto se llenen tus manos de pollo crudo durante el proceso, pero no toques nada hasta que te las hayas lavado, lo que deberías hacer ahora. Cualquier parte de la superficie que pueda haber sido contaminada con pollo

debe ser rociada con limpiador a base de cloro.

6. Pon el pollo en el horno, y observa un programa de 30 minutos o la telenovela de tu elección. Luego baja el horno a 180 grados; ahora tienes entre 10 y 30 minutos, probablemente más cerca del lado de los 10 minutos.
7. Pero así es cómo sabrás con seguridad que has salido del valle de la salmonella: pica el pollo con algo afilado. El jugo siempre, cocinado o no, será transparente, pero si no está bien cocido tendrá matices rojos o rosas. Si es el caso, ¡de vuelta al horno! Pero si es claro e incoloro, tu pollo está listo.
8. Disfruta no tener salmonella.

Si quieres más pollo, o impresionar a alguien, esta es mi estrategia, que es una adaptación del increíble y convenientemente nombrado Asado Perfecto de Ina Garten. También ve a comprar uno de sus libros de cocina porque cada una de sus recetas resulta perfecta.

POLLO

1 pollo (2-3 kilos)

Sal kosher

1 gran manojo de tomillo fresco, más 20 ramitas

1 limón partido a la mitad

1 cabeza de ajo, cortada a lo ancho

2 cucharadas (¼ de barra) de mantequilla derretida

Pimienta negra recién molida

Una cebolla amarilla grande, en rebanadas gruesas

4 zanahorias cortadas en trozos de cinco centímetros

8 papas rojas pequeñas cortadas en mitad

Aceite de oliva

Haz un curtido la noche anterior, lo cual suena complicado pero no lo es y te asegurará un pollo jugoso y perfectamente sazonado. Por cada dos kilos de pollo, usa una cucharada de sal kosher. Pon tu pollo en una cacerola, luego métele la mano por el orificio y saca las menudencias. (¡Eres tan valiente y tan fuerte! ¡No le tienes miedo a un pequeño hígado de pollo, aunque tengas que tocarlo con los dedos! ¡Tíralo, y nunca vuelvas a pensar en eso!) Frota la sal por toda el ave. Cúbrela sin apretar con papel plástico y ponla en el refrigerador durante toda la noche. Al principio el pollo soltará mucha agua, pero luego toda será reabsorbida y la piel quedará firme y seca.

Prende tu horno a 220 grados. Llena la cavidad con un montón de tomillo, ambas partes del limón y todo el ajo. Barniza el exterior del pollo con la mantequilla y espolvoréalo con pimienta. Pon la cebolla, las zanahorias y las papas en la asadera. Echa sal, pimienta, 20 ramitas de tomillo y aceite de oliva; extiéndelo por el fondo de la asadera y asegúrate de que el pollo esté con la pechuga hacia arriba.

Cuece el pollo por una hora y media, o hasta que los jugos sean claros cuando lo cortes entre la pierna y el muslo. Pasa el pollo y los vegetales a un platón y cúbrelo con papel aluminio por 20 minutos.

Esto es perfecto para una cena, porque se ve impresionante y delicioso y tendrás al menos noventa minutos de tiempo libre después de que metas el pollo. Recuerda que un pollo de 2 kilos alcanza para alrededor de cuatro personas.

Paso 80. Haz un filete decente

Esto puede ser hermosamente hecho en una sartén de hierro fundido, o semihermosamente en cualquier sartén pesado. Yo sugiero rib eye, que tiende a encontrar el justo medio entre lo sabroso y lo tierno. En general, entre menos tiernos sean los cortes (falda, arrachera), tienen más delicioso sabor a res, mientras los más tiernos (filete miñón) tienen menos.

Yo amo usar Allegro Marinade, la cual conocí primero en Mississippi, donde las personas entienden cómo debe saber la carne. Si eres un purista, definitivamente también puedes usar solo sal y pimienta. Saca tu corte del refrigerador 30 minutos antes de cocinarlo, luego marínalo o salpiméntalo generosamente.

Calienta mucho una sartén, luego agrega solo un poco de aceite (mantequilla, idealmente). Si estás usando una de hierro, puedes poner la carne directo. Soásalo por al menos 3 minutos de cada lado.

Aquí está cómo saber si tu corte está listo, usando nada más que tu propia mano y la magia del toque humano; involucra la bolita de carne de tu palma que está directamente debajo del pulgar, la cual tocarás mientras sostienes el resto de tu mano en varias posiciones. El resultado es cómo se sentirá el filete en varios puntos de cocción. Como se siente cuando tu mano está relajada es crudo. Si tocas tu pulgar con tu dedo índice, ese pequeño espacio se siente poco cocido. Tu dedo medio es término medio, anular es cocido y el meñique es bien cocido.

Una vez que retires tu filete, necesita reposar. Déjalo que asiente en una tabla de picar ligeramente cubierto por aluminio durante unos 10 minutos.

Paso 81. Consigue una olla Crock-Pot (o cualquier olla de cocción lenta, da igual)

Las ollas de cocción lenta son una invención impresionante, especialmente para cualquiera que vive en algún lugar ligeramente frío. Echa un montón de carne cruda y salsa en tu olla por la mañana, déjala en fuego bajo, y regresa 10 horas después para un cerdo muy suave. Las ollas de cocción lenta hacen que toda tu casa huela a carne deliciosa, y entonces llegarás a casa y te sentirás todo doméstico y satisfecho de tener una enorme pila de carne cocinada lentamente. En serio: ollas Crock-Pot.

Paso 82. Haz una cena para tus amigos

...o una fiesta después de la cena. O una comida. Si te asusta el concepto, puedes convencerte con una práctica en la que no estés obligado a toda una comida. Invitar personas para tomar un postre, café y bebidas a las ocho es una forma maravillosa de hacerlo, al igual que recibir para una deliciosa comida de ensaladas ([ve el paso 77](#)). Si agregas pan y queso a la mezcla, es indiscutiblemente una comida completa.

Luego, cuando estés listo, puedes dar el gran paso. Primero deja que las personas sepan con tiempo que darás una cena y quieres que vengan, y haz una lista de invitados. Cuatro personas es un buen número, ocho es algo ambicioso pero posible. Seis es un buen punto medio, en especial dado que tienes vajilla para seis personas.

Cocina cosas que sabes cómo cocinar, porque es un mal momento para experimentar. Además, considera con anticipación cómo se verá tu tarde. Una razón por la que es genial cocinar algo que tomará mucho tiempo en el horno es que tienes suficiente tiempo libre para preparar los otros componentes.

Sirve un aperitivo que la gente pueda botanear mientras tú pones los toques finales en la cena. Planea unos 45 minutos entre el tiempo en que la gente entre por la puerta y el momento en que la cena esté servida; es genial invitar a amigos cercanos que puedan ayudarte si es necesario.

Pon tu mesa con tiempo, para que no tengas que preocuparte por eso. Si quieres ser realmente elegante, te diré cómo funciona la cosa de los muchos tenedores. Tendrás un implemento por tiempo (así que si sirves una ensalada antes de la entrada, eso es un tiempo separado). El implemento que usas primero va en el exterior, y trabajarás hacia el interior.

Usualmente la gente espera carne, algo de carbohidratos y un vegetal con la cena; algo como pollo asado y vegetales con ensalada es perfecto. No necesitas pan si estás sirviendo papas, pasta o arroz con la comida. Un postre está bien pero es estrictamente opcional, y cuando la gente pregunte qué puede llevar, puedes y debes decir postre o alcohol.

Paso 83. Haz un plato de quesos increíble

Si no quieres ir por el camino de la pasta de hojaldre (ve debajo), entonces un plato de quesos es una alternativa fácil. Estos son los componentes:

- Un queso suave (Brie, Camembert, Roquefort, Muenster)
- Un queso duro (pecorino, Manchego, Emmentaler)
- Un queso naranja (cheddar, Cotswold, Gouda)
- Pan o galletas (una para dos quesos, dos para tres quesos)
- Un sabor fuerte (fresas, aceitunas, espárragos en salmuera, champiñones salteados, corazones de alcachofa, etcétera)

Pon los trozos de queso en una tabla junto a los untadores (o cuchillos de mantequilla, que funcionarán igual de bien). Es bueno cortar el pan en rebanadas alargadas; haz cortes diagonales a lo largo del pan.

Paso 84. No le temas a la pasta de hojaldre

Los cocineros mediocres de todos lados tienen un tremendo as bajo la manga que ni siquiera notan. La pasta de hojaldre puede transformar casi cualquier cosa triste y aburrida en algo que se ve intimidantemente complicado y que sabe delicioso, gracias a toda esa mantequilla. Toda persona en el mundo se siente un poquito más feliz cuando come un aperitivo basado en pasta de hojaldre, y por eso es perfecta para una cena.

Esta es la opinión de Sarah sobre el tema:

«La mejor forma de descongelar la pasta de hojaldre es ponerla en el refrigerador la noche anterior a cuando la quieras usar», dice. «Si esto no es posible, ponla en su empaque en la tarja y déjala por una hora. No más, porque entonces se calentará demasiado y se pegará a sí misma y estás totalmente arruinado».

«Después de una hora, sácala de la caja, quítale el plástico y pon una hoja en una tabla de picar cubriéndola con un trozo de papel plástico o toalla, luego pon la otra pieza y cúbreala con otro pedazo de plástico o toalla. Espera un poco más (cerca de 20 minutos), luego úsala según las instrucciones. Asegúrate de usar mucha harina con la pasta de hojaldre, pero no demasiada. No debes poner blanca la pasta».

Usualmente viene en un cuadro, así que una buena forma de manejarla es cortarla en nueve cuadros pequeños para pequeños bocadillos.

Así que ahora que tu pasta de hojaldre está lista y dispuesta, ¿qué hacer con ella? Puedes ponerle cualquier cantidad de cosas, ¡luego hornéala según las instrucciones!

Como salchichas salteadas y manzanas en cubitos, o champiñones troceados y salteados con sal, pimienta y tomillo, o incluso moras mezcladas con un poco de azúcar. También puedes hornearla sola con azúcar espolvoreada, luego ponerle fruta fresca y crema batida encima. ¡El mundo es tuyo!

RECETA ADICIONAL DE CREMA BATIDA

La crema batida casera es... quisiera encontrar la metáfora correcta pero no puedo porque está más allá de la descripción, especialmente cuando se pone junto a su falsa y triste contraparte. Cuando se siente tan feliz que podría explotar, Dios probablemente llora crema batida real.

Así es como se hace: pon las espas de tu batidora en el refrigerador por al menos 20 minutos, o hasta que estén frías. Pon un poco de crema para batir en un tazón, luego bate con una mezcladora eléctrica hasta que se formen picos suaves (cuando saques la mezcladora, la crema como que se levantará de la emoción de ser comida, luego se colapsará de nuevo decepcionada). Agrega más o menos una cucharada de azúcar por taza de crema, luego bátelo un poco más hasta que sostenga su forma. Por supuesto que puedes agregar pizcas de cosas como extracto de vainilla, especias como canela o nuez moscada y hasta aceites esenciales como lavanda. Intenta con todas tus fuerzas no robarte una cucharada.

Paso 85. Ten algunos bocadillos y bebidas no alcohólicas a la mano para cuando te llegue compañía

Una vez, alguien se apareció sin previo aviso e inocentemente preguntó si había algo de comer o un vaso de agua. Cuando te veas forzado a ofrecer sobras de comida china y agua de la llave, decidirás siempre tener algunas galletas y queso, o uvas. También es una buena idea tener algo de agua fría, ya sea en una jarra o de filtro, dependiendo de qué tan bien sepa tu suministro municipal.

Paso 86. Lava los trastes apropiadamente

Aun si tienes un lavavajillas, habrá veces en las que será necesario lavar a mano las cosas, en especial cualquier cosa de madera (piensa en las tablas de picar y los cuchillos de carne), cualquier cosa de hierro fundido, cualquier cosa especialmente delicada como esas aterradoras copas de vino gigantes, y cualquier cosa realmente fina (de porcelana o plata).

Así es como se lavan las cosas que no sean de hierro o madera: llena el fregadero con agua caliente y agrega unos chorros de detergente líquido, luego un chorrito de cloro. Deja que tus trastes sucios se remojen en esto por veinte minutos, luego ponte tus guantes de látex. Uno por uno, saca los trastes del agua, tállalos con una fibra y después enjuágalos cuidadosamente con agua caliente. Ponlos en un escurridor, recordando que cualquier cosa que pueda contener líquidos (tazas, tazones, platos con bordes) deben ser puestos de forma que toda el agua se escurra, ya sea boca abajo o inclinados de esa forma.

La madera no debe remojar en agua porque se deforma fácilmente, así que solo límpiala cuidadosamente usando tu agua jabonosa con cloro.

El hierro fundido nunca jamás debería estar en el agua porque se oxida muy, muy fácilmente. Para lavarlo, enjuágalo con agua caliente y usa una fibra, pero no metálica, para sacar toda la comida. Ponlo en la estufa a fuego lento para evaporar toda el agua, luego pon una pequeña cantidad de aceite vegetal en una toalla de papel y cuidadosamente extiende una muy, muy delgada capa adentro de la sartén.

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

1. ¿Por qué el hierro fundido se siente bien respecto a ser tan imposiblemente complicado, y quiénes son esas personas que dicen eso de «Oh, ¡el hierro fundido es taaaan fácil!»?
2. ¿Te saca de onda que tu mano esté hecha de carne, justo como los bisteces?
3. ¿Qué podría volverse inaceptable un sándwich? Da ejemplos y muestra tu trabajo.

4. Fingir hasta que sea verdad

Ahora que los elementos interiores de tu vida están en orden, es hora de trabajar en tu fachada de falso adulto.

«Pero espera», dices con preocupada voz de alerta. «Espera, ¿no está mal fingir?».

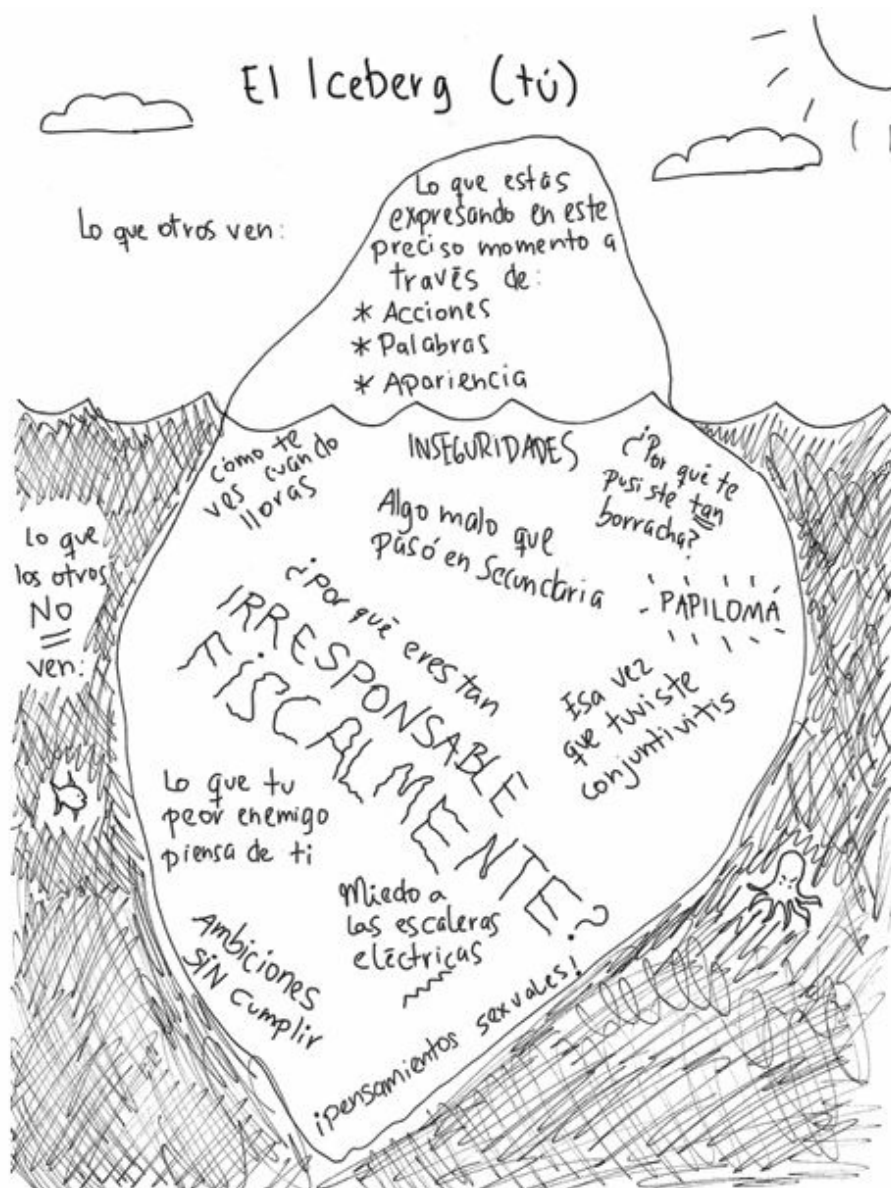
No. Fingir está terriblemente infravalorado. ¿Recuerdas esa cosa sobre intenciones contra acciones allá en el capítulo 1? Si pasas tu tiempo ahora fingiendo amabilidad y limpieza, durante ese proceso tú realmente estás siendo amable y limpio.

Además, fingir un poco es necesario para mantenernos cuerdos. Si todos mostráramos nuestra cruda realidad en cada momento del día, las cosas simplemente serían horribles. El mundo estaría lleno de bebés gigantes.

Pero ¿cómo hace uno para desarrollar una fachada inteligente, ingeniosa, socialmente capaz y encantadora? Portándose, de hecho, en forma inteligente, ingeniosa, socialmente capaz y encantadora. Y es más fácil de lo que parece.

Paso 87. Recuerda que el mundo exterior solo ve tu capa exterior

Esto es fácil de olvidar, ya que pasamos todo el día chapoteando entre nuestros propios monólogos internos, pero es verdad. Nadie escucha tus pensamientos más que tú. Nadie ve cómo eras en la prepa, o lo roja que se pone tu cara después de que has estado llorando, o incluso dónde estabas esta mañana o hace diez minutos. Ellos solo pueden ver lo que está pasando en tu exterior *en este mismo momento*. Entonces, es más fácil de lo que parece fingir hasta que sea verdad, lo que, no tan coincidentemente, es el título de este capítulo. ¿Viste lo que hice ahí?



Paso 88. Cuida tu boca

¿Conoces esa terrible sensación de haber dicho algo que no debías, y pedir perdón no hará que todo se olvide? Es horrible, ¿verdad? Y te da material mental de archivo para que cuando estés repasando tus peores momentos personales, quedes atrapada entre ese terrible día en la clase de gimnasia en segundo de secundaria y la vez que le rogaste a ese chico que volviera contigo. Yo lo hago todo el tiempo; insultar, al menos. Siempre, siempre, siempre estoy diciendo algo que no debería, pero conforme he crecido he aprendido que no tiene que ser así.

Hay una increíble canción de Tupac que no mide las palabras en su estribillo: «Motherfucker, watch ya mouth». Claro, Tupac está lanzando amenazas a los asociados de una disquera de hip hop de mediados de los noventa, pero estas siguen siendo

palabras poderosas para llevar contigo adonde vayas. Solo porque una idea ande rebotando por ahí en tu cabeza *no* significa que necesite ser lanzada al universo. Y si sigues estos pasos, reducirás grandemente tus posibilidades de tener que explorar el tamaño de tu lengua (metafóricamente hablando).

Paso 89. Mantente enterado de los acontecimientos locales, nacionales y mundiales

No tienes que tener tu dedo en el pulso de, digamos, las elecciones parlamentarias en Estonia, pero los adultos saben quién es el primer ministro de Alemania, qué significa OTAN, cómo una propuesta se vuelve una ley y por qué votan por demócratas o republicanos. Saben quiénes son su presidente, senadores, diputados y funcionarios locales, y la esencia general de lo que hacen. Están registrados para votar.

Solo porque algo no está pasando en tu órbita directa no significa que no es importante. Yo soy una persona frívola, y me gusta discutir cosas frívolas, como a qué partidos políticos pertenecerían varias especies de animales (los gatos son monárquicos, los labradores son demócratas, los mapaches son anarquistas). No complico cada interacción con Importantes Datos Duros sobre lo que está pasando en África; pero solo porque no es mi tema favorito de conversación no me excusa de la responsabilidad de saber qué está pasando en otros lugares además de mi cabeza.

Claro que cada uno quiere mantenerse informado solo por la información y no necesita motivación adicional. Pero por si acaso... mantenerte al tanto de los temas de actualidad te ayudará a ser interesante ([ve el paso 113](#)) y minimizar tus probabilidades de decir cosas tontas. Como la vez que le pregunté a alguien de Puerto Rico cómo se la estaba pasando en su visita a Estados Unidos. (Puerto Rico, como todos los involucrados en la conversación inmediatamente señalaron, está en Estados Unidos).

Aprende sobre tus dirigentes nacionales y locales y, eh, geografía. Intenta mantenerte al tanto de los acontecimientos mundiales.

Paso 90. Pasa al menos 10 minutos del día reuniendo noticias

Un buen hábito para adquirir es poner algún canal de noticias mientras te arreglas. ¿Por qué solo alaciar tu cabello si puedes alaciarlo y tranquilamente asimilar el hecho de que hay conflictos en Liberia?

Paso 91. Desarrolla tus propias opiniones

Hay un grupo de personas que se dedica de tiempo completo a decirte qué tienes que pensar sobre las noticias, la política y otra información: se llaman críticos o comentaristas, analistas o columnistas. Asegúrate de no confundirlos con periodistas, porque no son lo mismo. Desarrollar tu propia opinión es genial, pero solo se puede hacer propiamente cuando has conocido todos los hechos, los has digerido y luego los sopesas de acuerdo con los valores en tu propia cabeza.

Este debe ser tu método:

Conocer los hechos → procesar/analizar de acuerdo con tu sistema de valores y creencias formarse → una opinión

Este no debe ser tu método:

Conocer la opinión de los medios, padres o pareja → regurgitar la opinión de los medios, padres o pareja a cualquiera que escuche, luego defenderla locamente hasta el fin

Cuando veas canales de noticias, debes ser capaz de discernir qué es realmente informativo contra un grupo gritón de opiniones. Esto último te hará más estúpido cada vez que lo veas, así que no lo hagas.

Paso 92. Revisa tu percepción de fiesteo

Fiestear como un estudiante universitario y fiestear como un adulto son cosas muy diferentes. Sí, hay fiestas en casa ofrecidas por amigos no profesionales que son grandiosas. Pero también habrá más y más fiestas donde emborracharte y ligar no son la meta.

Bonnie es una amiga de la familia que tiene injustas cantidades de gracia a su nombre; es una campeona en entretener y en hacer que los demás se sientan cómodos; lo mejor de todo es que tiene esa intangible cualidad de hacerte sentir como una persona igual de elegante cuando estás en su compañía. Ella estuvo dispuesta a participar en lo tocante a la conversación, los *sí* y *no* de las reuniones sociales, cómo hacer que te inviten a las mejores fiestas y qué ponerte una vez que estás invitado.

Paso 93. No respondas «quizá» a las invitaciones

Cuando alguien te pide hacer algo, tienes tres opciones:

- **Opción A.** Decir que sí.
- **Opción B.** Decir que no.
- **Opción C.** Decir «Dios, eso suena increíble, pero por favor déjame revisar mi agenda», luego volver en veinticuatro horas con la Opción A o la Opción B.

Notarás que no hay opción D; decir «quizá». Porque quizá dice muchas cosas, ninguna de ellas halagadora:

- «Quizá vaya si nada mejor sale entre ahora y entonces».
- «Tu invitación no es lo suficientemente importante para decidirme por una cosa o la otra, hasta el mero día».
- «Soy un malquedado que no puede ni siquiera comprometerse por una tarde con algo».

Yo soy realmente terrible con las confirmaciones, porque como me siento culpable al decir no a las invitaciones, me digo a mí misma que no responder nada es mejor que decir que no. No lo es. Si dices que no, quizá es un poco decepcionante (porque honestamente, tu presencia no va a hacer o deshacer la tarde de nadie). Si no dices nada, estás aliñando la ligera decepción de tu no presencia con tu desconsideración y volubilidad.

Como señala Bonnie, el problema por el que tu anfitrión o anfitriona está pasando es muy grande comparado con la pequeñez de simplemente decir sí o no. Es inexcusable no elegir.

Obviamente hay un nivel más alto de expectativa, digamos, en una boda que en una fiesta de casa. Estas son algunas cosas que debes tener en cuenta:

- ¿Esta persona va a gastar dinero y/o planear con anticipación basándose en mi presencia? (Piensa en bodas y cenas.)
- ¿Hay más de quince personas invitadas? Tu no asistencia se sentirá en una reunión de menos de quince, y se notará en consecuencia.
- ¿Esta es tu última oportunidad de ver a alguien por un buen rato? En las fiestas de despedida, incluso si son grandes, se debe confirmar asistencia.
- Si te preguntas *¿Debería confirmar en esto?*, la respuesta es sí. Recuerda, si alguien asume que no es importante confirmar, entonces el anfitrión realmente no tiene idea de cuánta gente irá, y eso es lo peor. Así que adelántate a los demás y confirma.

Paso 94. Acostumbra ir a los eventos incluso si, quizá, no tienes tantas ganas

¿Sabes lo difícil que es organizar una fiesta, en especial una elaborada y adulta? Es una lata tremenda. Pero esta persona está haciendo el esfuerzo, y quieren que estés ahí. Solo son unas cuantas horas de tu tiempo. Si estás siendo realmente, realmente bueno y haciendo algo que odias, entonces haz lo que hace mi amiga Sarah y proponte un trato: *Si voy a este baby shower, iré por un pedicure después. O, solo tengo que quedarme lo suficiente para hablar con tres personas, y luego puedo irme.* Y por cierto...

Paso 95. Aprende a hacer acto de presencia y luego irte

Así que ya te resignaste e irás a algo a lo que no quieres ir realmente. ¡Eeh! Date unas palmaditas en la espalda por la consideración que estás demostrando a los demás... y consuélate con el hecho de que no tienes que quedarte para siempre, asumiendo que no es una cena formal o algo por el estilo.

Esto es lo que harás: llega puntual, lo que le da al anfitrión el alivio de que alguien llegó a su fiesta y te da puntos de karma social. Quédate ahí por un rato, media hora mínimo, y platica con al menos tres diferentes grupos de personas. Luego algo casualmente comenta que No Puedes Quedarte: esto debe decirse con una voz de profundo arrepentimiento, una que transmita que quisieras poder permanecer justo ahí, con ellos, por siempre y para siempre. No le añadas elaboradas razones a tu No Poder Quedarte; simplemente, «No me puedo quedar, pero esta ha sido una fiesta de lo *más* genial».

Gran tip de *adulthood*: en general, entre más abundes en tus explicaciones, más blandas parecen. No expliques por qué tienes que irte y qué vas a hacer y que desearías no tener que hacer eso y poder quedarte aquí pero (redactar explicación elaborada y superdolidita). Simplemente di que lamentas tener que irte. Punto.

Si preguntan por qué (lo cual sería extraño), solo di que tenías el compromiso desde antes. No necesitan saber que el compromiso es una promesa que te hiciste a ti mismo de que no te quedarías demasiado tiempo en un lugar en el que no quieres estar.

Paso 96. No te dejes intimidar por las personas glamorosas

De vez en cuando te encontrarás en un lugar que está mucho más allá de tu nivel normal de elegancia y distinción. Quizá conseguiste de forma inesperada un pase gratis a un baile, o tal vez el amigo de un amigo está saliendo con una casi celebridad. Emociónate,

porque vas a pasártela *genial*.

Y no vas a sentirte intimidado por tus colegas invitados. En la vida real, la gente glamorosa en términos generales no es tan glamorosa y posiblemente los incomoda que se les queden viendo o los traten como tales.

Asimismo, no te subestimes o asumas que no deberías estar ahí, incluso si no es el tipo de compañía que acostumbras. En palabras de Bonnie, «Todos estaban en la misma lista de invitados».

Paso 97. Actúa como si ya hubieras estado ahí antes

Estas son palabras textuales de Bonnie, y he encontrado valioso este consejo para muchas áreas de la vida. Cualquiera que sea el evento o la situación, actúa como si ya hubieras estado ahí antes, no como un pequeño y emocionado ratón de campo. Si te portas como si pertenecieras, la gente pensará que muy seguramente sí perteneces.

Paso 98. Si llegas a una fiesta y no conoces a nadie, no te saques de onda

No estoy segura de por qué es tan difícil para nosotros estar solos por al menos tres minutos en un bar o en una fiesta, pero... lo es. Asumes que todos te están viendo y sintiendo muchas cosas: pena de que claramente no tengas amigos, desolación por tu falta de compañía y repudio por cualesquiera que sean las cualidades de personalidad que posees que te dejan carente de compañía humana.

En realidad, la gente probablemente ni se está dando cuenta de que estás solo, o de que estás, en realidad (ve el paso 10). Pero para aliviar tus sentimientos de ansiedad, solo ve hacia un lugar de la fiesta donde te formes en una fila con otras personas (el baño, el bufet o el bar, por ejemplo), luego hazle a alguien un comentario neutral y divertido para iniciar conversación. Ustedes ya tienen mucho en común: están en la misma fiesta, esperando por lo mismo. Parte de ahí. Si tu objetivo no es del tipo platicador, entonces toma lo que sea por lo que fuiste y lánzate a otra fila.

Paso 99. Si olvidas el nombre de alguien, intenta engañarlo para provocar que lo diga

Algunas personas (yo) son terriblemente malas con los nombres. Cada vez que escucho a alguien decir su nombre, es como una fina nube que pasa rápidamente por mi cabeza, evaporándose con el sol de la mañana. Esto es realmente horrible para mí, porque no hay nada peor que cuando la gente no puede recordar tu nombre, y nunca escuchas a las

personas hablar con admiración sobre la habilidad de alguien para nunca recordar a nadie.

Esto es muy obvio, pero si definitivamente no puedes recordar el nombre de alguien y no hay señales de que vaya a decirlo, espera hasta que alguien más cuyo nombre sí conozcas se una a la conversación y entonces dile a la Persona Sin Nombre, «¡Oh! ¿Conoces a Tal-y-Tal?». Ahora deja que Tal-y-Tal haga el trabajo duro por ti.

También puedes pedirle su número y, cuando saques tu teléfono, preguntarle cómo se escribe su nombre. Finalmente, si todo lo demás falla, comenzar una conversación sobre nombres en general («Siempre me he preguntado si la vida sería diferente si fuera una Esmeralda en vez de una Kelly») usualmente provoca que Sin Nombre te diga el suyo.

Paso 100. Escucha más de lo que hablas

La gente te amará por eso. En realidad todos se mueren por responder preguntas sobre sí mismos. Si tratas a cada persona como la más interesante que has conocido, lo será. Cada cual en este planeta tiene cosas fascinantes que decir, tiene un momento en el que fue la más feliz, o la más triste; sabe cosas que tú no pero te gustaría saber. Piensa en los demás como cangrejos, y tu trabajo es sacar toda su deliciosa (aunque a veces difícil de alcanzar) carne informativa.

Paso 101. Haz buenas preguntas que tengan en cuenta las respuestas de tu interlocutor

El secreto para entrevistar es no estar tan enamorado de tus preguntas que no escuches las respuestas que te dan. Cada pregunta (mientras no sea de sí o no) se abrirá a sí misma en una variedad de otras nuevas. Incluso si la respuesta inicial es corta, puedes sonsacar a las personas calladas en la segunda ronda.

P: ¿Y de dónde eres?

R: Houston.

Posibles preguntas de seguimiento: ¿Es fan de los Texans? ¿Ha ido a (una ciudad de Texas a la que tú hayas ido)? ¿Tiene algunos secretos para tolerar el calor? ¿Cuánto tiempo ha vivido ahí? ¿Cómo es Houston? ¿Se parece en algo a (la ciudad en la que están ahora)?

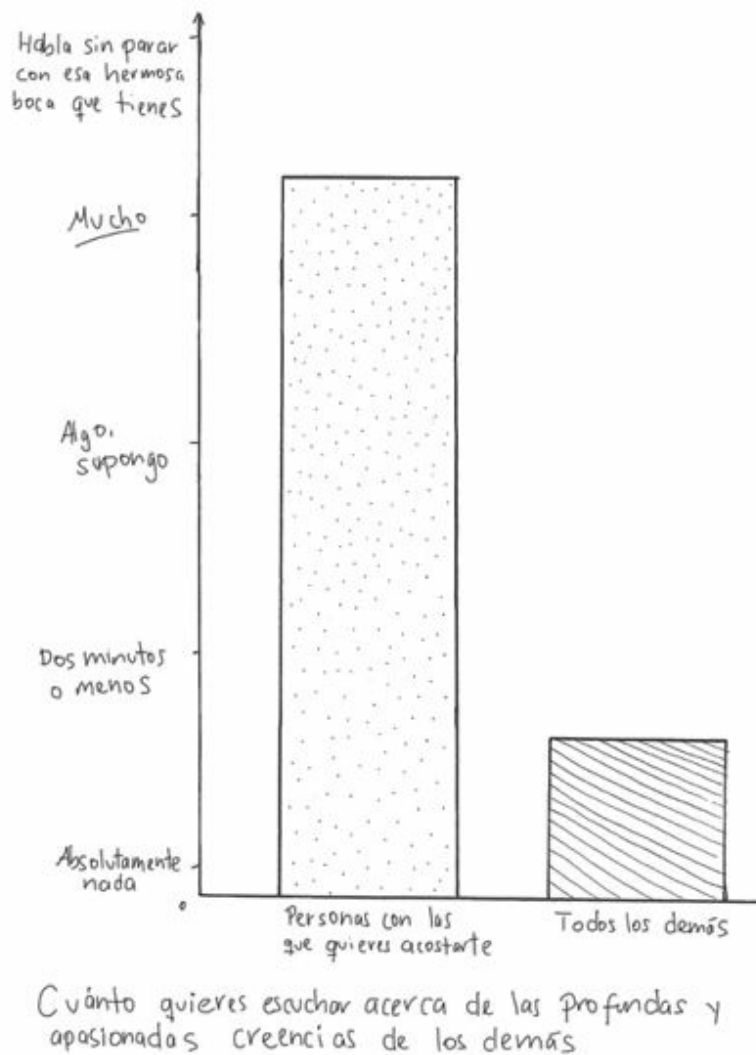
Paso 102. No hables sobre tus profundas y apasionadas creencias

Esto aplica para Jesús, la política, el judaísmo, la numerología, la importancia de nunca

salir con Escorpiones, lo que sea. Si tú crees en ello apasionadamente pero el resto del mundo no, guárdatelo para ti mismo a no ser que otra persona te lo pregunte en específico. Incluso entonces, mantén tus respuestas breves excepto cuando esta persona de verdad quiera escucharlas.

Los demás podrían estar de acuerdo contigo, lo cual es agradable y crea un momento de conexión superficial, o se ofenderán y/o aburrirán. Dado que ofensiva y aburrida están entre los peores adjetivos que pueden aplicarse a una conversación (otros son *salpicada de baba y abusona*), es mejor no echar los dados y evitarlo.

«No deberías discutir algo sobre lo cual tienes sentimientos muy intensos, porque tu parte de la conversación probablemente sonará como un sermón», dice Bonnie. «Los intereses son geniales para compartir; con las pasiones la gente tiene que ser cuidadosa».



Paso 103. Controla tu instinto de hacer comentarios sobre los cuerpos de los demás en voz alta

Esto debería ser obvio, pero no lo es. Los cuerpos de las personas no son una buena fuente de conversación. No señales que están embarazadas o quemadas por el sol o que se ven realmente cansadas a no ser que ellas lo digan primero, porque siempre hay una posibilidad de que en realidad solo sean grandes y redondas, que tengan la piel muy rojiza o se sientan en la cima de su vigor y vitalidad, pero son naturalmente ojerosos. Las mujeres que se crucen en tu camino no están embarazadas *excepto que ellas lo digan o estén a medio trabajo de parto*. De cualquier modo, por lo general las mujeres embarazadas hablan de su estado cada diez segundos, así que no permanecerá en el misterio por mucho tiempo.

Aun si esta persona tiene un mal realmente obvio, como un brazo enyesado, no digas nada. Es muy probable que este yeso en su brazo, siendo una de sus características distintivas, es lo único de lo que todos le han hablado por semanas. Posiblemente está cansada de repetir que iba caminando por el estacionamiento de un supermercado, se tropezó, se rompió el codo y estaba absolutamente sobria, aunque todos asumieron que iba ebria. Desde hace ocho semanas eso es todo lo que han dicho a alguien, y ya está cansando.

Si tu conversación es con el tipo de personas a las que les encanta hablar sobre sus accidentes ([aunque no deberían, ve el paso 106](#)), entonces ellas encontrarán una forma de meter esto en la conversación.

Paso 104. No hagas comentarios sobre lo que la gente es; haz comentarios sobre lo que la gente hace

El ejemplo más simple de esto es no decirle a una persona alta que es alta. Mucho de nuestras vidas está formado por extraños giros de los dados genéticos, por el destino, por Dios o por lo que sea que elijas para interpretar ese misterio particular. El que alguien sea chaparro o alto o canadiense o gay o asiático o hijo de padres ricos o pelirrojo o lo que sea, no es algo que eligió o cultivó por sí mismo, y no es algo en lo cual trabajó.

Lo que hace a alguien bueno y valioso no son estas características, son las elecciones que toma y las cosas que hace. Yo siempre prefiero que alguien me diga que soy una buena escritora a que mi cabello es bonito, porque una de esas cosas es algo por lo que yo me maté trabajando, y la otra es algo de codificación de proteínas. Ambos son comentarios amables; uno significa mucho más para mí.

No es que no puedas sentirte orgulloso o complacido por estas cosas intrínsecas, pero no olvides que las cosas por las que tú (y otros) merecen crédito son aquellas sobre las que tienes control.

Paso 105. No seas un metiche emocional

Si alguien te revela un detalle sobre sí mismo que sugiere que pasó por algo difícil, no le preguntes sobre eso. Si dice que su madre murió, no preguntes cómo. No le preguntes sobre el huracán Katrina a la gente que dice que es de Nueva Orleans; no les preguntes a las personas de Nueva York dónde estaban el 9/11. Revelar un detalle biográfico durante las pláticas casuales no es una invitación para que tú le pidas a nadie que reviva algo que pudo haber sido terriblemente doloroso. Si quieren ofrecerte esta información, lo harán.

Si estás en el otro lado de esto y alguien te pregunta sobre algo similar, totalmente puedes decir «Sabes, fue algo muy difícil y por lo general no hablo de eso en encuentros casuales». Sí, esto es un pequeño regaño, pero probablemente es un buen aviso para esta persona metiche.

Paso 106. Deja de hablar sobre tu cuerpo

¿Recuerdas esa vez que alguien te contó con pelos y señales cada una de las cosas médicas que había experimentado en los últimos tiempos (incluso los problemas relacionados con popó), y cómo fue increíblemente fascinante y para nada desagradable? ¿No? Eso es tal vez porque alguien hablando sobre su cuerpo casi nunca provoca que la gente sienta nada más que incomodidad. Así que aplica este principio para ti mismo, aun si es difícil, y date cuenta de que a pesar del hecho de que enfrentar valientemente la amigdalitis es muy interesante para ti, a los demás lo es importa, y el tema debe limitarse a los datos que sea necesario saber. ¿Qué pueden aportar ellos? No tienen idea de cómo se siente tu garganta.

Ahora, si alguien a quien quieres tiene problemas de salud, por supuesto que es bienvenido a hablar contigo sobre lo que está pasando, y si tú estás en esa situación, eres bienvenido a hacer lo mismo. Hay inconvenientes suaves y pasajeros y por otra parte están las enfermedades reales que te cambian la vida y que garantizan apoyo emocional. Pero antes de contarle tu trágica historia de tendinitis a compañeros de trabajo, transeúntes, a la cajera del supermercado o a quien sea, solo date cuenta de que tu cuerpo no es una buena conversación casual.



Paso 108. Si un desconocido te dice algo inapropiadamente íntimo, sé empático y agradable

«Si se están abriendo así, puede ser por falta de educación social o se trata de una llamada de auxilio», dice Bonnie. «En tu cabeza debes distinguir si simplemente no saben que no deberían estar hablando de esto, o si tienen una necesidad real de ayuda».

Paso 109. Rescata una conversación al borde del desastre

Esta es un gran truco característicamente brillante de Miss Manners para las situaciones donde alguien ha dicho algo tan atroz que la conversación se detuvo. Y ahí estás tú, atrapado en el incómodo y agónico sitio que esta persona acaba de crear con sus palabras.

Detente y date un momento para reforzar el absoluto horror de lo que acaban de decir, distanciándote así de ese particular pensamiento o sentimiento. Luego di algo en una voz ligeramente empática:

«Estoy segura de que no lo quisiste decir como sonó». Y luego cambia de tema *inmediatamente*.

Por ejemplo:

«Estoy segura de que no lo quisiste decir como sonó. Como sea, ¡oh, chicos!, se me

olvidó decirles [buenas noticias sobre tu vida]».

Lleva a todos en la conversación a un lejano espacio verbal que esté a *años luz de lo que se acaba de decir*. Sí, es incómodo, y sí, todos en la mesa sabrán exactamente lo que estás haciendo. Aun así, este es el mejor curso posible de acción frente a tal desastre verbal. Pausar, girar,

Paso 110. Si dices algo realmente ofensivo, discúlpate

Eso es todo lo que puedes hacer. Di sinceramente: «Lo siento tanto, realmente no quise decirlo como sonó». Espera a que respondan, agrega una rápida disculpa para reforzar si es necesario, y luego cambia el tema.

Lo que sea que hagas, no intentes justificarlo o seguir explicando lo que acabas de decir, porque entonces estás manteniendo a todos como rehenes en el horrible sitio que creaste. De nuevo, necesitas alejarte de ahí.

Paso 111. Usa el método del sándwich cuando estés diciendo cosas con las que las personas podrían sentirse tristes o lastimadas

El Método del Sándwich para ser franco:



Paso 112. La vida sexual de otras personas no es de tu incumbencia

...a no ser que estés teniendo sexo con ellas, en cuyo caso no es la vida sexual de otras personas, es su vida sexual compartida.

Aquí, de nuevo vía Miss Manners (en serio, es la mejor y todos deberían dejar este libro e ir a leerla ahora), está un desarme ideal ante la homofobia y la mojigatería. Alguien le escribió preguntándole qué se podía esperar que dijera cuando le presentaran a una pareja gay. Después de una de sus perfectas respuestas bruscas («¿Cómo están? ¿Cómo estás?»), ella puso una gran línea, la cual parafrasearé: «He llegado a creer que solo hay dos tipos de personas en este mundo: aquellas que creen que la vida sexual de otras personas es su problema, y aquellas que saben que no lo es».

Una breve lista de cosas que no son asunto tuyo:

- Quién está acostándose con quién.
- A quién le gusta qué en la cama.
- Con cuántas personas ha dormido alguien.

- Cuáles son las orientaciones sexuales de otras personas, en especial si a ellas no se les ha antojado salir a decírtelo. Si lo han hecho, guárdatelo para ti a no ser que estés cien por ciento seguro de que están completamente abiertos sobre el tema. No asumas que lo están.
- Quién puede estar intentando tener hijos o, si están embarazados, las circunstancias en las que quedaron así (¿Planeado? ¿No planeado? ¿Tratamientos de fertilidad?, etcétera).

¿Alguna vez alguien ha discutido tu vida sexual? ¿Te gustó? Ahí está. Lo que otras personas hagan con sus penes y vaginas no necesita de tu análisis o atención. Algunas cosas pueden y deben mantenerse en privado excepto por los amigos cercanos.

Paso 113. ¡Sé interesante!

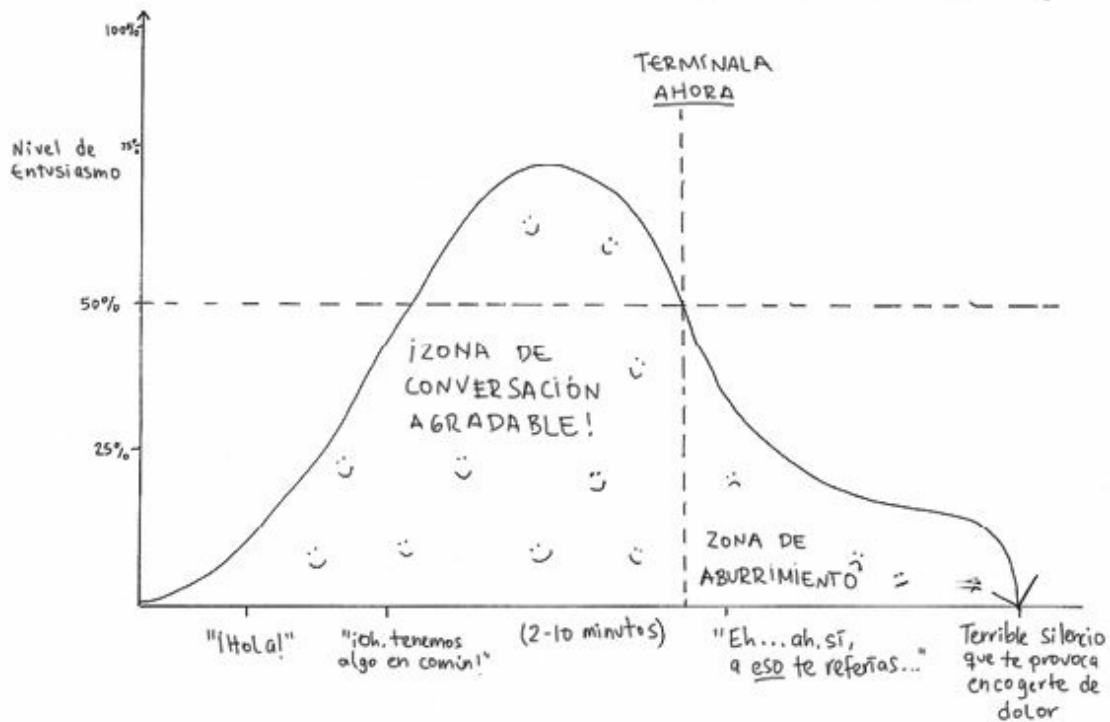
Descubre cuáles son tus temas de discusión personales, las cosas exóticas y únicas que pueden entretener a otros y/o ayudarlos a alcanzar fácilmente un tema en el que todos se sientan cómodos. Además, conoce estos datos sobre tus amigos que podrían estar en la fiesta contigo. Por ejemplo, una de mis amigas es una campeona de la modestia de Minnesota, y nunca les diría a las personas que fue una porrista-patinadora en hielo en la prepa (¡Lo cual existe en Minnesota! Como el hockey es el gran deporte, ¡necesitan porristas... *en patines de hielo!*). ¿Pero saben quién *puede* contar que ella era una porrista sobre hielo? Yo. Y lo hago, todo el tiempo. Porque aceptémoslo, las porristas sobre hielo son la cosa más increíble del mundo, y estoy bastante segura de que la gente querrá saber cuando estén en presencia de una.

Paso 114. Aprende cómo terminar las cosas

Cada conversación que comienzas debe terminar en algún punto, porque no quieres pasar el resto de tu vida hablando, hablando y hablando en la sala del anfitrión, viendo pasar los años y envejeciendo juntos en esa conversación. Y no es nada contra ti, pero la persona con la que estás conversando tampoco quiere eso. Déjala queriendo más, no menos, de ti. Así que comienza a llevar lentamente la conversación de vuelta a los temas ligeros del principio (lo divertida que es la fiesta) y luego puedes terminarla con una nota positiva.

Bonnie lo pone así: «Es simple, solo di “¡Ha sido lindo conocerte! Kelly me había contado tanto sobre ti” o “Ha sido lindo conocer a un colega de los Beavers de Oregon State” (lo que sea que eso signifique), o “¡Realmente disfruté nuestra conversación!”... terminarla así debe poner a todos en la misma página».

La Curva de la Plática Casual



Paso 115. Manda una nota de agradecimiento

¡Eeh! Sobreviviste a esta fiesta... casi. Todavía no estás del otro lado porque aún necesitas mandar una nota de agradecimiento al anfitrión.

Ahora, aquí aplica lo mismo que con el RSVP, si tu anfitrión cocinó una deliciosa cena, te dejó quedarte en su casa, te llevó de paseo, o simplemente en general mostró un mayor nivel de aprecio y hospitalidad y atención de lo que se espera en una fiesta, mándale una nota.

La verdad es que no hay nada malo y todo es bueno en cuanto a las notas de agradecimiento, así que deberías mandarlas todo el tiempo. De hecho, el espíritu animal de este libro es una nota de agradecimiento

¿Alguien te lleva a cenar? Nota de agradecimiento. ¿Se toma el tiempo para entrevistarte para un trabajo? Nota de agradecimiento. ¿Regalo? Sabes que es una nota de agradecimiento, y en palabras de un experto en etiqueta que entrevisté una vez, la nota debe ser escrita antes de que abras, comas, juegues, mires, escuches o en cualquier sentido disfrutes el regalo.

El espíritu animal de
este libro es una nota
de agradecimiento.



Vi la cima de las notas de agradecimiento hace varios años en la casa de la hermandad Gamma Fi Beta del campus de SMU. En la sala había un tablero de corcho lleno de notas de agradecimiento de otras secciones, porque es obvio que a las chicas de las hermandades de Texas nada les encanta más que agradecerse unas a otras en papelería oficial de la hermandad.

Estas notas eran... simplemente tan *perfectas*. Yo he estado escribiendo notas de agradecimiento por años (buenas notas, de las que otros siempre han hablado) y no tenía nada para enfrentar a esas perras. NADA. Comparar sus notas de agradecimiento con las mías era como ver a Michael Jordan jugar uno a uno contra un niño de siete años con el brazo roto. Esencialmente habían dado por terminado el juego de las notas de agradecimiento.

Copié su formato, y lo he usado desde entonces. Les daré un ejemplo de mí agradeciéndole a mi mejor amiga por invitarme a su boda y después un análisis.

Querida Anne,

Fuiste una novia tan tremendamente hermosa. En serio, con una sola mano le robaste el *show* al delicioso salmón, la encantadora decoración, la maravillosa compañía y los excelentes/ridículos bailes al final. Me la pasé tan bien; es la mejor boda a la que he ido en años. Muchas, muchas gracias por invitarme.

*Con cariño,
Kelly*

Un desglose:

- Comienza con la palabra tú si es posible, porque todos aman leer sobre sí mismos más que nada en el mundo, y esto envía una señal fuerte y clara de que estarás haciendo justo eso.
- Un par de ejemplos de las cosas por las que estás agradecido. ¡Sé específico!
- Cómo te sentiste o te beneficiaste (para que puedan tener la cálida sensación de saber que te hicieron sentir feliz).
- No les agradezcas hasta la última línea, y hazlo con sencillez. «Muchas gracias por este maravilloso regalo», etcétera.

Paso 116. Determina qué es lo que te importa, luego dedícale algo de tu tiempo

Quizá son los niños discapacitados, los animales o el ambiente. Quizá son los presos, o sus niños. Quizá son los vagabundos. No importa qué tan negro sea tu corazón, en algún lugar hay algo cuyo destino te preocupa. Poner un poco de energía intentando mejorar las cosas es una cosa buena y adulta. También es una gran manera de conocer nuevas personas, engrosar tu currículum y salir de tu zona de confort.

«Averigua cuánto tiempo tienes y luego llama a una organización sin fines de lucro y di, “esto es quien soy, y esto es lo que soy capaz de hacer”», dice mi amigo Jacob, quien es un voluntario increíblemente talentoso.

OPOSICIÓN

Paso 117. Imagina a la gente grosera como medusas



Alguien me dijo una vez que se imagina a la gente loca y malvada como medusas, flotando distraídamente en tu dirección, arruinando tu día con tentáculos de disgusto y luego yéndose flotando. En el lado positivo, cuando ella encuentra a estos horribles seres, piensa en un sonido de medusa, algo así como *blup... blup* en su cabeza. Yo también he comenzado a hacer eso y lo encuentro muy satisfactorio.

Las medusas no responden a la razón, usualmente no responden a la amabilidad y siempre aparecerán para arruinar una fiesta divertida si es posible. Entonces, tu estrategia tiene tres pasos: evita, neutraliza y, en raras circunstancias, pica con un palo.

Paso 118. Desarrolla tus propias cualidades de teflón

Oh, esto es mucho más fácil de decir que de hacer. Pero a la larga, esta es la mejor manera y la más efectiva para lidiar con lo desagradable de los otros.

De hoy en adelante y para siempre, eres una superficie lisa e inmaculada a la cual incluso las más reseacas maldades, amarguras, rabias y locura no pueden pegarse. La

asquerosidad social que sale de los demás se resbala de ti. Los malos humores, las miradas siniestras, las respuestas secas: todo esto lo procesas, sí, pero solo de manera pasajera y no de forma que cambie nada a largo plazo. Para seguir adelante no necesitarás nada más que una suave pasada con una toalla de papel, no el equivalente emocional de remojar en jabón para trastes toda la noche.

Eres un adulto, y puedes decidir qué conductas te afectan por cinco minutos contra qué conductas te cambian como persona.

Paso 119. Acepta que algunas personas simplemente son idiotas

Algunas personas tienen el cabello rubio. Algunas personas son muy buenas en el beisbol. Algunas personas no encuentran nada más placentero que organizar un cajón lleno de botones. Algunas personas son idiotas. Este es el espectro humano.

Paso 120. Intenta compadecerlos un poco, para tu serenidad

Ser una persona mala y cruel es un castigo por sí mismo. Piensa en la persona más difícil que conoces. ¿Crees que es feliz? ¿Crees que es divertido vivir dentro de un caparazón tan apretado y espinoso? Las posibilidades son buenas de que se espinen a ellos mismos también.

Una versión ligeramente modificada de la Oración de la Serenidad:

Señor, concédeme serenidad para ignorar a los idiotas que no puedo evitar; suerte de evitar a los que puedo; y conciencia para no ser yo mismo uno de ellos.

Paso 121. Probablemente no se trata de ti

Digamos que estás pagando en la caja del súper, y el dependiente es despectivo y cortante contigo. Estas son las posibilidades:

- Odia su trabajo malpagado y las estupideces del jefe.
- Tuvo una horrible pelea con su pareja esta mañana y está dándole vueltas a eso.
- Está desarrollando amigdalitis.
- Tiene una personalidad amarga en general.
- No le gustas personalmente y la trae contigo, aunque apenas puso los ojos en ti y aún

no le has dicho nada.

Ahora, de estas posibilidades, ¿cuál es la más probable? ¿Pero sobre cuál salta tu mente?

Usualmente, cuando las personas están portándose como idiotas, no es por ti; es por ellos. Piensa en la última vez que fuiste grosero o cortante con un extraño. Fue tal vez porque alguna cosa mala estaba pasando y andabas con el ánimo podrido, y tal es el caso con los otros también. Es más que probable que alguna porquería esté teniendo lugar en su vida, o que sean simplemente gente cruel y malvada.

Paso 122. Solo acepta que a algunas personas no les gustas y nunca les gustarás

...y no es porque estén celosas, tampoco. Pueden simplemente no apreciarte. ¿A ti te gusta cada persona que conoces? ¿Cada canción que escuchas? ¿Cada comida que pruebas? Aplica eso. Por todo el mundo hay gente de todo tipo, hombres y mujeres, jóvenes y viejos, de cada color y posición, a las cuales, por cualesquiera que sean sus razones, *no les gustas o no les vas a gustar*. Solo sigue adelante.

Como lo pone mi amiga Kate, si no te gusta alguien y tú no le gustas, eso no es un problema, es un acuerdo mutuo.

La próxima vez que te encuentres a ti mismo preocupándote por esto piensa en alguien realmente genial, Albert Einstein, quizá. Luego recuerda que había *al menos* una persona que pensaba que Einstein era un tremendo idiota. Te lo garantizo.

Paso 123. No te metas con los chiflados

No me refiero a los enfermos mentales, sino a las personas cuya percepción del mundo es tan extraña y retorcida que les resulta difícil interactuar con el resto de nosotros. Piensa en las personas que les gritan a las meseras. Ese tipo de gente.

Meterte con ellos nunca tendrá un efecto deseable para ti. No puedes hacer que la gente loca deje de estar loca con tus razonables pensamientos y palabras. Hay una dirección en la que la salud mental fluirá, y esa es lejos de ti conforme la locura gana terreno, y pronto tus pensamientos y palabras no serán ni un tanto razonables. Borracho cuenta como loco aquí, tanto a corto plazo («oh, está borracha») como a largo plazo («oh, es un borracho»).

La próxima vez que te descubras a ti mismo interactuando con alguien que simplemente esté chiflado, no le digas que no está siendo razonable, porque eso no servirá de nada.

Recuérdate a ti mismo que no te metes con los locos (en silencio, claro; decir esto en

voz alta probablemente empeorará mucho las cosas). Trátalos amablemente y con cuidado, y luego vete.

SEÑALES DE ALERTA

Aquí hay una compilación de cosas que la gente loca llega a decir o hacer. También la gente no loca puede decirlas o hacerlas, así que solo asegúrate de que tus antenitas se paren cuando notes estas cosas:

- «Esos chicos la traen contra mí». Posiblemente sí. Posiblemente están contra él porque es un idiota chiflado.
- Cualquier tipo de insulto contra un grupo de personas.
- Discusión de conspiraciones de cualquier tipo en una conversación casual.
- Contacto visual intenso y prolongado.
- Sacar a pasear a cualquier animal que no sea un perro.
- Presentarse con un nombre que por supuesto no es el suyo.
- Revelación inmediata de un detalle demasiado personal, como el hecho de que ya no le habla a su madre.
- Volver a un tema al que tú no estás retomando, más de dos veces.
- Un comentario innecesariamente hiriente, en especial si va disfrazado de cumplido.
- Hablar de fluidos corporales, o (esto realmente pasó) decirte que anoche no durmió nada porque su esposo está pasando por una piedra en el riñón.
- Contar algo que está pasando en sus vidas presentándolo como si no fuera nada importante, cosa de risa. Pero claramente es una cosa de nada de risa.

Paso 124. Acepta, en lo más profundo de tu corazón, que solo porque tengas la razón o superioridad moral no significa que ganarás

¿Sabes por qué las películas son tan satisfactorias? Porque reflejan una realidad que todos quisiéramos que fuera verdad, que ser bueno es su propia recompensa y que estar bien significa que ganaremos.

Esto frecuentemente es lo *opuesto* al caso en la vida real. La gente que tiene mucho poder, a la que le importan menos los otros, que está más interesada en lo que quieren que en lo que es justo, muy tristemente es la gente a la que tiende a irle muy bien,

porque están más preocupados por lo que funciona que por lo que es correcto.

Así que si te descubres siendo el David de cualquier Goliat, pelea valientemente. Pero también...

Paso 125. Aprende cuándo debes tirar la banana

Cuando mis hermanas y yo éramos pequeñas, sostuvimos una discusión constante por cerca de siete años. No sé si lo sacó de un psicólogo infantil o qué, pero la ingeniosa estrategia de mi mamá se llamaba Tirar la Banana.

Cuando estábamos enredadas en una discusión inútil, la primera niña en decir «Tiro la banana» y dejar atrás la pelea era recompensada. Así que si estás atorado en la órbita de una discusión perpetua y sin sentido, tira la banana y sigue con tu vida.

Paso 126. No te permitas ser maltratado

Aunque preservar tu salud mental saliéndote de discusiones sin sentido es una gran habilidad por adquirir, no hagas esto siempre porque tienes miedo de pelear con alguien que te molesta constantemente.

Debes saber dentro de tu corazón que no eres alguien que tolera los tratos de porquería de los demás. O al menos no dejes que te moleste. De nuevo, es más fácil decirlo que hacerlo.

Pero una buena manera de calcular esto con exactitud es intentar ponerte aparte de la situación. Imagina que un amigo cercano al que quieres mucho te está contando las circunstancias. ¿Es algo abusivo?

DESCONOCIDOS PELIGROSOS, O AL MENOS INCONVENIENTES

Es tan fácil llegar a la conclusión de que cada persona en el mundo que no conoces en detalle está ahí para arruinar tu vida, ya sea con sus voces durante las películas, con su no poner las direccionales, su respirar por la boca o cada pequeña pero repugnante conducta humana.

Y sí, hay muy poco que puedas hacer para cambiar permanentemente la conducta de los demás. Pero puedes ser un héroe del pueblo que calla a la gente que habla en la película y no tolera a los que se meten en la fila.

Comienza por no ser un imbécil tú mismo.

Paso 127. Cédele tu asiento a las embarazadas, a las personas mayores, y a otros con obvias cargas físicas.

Vamos. Nadie necesita decirte esto. Solo hazlo.

Paso 128. Habla paciente y amablemente con las personas

Aunque no te sientas ni paciente ni amable, solo hazlo. Debes saber que en cierta manera serás recompensado por subir el nivel de amabilidad de la tierra.

Paso 129. Recuerda que puedes atrapar más moscas con miel que con hiel

Aquí está una razón para ser amable y paciente: le da a más personas el incentivo para apreciarte y hacer lo que quieres. El hecho de que seas bueno y amable no significa que tus motivos tengan que ser puros.

Paso 130. Lidia con los que se meten en la fila y los de su calaña como si fueran personas dulces pero tontitas que necesitan correctivos amables

Esto puede funcionar con personas de todas clases que necesiten corregirse y ser reencauzadas, aunque las que se meten en la fila son un excelente ejemplo. Pon tu expresión más abierta y amigable, que les deje saber que todos están en el mismo equipo. Tu voz expresará *compasión* porque no lo entendieron la primera vez, pero también *optimismo* porque con tu ayuda lo conseguirán.

«De hecho», pausa, «la fila empieza allá». Después pon una brillante y feliz sonrisa en tu cara, una con solo un ligero toque de dureza. Noventa por ciento de esta sonrisa dirá *¡Me alegra que hayamos aclarado esto!* Diez por ciento de esta sonrisa dirá *En serio, cabrón: lárgate al final de la fila.*

Esto también funciona con camaradas borrachos que acosan mujeres, alguien que está hablando muy fuerte en el celular y adolescentes que escuchan música terrible a todo volumen en el transporte público.

Paso 131. En general, no causes alborotos públicos

A no ser que la gente esté pagando para verte dar un espectáculo, es bueno simplemente seguirle la onda a los demás. Mantente callado en las películas. No te metas en las filas, ni física o ni metafóricamente. No le levantes la voz a extraños a fin de señalarles que tienen que ponerte atención, incluso si son el peor agente de servicio al cliente del mundo. Observa lo que la gente a tu alrededor está haciendo, y hazlo. Si estás en un espacio donde la gente camina o se mueve en una dirección, entonces avanza o muévete en esa dirección junto con ellos. Si todos están callados, quizá tú también deberías estar callado. Si no te da la gana, entonces vete a otra parte.

No seas un obstáculo innecesario.

Paso 132. Deséales lo mejor

Esto es para los enemigos a largo plazo. Hay una buena parte de verdad en el cliché sobre que el ácido corroe al vaso que lo porta más que a cualquier objeto sobre el que se derrame. Cuando vas por ahí cargando sentimientos negativos hacia alguien, ¿adivina qué? Es tu cerebro el que tiene a esos horribles pensamientos viviendo en él, no el suyo. Es muy probable que tu odio haga algo así como nada para sabotear a tu enemigo, y que en vez de eso te mantenga a *ti* en un estado de molesto resentimiento.

Así que esta es una de esas cosas que son tan complicadas, pero de las que te puedes sentir orgulloso. La próxima vez que pienses algo horrible sobre alguien, solo tómate un momento y haz tu mayor esfuerzo para desearle lo mejor. Puedes desear que su bienestar los lleve muy lejos de ti, pero encontrar una pequeña piedrita de positividad que lanzar en su dirección hará maravillas en tu serenidad.

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN Y ACTIVIDADES

1. ¿Qué es peor para tratar en un círculo social: popó o herpes?
2. Nombra otras cosas locas que hace la gente, luego escribe una obra de un acto que las incluya todas.
3. ¿Cuál es la conversación más tremendamente jodida que has atestiguado en persona?

SIETE PASOS SENCILLOS PARA REDUCIR LOS DESASTRES DIARIOS

1. La información importante no vive en pequeños trozos de papel por más tiempo del que toma colgar el teléfono y transportar esa información a su hogar permanente. Los números de teléfono van en tu teléfono. Las fechas van en tu calendario. Etcétera.
2. Mantén tu teléfono cargado y contigo. Ten cargadores extra, ¡porque por qué no! Uno vive en tu carro, otro en el trabajo, otro en la casa.
3. Aplica una estrategia similar en la colocación de desodorante: de nuevo, uno en casa, uno en el trabajo, uno en tu carro y uno en una cuarta ubicación estratégica, el gimnasio quizá, o la casa de tu pareja.
4. Desarrolla tu mantra de Cosas Que No Deben Perderse. Cada vez que te vayas de un lugar, repasa la lista; la mía es Teléfono-Llaves-Cartera. Te-Lla-Ca, abreviado.
5. Consigue banca en línea, luego revisa tu cuenta al menos cada semana por cualquier cosa sorprendente o terrorífica.
6. Llega a tiempo a las cosas.
7. Devuelve las llamadas y responde los correos de las personas con rapidez. Estos últimos dos pasos hacen más de lo que podrías imaginar para expresar la propia adultez.

5. Conseguir un trabajo

Conseguir trabajo no es opcional a no ser que seas fenomenalmente rico, en cuyo caso disfruta paseando por tu propio zoológico privado de animales bebés. El mío tendría un castillo inflable lleno de pandas rojos.

Pero en palabras del influyente rapero de Atlanta Young Jeezy, si aspiras a hacer una billetiza y algún día tener un adorable zoológico privado, necesitas conseguir un trabajo. Y a diferencia de Young Jeezy, tu trabajo no consistirá en rapear sobre la venta de cocaína en Atlanta.

Los trabajos son cruciales para ser adulto. Francamente, los trabajos son cruciales para ser humano. Somos criaturas sociales, y cada uno necesitamos hacer algo que sea útil para otros seres humanos, incluso si es con talento artificial, como ayudar a otros humanos a tener sus pizzas calientes muy a tiempo.

Nota al margen: ya sé que realmente es muy difícil encontrar un trabajo de adulto, y el proceso puede ser dolorosamente desmoralizador. Lo prometo: siento tu dolor. Los demás también, porque todos debemos empezar en ese punto de no tener un trabajo. Si estás leyendo esto y no tienes uno, debes saber que *puedes* y vas a encontrar un trabajo en algún momento y algún día esto será un recuerdo horrible pero borroso. Por ahora, hay unas cuantas maneras de maximizar tus posibilidades de encontrar lo correcto para ti.

Paso 133. Mantén la cabeza baja y cocina

Este consejo, más que cualquier otro del capítulo, funcionará no importa dónde estés o qué hagas.

Un antiguo novio era un chef lo suficientemente bueno como para abrir su propio restaurante. Cuando hablaba sobre los empleados que más quería, los que recibían aumentos, los que se llevaría a cualquier lado, había una cosa que todos tenían en común.

«Él mantiene su cabeza baja y cocina».

Si eres el empleado que llega a tiempo sin protestar, no hace dramas y de manera callada pero competente hace el trabajo por el que le pagan, entonces siempre te buscarán. Sigue a los demás en lo que tenga que ver con regulaciones del lugar de

trabajo. Preséntate con un uniforme limpio y haz las cosas pequeñas y estúpidas que parecen inútiles pero son parte de la cultura de la compañía.

Paso 134. Deja ir tu orgullo

En la línea de no creerse la cosa más especial del mundo ([ve el paso 1](#)), es importante decirlo desde ya y aceptar que tu primer trabajo no será glamoroso, lucrativo o divertido. Podría ser una de esas cosas, pero seguramente no será las tres.

Tengo un amigo cuya ética de trabajo es simplemente inigualable. No es ni siquiera su ética de trabajo tanto como su pragmatismo: siempre entendió que tener un trabajo no es opcional. Trabajó mucho mientras estudiaba, luego entró en una destacada escuela de leyes con una generosa beca. Y luego... decidió que lo odiaba y se salió. Sin saber qué hacer pero sabiendo que tenía que pagar la renta, tomó el primer trabajo para el que lo contrataron, que resultó ser de repartidor de pizzas. ¿Y saben qué? Como era el tipo de chico que estaba dispuesto a trabajar repartiendo pizzas solo para hacer que las cosas funcionaran, cuando descubrió qué quería hacer escaló rápidamente a la cima y ahora de cualquier manera gana lo que un abogado.

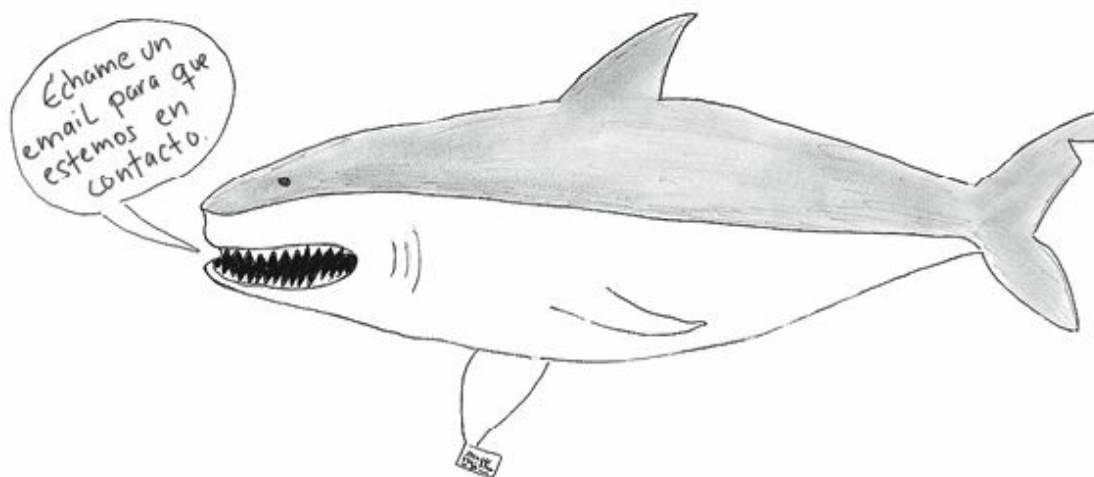
Así que aunque quizá ahora no estés entregando pizzas, ponte en un lugar en el que estés dispuesto a hacer ese tipo de cosas. Nada está por debajo de ti por ahora, salvo jalársela a alguien junto al enfriador de agua. Eso sí está por debajo de ti.

Esto no siempre será el caso, así que (la última vez que Young Jeezy será citado) «sacúdete el polvo y ve». Es un polvo metafórico que no involucra cocaína, ¿ok?

Finalmente, esto debería ser obvio, pero si no tienes trabajo y te ofrecen uno, tómalo. Como señala mi amiga Joce, no hay razón para pensar que eres demasiado bueno para un trabajo que paga si no tienes uno.

Paso 135. Acepta la idea de interconectarte

Interconectarse suena terrible y sugiere la imagen de peces carnívoros (en forma de gente) siguiéndose hambrientos unos a otros, con tarjetas de presentación ardiendo en sus bolsillos.



Y algunas veces sí, eso es lo que es.

Pero la mayor parte del tiempo para nada es eso, de la misma manera en que no todas las fiestas son fiestas locas. Interconectarse es construir una comunidad de personas que conoces y las cuales te importan, y es realmente importante. No tienes que ser un cabrón para hacerlo bien.

Por lo general, los trabajos de adultos vienen de las conexiones profesionales y personales que has hecho.

Pero también debes saber que interconectarte no es una cosa de negocios. No es de paso 1; conoce gente. Paso 2; dile a la gente que te ofrezca un trabajo.

«No es solo una cuenta de banco de la que haces retiros; requiere muchos depósitos y mantenimiento y estar dispuesto a ofrecer todos los tipos de ayuda y favores que puedas», dice Jared, un chico que es una de las pocas personas en el mundo que es genial para interconectarse pero también un excelente ser humano. Así que en palabras que él nunca jamás usaría: estás construyendo, ramita por ramita, un bello nido de oportunidades compartidas, unido por la baba de tu buena disposición y entusiasmo. No estás siendo un tiburón al acecho de un trabajo; estás intentando ofrecerles tus recursos a personas que pueden usarlos, y quizá algún día querrán hacer lo mismo por ti.

OPORTUNIDADES DE INTERCONEXIÓN

Muchos negocios organizan reuniones de encuentro. Estos eventos específicamente designados para jóvenes profesionales son una gran oportunidad en términos de un menor factor de intimidación. Las conferencias no son nada más que interconexiones. Las ferias de empleo y profesionales, claro, también son grandes oportunidades de

conocer gente que podría querer contratarte. Puedes y debes preguntar a tus profesores, amigos de la familia y colegas si estarían dispuestos a permitir que te les pegues cuando haya oportunidades de hacer interconexiones, o si conocen a alguien a quien podrían presentarte.

Nota rápida. Todas las cosas que no deberían discutirse en las situaciones sociales del capítulo Finge Hasta Que Sea Verdad también están prohibidas aquí. Las grandes discusiones políticas, las historias de tus penas de salud y los chismes sobre quién está acostándose con quién tampoco deben ser parte de tu trabajo de interconexión.

No es supercomplicado: ellos están ahí para conocer gente, y tú también. Una presentación puede ser realmente simple: «Hola, soy Kelly», y luego de que hayan dicho su nombre y tú hayas establecido que de hecho es agradable conocerlos y ellos pregunten qué haces, puedes decir algo como «Oh, estoy por graduarme de la universidad Loyola en unos cuantos meses y espero trabajar en RP».

Paso 136. Pide una tarjeta de presentación cuando la conversación esté por terminar

«Fue tan, tan agradable conocerte. Oh, oye, ¿tienes una tarjeta? ¡Gracias! Aquí está la mía».

Esto parece terriblemente incómodo/intimidante (propuesta de nuevo estado emocional: incomidado), pero no lo es. Las personas están aquí con sus tarjetas de presentación para darlas, y eso es lo que esperan. Ya que has demostrado ser una persona inteligente y segura que ni soñaría con llamar a su oficina cada hora exacta solo para escuchar su voz, deberían estar felices de darte lo que les pides.

Paso 137. Dale seguimiento a las personas que conoces

Mándales un email (uno breve, no del largo de un manifiesto) para decirles el placer que fue conocerlos y que esperas que sus caminos se vuelvan a cruzar. Obtén el correo de la tarjeta de presentación que pediste cuando la conversación estaba por terminarse.

Paso 138. Invita a esas personas a un café

Cuando encuentres personas inteligentes en el área profesional de tu interés, date cuenta de que es perfectamente aceptable (¡y recomendable!) invitarlas a un café y después hacerles algunas preguntas. Podrían decir que no, pero te sorprendería lo frecuentemente que dicen que sí. Podrían no darte un trabajo, pero por lo general la gente está feliz de

responder preguntas y dar consejos. La felicidad que viene de ayudar a otros con pequeñas aportaciones es bastante universal.

Antes de que vayas, haz un repaso de su trabajo y lo que ellos (no solo la industria, sino esa persona individualmente) han hecho. Luego pregúntales qué hacen y qué consejo le darían a alguien que apenas está empezando, y realmente escucha lo que dicen. Págalos el café y el postre de su elección y envíales una nota de agradecimiento después ([ve el paso 115 en Finge Hasta Que Sea Verdad](#)).

Finalmente, este paso no es solo para personas nuevas en el mundo del trabajo: siempre habrá gente mayor/más inteligente/más talentosa/que ha llegado más lejos que tú. Lléalos por un café y escucha lo que dicen.

Paso 139. Ve a entrevistas informativas cercanas y lejanas

Esta es una de las frases más útiles en la vida: «Voy a estar en la ciudad por unos días, y me encantaría ir y presentarme».

Así es como se emplea esa frase: cuando vayas a visitar un lugar donde no odiarías por completo vivir, revisa los negocios de tu área que estén ahí, y ve si puedes ir a saludar. Manda un email, no al jefe principal, sino a alguien que tenga algo de poder en la división de la que te gustaría ser parte. El «en la ciudad por unos días» implica que eres alguien con iniciativa y buena mente para los negocios que se desenvuelve eficientemente en aeropuertos y mostradores de renta de carros en su camino hacia la dominación global. Faldas cortas, sacos largos y demás.

Con suerte darás una buena impresión. Envía una nota de agradecimiento (¿ya notamos una tendencia hacia los agradecimientos?) y entonces, cuando haya una vacante, tu currículum irá a la parte más alta de la pila porque, a diferencia de la mayoría de los postulantes, contigo ellos tienen una cara que ponerle al nombre.

Esto puede funcionar también cerca de casa: simplemente di que sabes que no tienen ninguna vacante por el momento, pero que te gustaría pasar y saludar.

Paso 140. Haz tu presencia en las redes sociales tan discreta como sea posible

Serás googleado. Ellos te googlearán, luego pasarán a tu Facebook, a tu LinkedIn e incluso a tu MySpace, que estará flotando por ahí para siempre. Me encanta que todas las personas de cierta edad tienen su vergonzoso ser de 2007 atrapado en ciber-ámbar. Así que adelántate a cualquier posible empleador, y si hay algo cuestionable en línea, *quítalo*.

Nadie puede ver mis fotos taggeadas en Facebook. Nadie puede leer nada más que las

pistas más ligeras sobre mis posturas políticas. Nadie necesita saber cómo me veo en bikini. De hecho, nueva regla: si no se lo enseñarías o dirías a tu mamá, jefe y exnovio, entonces no lo pongas en Facebook.

Paso 141. Personaliza tu currículum

Sí, es una lata, pero casi cada aspecto de ser un adulto lo es. ¿Qué tanto quieres este trabajo, en realidad? ¿Lo suficiente como para pasar treinta minutos modificando tu currículum?

Dana es reclutadora de una elegante agencia digital de empleos de la Costa Oeste, y recomienda que uses las mismas palabras que en la descripción del trabajo.

No todos los trabajos tienen personas consideradas como Dana para revisar sus currículums; en vez de eso emplean fríos y calculados algoritmos de computadora. Y aun si alguien está viendo el currículum, no lo verá por mucho tiempo a no ser que note lo que está buscando a primera vista.

«El jefe de contrataciones promedio se toma cerca de siete segundos para hojear un currículum», me dice Dana, y luego agrega que muchas publicaciones de empleo usan programas de computadora para escanear los currículums, y que solo los que encajan avanzan.

«Puedes tener diez versiones distintas de tu currículum», dice Dana. «Quizá podrías pensar que dirección es una palabra clave, mientras que en la descripción del trabajo la compañía no usa ni una palabra sobre dirigir un equipo sino que habla de encabezar un equipo. Necesitarás cambiar tus palabras para que encajen con las suyas».

Paso 142. Revisa tu currículum

En serio. Léelo en voz alta, palabra por palabra. Este también es un buen momento para mencionar que escribir como hablas funciona muy bien. Si estás atorado en cómo frasear algo, encuentra a alguien con quien te sientas cómodo y luego intenta decírselo tan directa y sencillamente como sea posible.

Después consigue al menos otras dos personas que revisen tu currículum (el tipo de personas que te ayudarán y no dañarán la situación).

Paso 143. Puedes y debes enviar un email de seguimiento después de enviar tu solicitud (a no ser que esté específicamente prohibido)

Estimada señora Williams,

Quise enviarle una breve nota para asegurarme de que recibió mi carta de presentación y mi solicitud para el puesto de reportero, y además reiterarle mi interés en el puesto. Sé que tiene muchas solicitudes que revisar, pero espero que me considere.

*Que esté muy bien,
Kelly*

Paso 144. Si te llaman para una entrevista en la luna, encuentra la forma de llegar hasta ahí

«Muchas veces encuentro candidatos que, cuando los llamo y digo “Oye, tienes una solicitud de entrevista este día a esta hora”, no están dispuestos a reagendar lo que sea que fuera su otro plan y no consiguen una segunda oportunidad de entrevista», dice Dana. «La probabilidad de que ellos trabajen de acuerdo con tus horarios es cercana a cero».

Como sea, si de verdad, real y absolutamente no puedes ir porque te van a hacer una cirugía a corazón abierto o lo que sea, ofréceles muchas otras opciones similares. «Oh, no. Esto es terrible, pero de hecho mi boda está agendada para la tarde de ese miércoles y creo que mi futura esposa notaría si yo faltara. ¿Hay alguna forma en la que podamos hacerlo el siguiente miércoles?»

Paso 145. No lleves contigo a nadie (ni a tu mamá ni a tu papá, novio, gato, primo político, eneamigo, a nadie) a una entrevista de trabajo

Estoy impactada de que eso pase, pero la reclutadora Dana me asegura que sí ocurre. Si necesitas que alguien te dé un aventón a la entrevista, eso está bien, pero esta persona debe ser invisible para el empleador. En lo que al empleador concierne, tú acabas de emerger como Afrodita de la espuma del mar en el estacionamiento de la oficina, llevado a tierra por los vientos de tu propia competencia con cinco minutos de adelanto.

Paso 146. Preséntate viéndote y sonando inteligente

Si conseguiste esa preciosa y excepcional entrevista de trabajo, ¡felicidades! Estás muy, muy cerca, y no hace falta decir que vas a impactar al entrevistador. Quedará temblando por la presencia de tus increíbles capacidades, rechinará los dientes cuando piense en los años que han pasado pudiendo tenerte, y luego se sentirá aliviado de que al menos te tienen *ahora*.

Para asegurar que esta es la impresión con la que se queden, piénsalo así: en esta entrevista simplemente se está preguntando «¿Puedes llenar este espacio/vacío, esta necesidad que tenemos?», y tú estás respondiendo «Absolutamente». Todas tus respuestas durante la entrevista necesitan expresar que «absolutamente».

La primera forma en que demostrarás tu absolutidad es en la apariencia. Te verás extraelegante con tu mejor traje, a no ser que estés en una profesión extremadamente casual y creativa, en cuyo caso toma pistas de las personas a tu alrededor (o, aún mejor, durante una de esas muchas invitaciones por café que hiciste antes, pregúntale a alguien qué es lo que se acostumbra usar en una entrevista).

Paso 147. No hables de lo genial que será este trabajo para ti, habla de lo genial que eres tú para este trabajo

Recuerda, esta compañía o persona no está interesada en contratarte porque quiere que estés tan actualizado y feliz como sea posible, está pensando en hacerlo porque tiene una necesidad y cree que quizá tú puedes llenarla. Tus necesidades no son importantes en esta parte del proceso.

Es comprensible que esto se te olvide, especialmente si estás recién salido de la universidad. Hasta ahora, tu vida se ha tratado de otros enseñándote e instruyéndote con la esperanza de ayudarte a conseguir tus metas en la vida. Pero, ¿has notado que pagas para ir a la universidad? En términos generales, en la vida la persona que da el dinero es la de las necesidades que importan, y a la persona que recibe el dinero le pagan para cubrir esas necesidades.

Paso 148. No hables mal de ningún empleador anterior. No hables mal de ningún empleador actual. No hables mal de nadie

Esto puede parecer una de esas cosas divertidas y conspiratorias del tipo «oh, no lo creerías», pero para un empleador potencial, toda crítica que hagas establece que eres chismoso y posiblemente malo para trabajar en equipo. Mete dudas en su mente sobre tus habilidades (si eres tan genial, ¿cómo es que a esta persona no le gustas?). ¿Recuerdas que lo único que estás haciendo justo ahora es expresar lo capaz y esencial que eres? Esto no encaja con eso.

No importa lo terribles que hayan sido las cosas en un trabajo anterior (y de hecho pueden haber sido muy, muy malas), no es un tema de conversación válido en las entrevistas de trabajo. Si puedes decir cosas buenas sobre el jefe o la compañía, hazlo. Si no puedes lograr decir algo ni siquiera mínimamente positivo, solo di «Ya sabes, no era lo

mejor para mí. De cualquier modo [más frases que expresen tu profesionalismo]».

Paso 149. No olvides hacer preguntas

Francamente, debes tener un millón de preguntas. Este es un lugar en el que pasarás cuarenta horas o más por semana. Este es un lugar que te asignará cientos y miles de tareas para que las completes exitosamente. Este es un lugar lleno de personas con las que pasarás más tiempo que con tu propia familia. Alguien a quien no le interesa lo que esto significa es una gran bandera roja para ellos. Hacer preguntas no te vuelve una molestia; te muestra como alguien que está comprometido con asegurarse de que es correcto para el trabajo y que el trabajo es correcto para ti.

Aquí están algunos ejemplos clásicos:

- ¿Cómo es un día promedio para alguien en este trabajo?
- ¿Cuál es el mayor desafío de este trabajo?
- En su opinión, ¿qué tipo de persona será más exitosa en esta posición? (**Nota:** toma en cuenta la respuesta a esto, luego con suerte podrás adaptar tus respuestas para demostrar que eres ese tipo de persona.)
- ¿Qué hace única a la cultura de su compañía? ¿Qué, en su opinión, los distingue de otros en la industria?
- ¿Hay algo que quiera compartirme sobre el trabajo que aún no hayamos cubierto?

Obviamente, después de tan poderosa presentación en tu entrevista, ellos verán que no hay absolutamente ninguna otra opción más que contratarte y ofrecerte exactamente lo que vales. En ese punto debes...

Paso 150. Negociar tu salario

Esto se siente realmente raro. Estamos socialmente condicionados a no hablar sobre dinero o sobre lo geniales que somos, y todas las negociaciones salariales involucran hablar sobre lo geniales que somos *en el contexto del dinero*. Si no estás acostumbrado, puede ser incómodo en muchos niveles. Supéralo.

La razón por la que tenemos trabajos es para hacer dinero. Sí, con suerte amarás lo que haces y te sentirás recompensado por hacerlo, pero hay muchas probabilidades de que no te meterías de voluntario por cuarenta (o cincuenta, sesenta, setenta, las que sean) horas a la semana.

Puede no haber tanto espacio para negociar en tu primer trabajo como habrá en los próximos. Si está claro que hay un salario particular y no negociable asociado con este trabajo, tendrás que aceptar eso.

Pero si el anuncio dice que el salario depende de la experiencia, entonces es tiempo de negociar.

Alan es el director de ventas de su compañía y, en general, un ganador. Probablemente por eso es director de ventas. Él estuvo dispuesto a compartir unos cuantos tips sobre dónde comenzar el proceso de negociación:

- Para empezar, solicita **el salario de alguien con cinco años de experiencia en tu puesto**. Pregunta en internet cuál es esa cifra para el trabajo de tu elección, pero para los propósitos de este libro, pretendamos que esa cantidad son \$500.000 pesos al año.
- También querrás tener otra cantidad en tu cabeza, y eso es **qué tan bajo llegarás**. Decide, de modo realista, cuál es este número. Alan sugiere quizá 10 por ciento menos que tu oferta inicial, que en este caso sería \$450,000 pesos.
- **Pon atención a la reacción de la persona cuando le des tu cifra**. Observa si se ven asombrados, si parpadean o si lo reciben de buena gana.
- **Si te dicen que tu salario solicitado es muy alto, pregunta cuál es su presupuesto, luego pregunta cuál es su mínimo**. «Si vas a trabajar para una compañía grande, tendrán un rango de salarios», dice Alan. «Ellos no lo pasarán y generalmente no irán por debajo de él».
- Negociar solo funciona, claro, si puedes **demostrar tu valor**, así que asegúrate de poner esto en claro desde antes. No tiene que ser una gráfica de barras, pero puede ser una anécdota que demuestre la cosa tan brillante y emprendedora que eres. «Puede ser una historia», dice Alan. «A la gente le encantan las historias.»
- Entiende que nadie rescindirá una oferta porque pidas mucho. Puedes no obtenerlo, pero no serás castigado por pedir.

Paso 151. Algunas industrias requieren becarios; si es así, vas

Para muchas industrias del glamour, esta es la única forma para entrar. No necesariamente debes esperar una oferta de becario; definitivamente puedes tomar la iniciativa y preguntarle a alguien que no esté hasta arriba, sino unos peldaños abajo, sobre la posibilidad de un espacio como becario.

Paso 152. Prepárate para hacer las peores y más tontas tareas como becario/nueva contratación. Hazlas alegremente

Esto es tan desagradable como cierto: en casi cada profesión tienes que pagar tu cuota. A no ser que tu papá sea dueño de la compañía, no hay forma de pasar por arriba, por abajo, por un lado o por el otro, solo a través de eso. Y no siempre es divertido.

Pero lo que distingue a aquellos que con el tiempo pueden pasar sus tareas aburridas a futuros becarios es la voluntad de hacer estas porquerías *como si fueran las tareas más emocionantes e importantes de su vida*. Te mueres de *emoción* por transcribir todas las actividades semanales para los ancianos que hay en la ciudad. Te encantaría llevarle café a esta persona. Etcétera. La clave aquí es no emplear ese entusiasmo de «¡EEEEEH!», sino el tipo de entusiasmo serio con el que comenzarías una misión épica en una trilogía fantástica de alto presupuesto. Reúne todo tu talento latente para la actuación.

Paso 153. Ponte al tanto sobre la etiqueta y las normas de la oficina

Hay mucha flexibilidad en esto si eres becario o un joven recientemente contratado. Todos recuerdan cómo era tener veintiún años y sentirse realmente abrumado y confundido porque se espera que obedezcas reglas y conceptos que son invisibles para ti pero tan obvios para todos los demás.

¡Pero! Aun así necesitas comportarte y seguir el ejemplo de los demás. Esa ventana de oportunidad para flaquear se cerrará muy rápidamente cuando te paguen por estar ahí.

Toda oficina tiene distintos códigos sociales, costumbres y etiqueta, y cuando entras por primera vez, naturalmente no tendrás idea de cuáles son. Está bien mantenerte callado y andar por ahí como un ratoncito por unas semanas. Solo mira silenciosamente, con tus ojos adormilados pero adorables, y observa cómo y cuándo se habla la gente. ¿Está permitido decir malas palabras? ¿Alguien come sobre su escritorio? ¿Los escritorios deben estar immaculados, o están llenos de papeles? ¿La hora de la comida dura una hora? ¿Veinte minutos? Si dejas la oficina por un momento para hacer alguna tarea, ¿necesitas avisarle a alguien? Todas estas preguntas han sido respondidas mucho antes de tu llegada. No sigas a tu instinto. Sigue lo que todos los demás están haciendo.

Cualquiera que sea la conducta estándar, haz la tuya uno o dos niveles más conservadora hasta que seas una parte del grupo completamente integrada.

Paso 154. La más importante de todas las preguntas anteriores es «¿Quién está realmente a cargo?»

Esto no es en cuanto a títulos; probablemente no te tomará mucho tiempo descubrir quién está arriba en la organización. Pero también hay otros líderes. Hay alguien que sabe cada pequeña cosa que pasa en el edificio. Hay una persona que puede no tener un título intimidante, pero es el favorito del jefe y siempre lo escucha. Hay alguien que es

conocido por ser el héroe de los trabajadores. Hay una persona con la que necesitas hablar cuando las cosas se pongan feas.

La mayoría de estas cosas no las puedes preguntar directamente, al menos no hasta que encuentres un buen amigo en el trabajo (el tipo que sería tu amigo aun si no tuvieran un trabajo en común). Pero de nuevo, mantén tus ojos y oídos abiertos.

Paso 155. Trata a los viernes casuales como si no fueran viernes casuales

Todos lo dicen porque es verdad: los viernes casuales son una estupidez. De hecho, solamente yo lo digo, pero la sabiduría popular sí sostiene que debes vestirme para el trabajo que quieres, no para el que tienes. A no ser que el trabajo que quieres sea como entrenador de delfines y el trabajo que tienes sea de director de una casa funeraria.

Pero si te presentas bien vestido (no formal, eso sí... solo bien vestido) en los viernes casuales, todos se ven algo andrajosos en comparación. Usa jeans solo en tu tiempo libre.

Paso 156. No seas ese practicante

Las prácticas tienden a ocurrir en ese punto en la vida cuando podemos beber mucho, mucho alcohol casi sin consecuencias, un tiempo fantástico que llamaré los Años Absolute Mandrin. Y tú, practicante, tienes ahí un gran y maravilloso regalo que no tiene casi nadie en la oficina: puedes emborracharte casi hasta el desmayo un sábado por la noche en el juego de croquet sin que nadie te vea feo. La vida es tu gomita remojada en alcohol, así que disfrútala.



Pero la gente a tu alrededor en tu vida de practicante vive en un mundo muy distinto, en el que la acción antes mencionada garantiza, como mínimo, Graves Malestares. Puedes saber que son graves porque la G y la M están en mayúsculas.

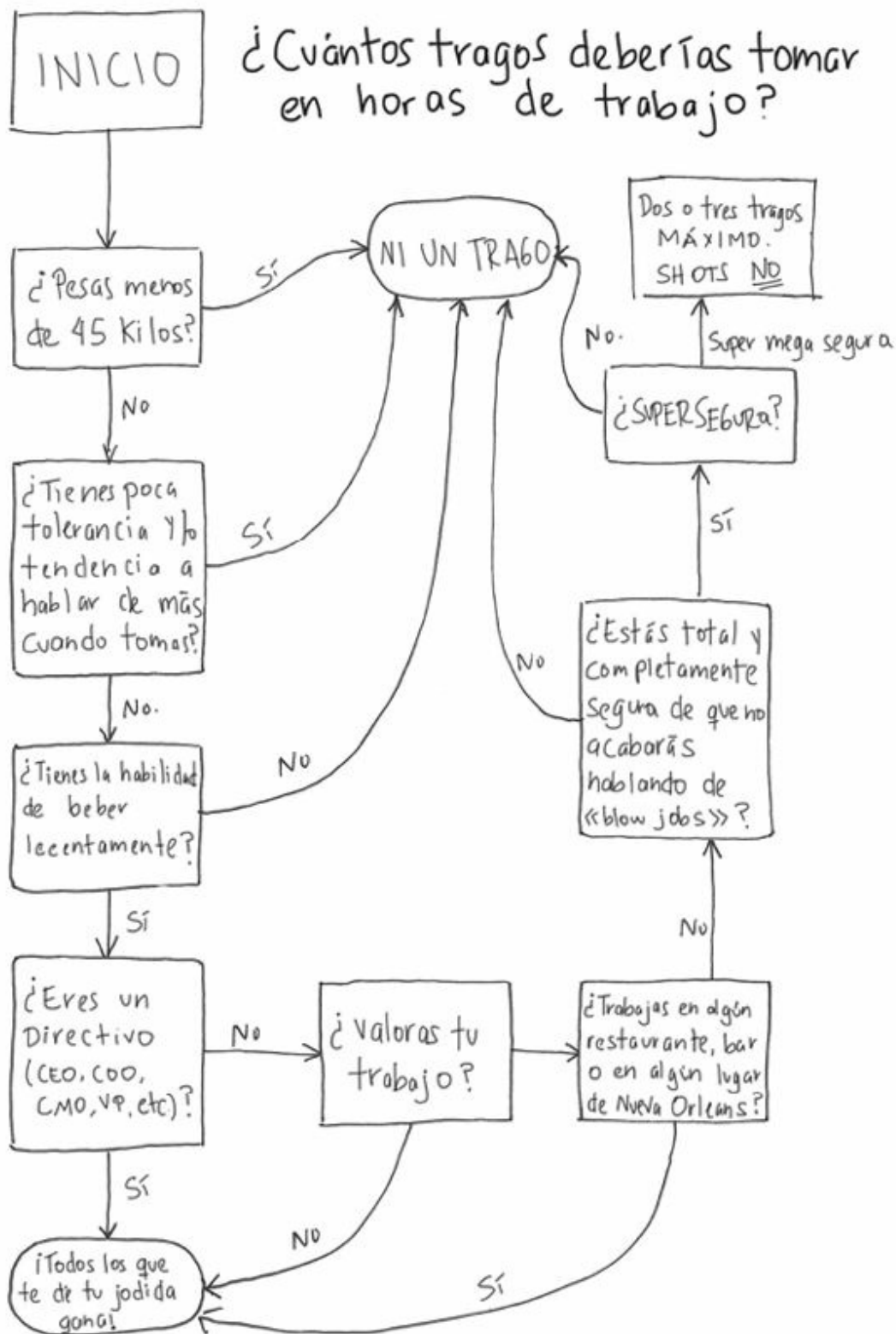
Para integrarte sin problemas, debes beber como ellos beben, o sea, con moderación. De hecho, no: bebe menos que ellos. No seas esa practicante que (historia real) se puso borracha y le dijo a todos los hombres de la oficina que no tenía el reflejo del vómito. No. Nunca. No.

Paso 157: No digas en internet qué piensas de tu trabajo

Simplemente no lo hagas. Esto es algo que puede hacer y posiblemente hará que te despidan. No importa qué tan bien creas que lo disimulaste en tu blog anónimo, se volverá contra ti. Vivirá por siempre. Internet tiene una gran bocota y una amplia, amplia memoria. Además, las personas tienen trucos sorprendentes para encontrar *inmediatamente* las cosas poco halagadoras que has dicho sobre ellas.

No te quejes sobre tu jefe en Facebook. No escribas correos en una computadora del trabajo detallando cuánto odias todo. No pienses que puedes filtrar cosas a sitios de

chismes sin que vuelvan a ti para morderte en el trasero.



Si estás más allá de ese trabajo y no te preocupa establecerte como la clase de persona que (públicamente) muerde la mano que le da de comer, entonces hazlo. De otro modo, haz lo que todos los demás hacen y quéjate amargamente en la hora feliz con tus compañeros de trabajo más cercanos.

Paso 158. No pierdas contacto después de tu periodo como becario

Ahora que exitosamente has pasado por tu periodo como becario, ¡felicidades! Aunque parezca ingrato ahora (y sí, mayormente lo es), el Universo ve tu vivacidad y te sonreirá.

Las prácticas pueden pagar dividendos inesperados y darte tu primera oportunidad para hacer interconexiones. Durante tus prácticas, probablemente habrá tres o cuatro personas que han sido especialmente amables o con las que te sientes cercano. Una de estos tal vez será tu supervisor, pero te sorprenderías de cuánta gente se acercará a ti y te enseñará cosas sobre lo que hace. Este es un grupo de personas maravilloso y autoselectivo, gente amable a la que le caes bien.

Cuando estés por terminar tus prácticas, escríbeles una nota de agradecimiento que les deje saber no solo que los aprecias, sino también por qué los aprecias.

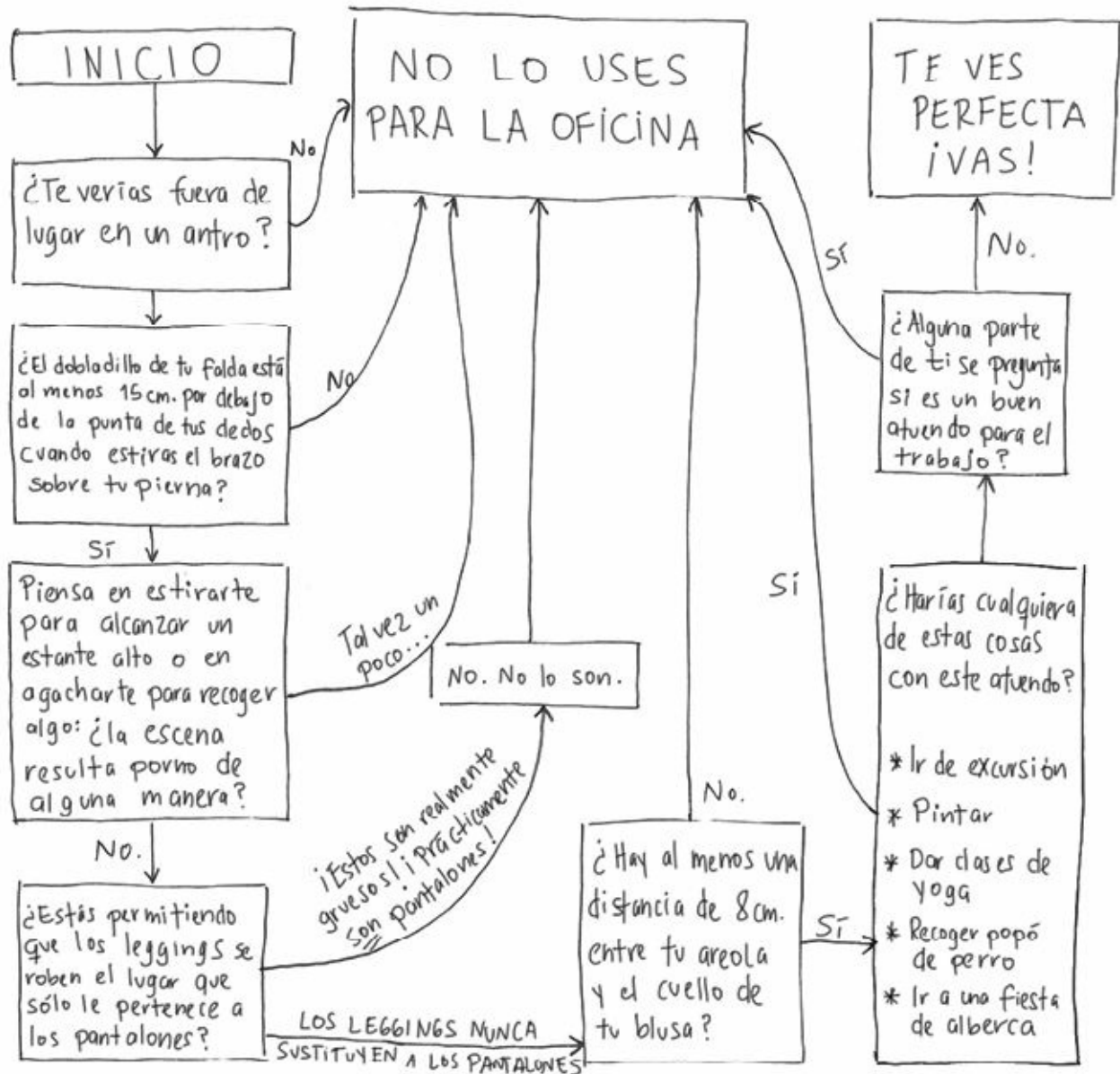
Y después mantente en contacto. No cada semana ni nada, pero cuando algo emocionante pase en tu vida o en la de ellos, manda un correo amigable. Y luego, cuando lleves un tiempo buscando trabajo, déjaselos saber y pregúntales si les importaría mantener sus oídos atentos para ti.

Paso 159. Pide un aumento

Esto puede pasar muy naturalmente en una revisión anual, o justo después de que hayas terminado de patear traseros y ser reconocido un gran proyecto. Por obvias razones, debes preguntarlo en un momento en el que estés haciendo las cosas notablemente bien. Eres bienvenido a pedir cuanto quieras, aunque si trabajas en una corporación grande, hay muchas probabilidades de que tengan una fórmula prediseñada. Tres por ciento es por lo general una cantidad aceptable para pedirla como aumento. De nuevo, no te meterás en problemas por preguntar. Manda un email solicitando una reunión (quizá en un momento en que tu jefe esté de un ánimo jovial) y luego comprime tus gases nerviosos en un núcleo de acero, porque te mereces esto.

Diálogo ejemplo: «Muchas gracias por reunirse conmigo. Estoy muy orgulloso del trabajo que he estado haciendo aquí recientemente, y espero que considere la posibilidad de un aumento»

¿Es este atuendo apropiado para la oficina?



Paso 160. Ármate un guardarropa de trabajo

Es muy posible que:

- No uses atuendos dignos de oficina en la universidad, y que

- b) En este momento no tienes suficiente dinero a la mano para comprar un nuevo guardarropa.

En el lado positivo, toda mujer trabajadora ha enfrentado esto, y definitivamente puedes superarlo. Primero observa lo que usan las personas en la industria de tu elección, luego intenta conseguir unos cuantos elementos base no baratos y muchas opciones complementarias mucho más económicas.

Podrías decidirte a conseguir unos buenos pantalones negros, una buena falda negra, buenos pantalones grises y buena falda gris. Luego busca un blazer o dos que vayan bien con estos cuatro elementos, y compléméntalos con blusas más baratas (pero bien disimuladas).

Algunas tiendas de descuento generalmente tienen ropa de oficina tremendamente rebajada. Además, hay buenas posibilidades de que en tu ciudad haya una tienda de segunda mano de asociaciones benéficas o lo que sea tu equivalente local de alguna sociedad de damas adineradas. Si eres terriblemente pobre, busca esta tienda y luego disfruta, por poco dinero, de unos pantalones Ann Taylor con las etiquetas aún puestas.

Paso 161. Consigue unos tacones negros realmente caros y buenos

¿Ves que la gente dice que realmente puedes notar la diferencia con unos tacones supercaros? Pues bien, sí puedes. Se ven hermosos pero, más importante, se *sienten* hermosos. Guarda tus centavos, cien pesos a la semana por un año, luego ve a una tienda muy elegante. Consigue unos tacones sensuales pero clásicos. Úsalos para siempre, no te arrepentirás.

Paso 162. No te enredes con nadie de la oficina, no importa qué tan emocionante parezca el prospecto

De hecho, probablemente vas a hacerlo en algún momento. Casi a todos les ocurre. Tener una aventura poco pensada con un compañero de trabajo es el sarampión de la vida laboral, así que igual podrías acabar con eso de una buena vez. Pero después de que eso pase, mirarás atrás y desearás que no hubiera sucedido. ¿Alguna vez has escuchado de alguien que diga «Sabes, estoy feliz de haber tenido ese desliz de tres semanas con mi compañero de cubículo hace unos años, porque es genial sentarme a su lado en las juntas sabiendo cómo se ve su pito»?

Después de ese error, te darás cuenta de que fue un mal plan, y en ese punto tú decidirás...

Paso 163. Vive tu vida como si todos en la oficina tuvieran entrepiernas de muñeco, plásticas e indefinidas

Esto te incluye a ti. Tu vida sexual nunca debe ser un tema de conversación en la oficina, y tampoco la de nadie más. Puedes recuperar tus genitales una vez que estés fuera de la oficina.

Paso 164. No viniste a hacer amigos

Como todo concursante de *reality show*, tu concentración debe estar puesta solamente en ganar el corazón de un rockero avejentado y barrigón, excepto que en vez de eso quieres ganar la oficina del gerente, o al menos quieres hacer de manera competente lo que viniste a hacer. Quieres ser cálido y amigable con tus compañeros de trabajo, pero esto no es socialización subsidiada; te están pagando por hacer algo y necesitas hacerlo.

Paso 165. Encuentra un mentor

Habrà alguien con quien hagas clic, alguien a quien te sientas cercano. Si esta persona no trabaja en la misma oficina que tú, mucho mejor; así no se sentirá influido por ninguna política laboral y siempre podrá ser imparcial en sus consejos. Las conferencias son un gran lugar para encontrar mentores. Después de que lo hayas conocido y le envíes tu nota de agradecimiento en tu email de seguimiento (¡Email de seguimiento! ¡Email de seguimiento! ¡Emails de seguimiento por siempre!), entonces es el momento.

Podría ser muy difícil pedir de entrada que sea tu mentor, pero muy seguramente esta persona se sentirá halagada. Después de que hayan tenido varias conversaciones, di algo como «Sabes, realmente aprecio todos los consejos que me has dado. Sé que esto suena extraño, pero ¿estaría bien si te considero mi mentor?».

Posiblemente su corazón se derretirá frente a este extraño pero conmovedor mensaje.

Si esto te parece demasiado intenso o formal, solo síguelo invitando a tomar café, y en el décimo encuentro di «Estoy comenzando a considerarte un mentor» o algo por el estilo.

Paso 166. Encuentra una buena cara de juntas

Nunca he conocido a alguien a quien le gusten las juntas, pero claro que funcionan en algún modo, porque la humanidad sigue agendándolas y son una Parte Muy Importante

de la vida en la oficina. Lleva una libreta, y no dejes que nadie te vea haciendo garabatos.

La cara de juntas es una curiosa expresión, interesada pero a la vez neutral. Prácticala en el espejo, especialmente si tu expresión normal es de huelepedo. También los sutiles movimientos de cabeza para asentir pueden ser buenos si de hecho estás de acuerdo con lo que se dice. Si estás hasta el fondo y no necesitas poner atención, recomiendo intentar hacer una lista de todos los estados del país como un buen pasatiempo.

Paso 167. Mantén tu escritorio limpio

Aquí oficialmente voy designar un tiempo para ti: a las 3:17 p. m. de cada miércoles, toma los siguientes trece minutos para organizar, acomodar, reciclar y limpiar. Haz esto último con las toallitas desinfectantes que guardas en tu cajón del escritorio.

Cosas para tener en tu escritorio del trabajo

- Un desodorante
- Cinta para dobladillos, la cual funciona impresionantemente bien, o un kit de costura
- Un cepillo quitapelusas
- Un frasco de analgésicos que no requieran receta médica
- Bocadillos no-perecederos-no-apestosos
- Productos de higiene femenina de tu elección, si eres una chica o un chico demasiado servicial
- Toallitas desinfectantes
- Gel antibacterial
- Monedas
- Cepillo y pasta de dientes (kit de viaje)
- Pañuelos desechables, especialmente durante la época de estornudos
- Mentas o chicles
- Rotulador de etiquetas (nada dice la más ruda en el juego de los cubículos como un dispensador de cinta, tijeras y engrapadora a juego, con tu apellido en etiquetas coordinadas. Además, aun cuando te vayas y las tijeras se le den a alguien más, ya sea la etiqueta o su pegajoso recuerdo permanecerán como un pequeño testimonio)

Paso 168. Distingue, en tu mente, la etiqueta de negocios de la etiqueta social

Yo tengo un radar bastante desarrollado para notar cuando las personas se están sintiendo incómodas, y mi inclinación natural es a hacerlas sentir en paz. Pero como reportera, a

veces necesito seguir presionando. Hago preguntas que no haría si conociera a esta persona en una fiesta, porque es mi trabajo y *los adultos hacen su maldito trabajo*. Así que, aunque no tienes permiso para ser un completo imbécil, tienes todo el derecho a ser brusco, serio o frío con las personas cuando sea necesario. Recuerda: no estás aquí para hacer amigos.

Paso 169. No te menosprecies verbalmente

Si eras del tipo de persona realmente cool que estaba en el equipo de debate en la prepa, sabes que nunca debes comenzar una discusión con «creo» o «siento». Obviamente lo crees o lo sientes, o no lo estarías diciendo.

Esto se nos puede resbalar muy, muy fácilmente, especialmente si eres nuevo o sientes como que no le has agarrado la onda por completo a lo que está pasando. Y tendrás este sentimiento por los primeros tres años de casi cualquier trabajo que valga la pena obtener.

«Bueno, no soy experto, pero...».

«No sé mucho, pero...».

«Creo que quizá...».

Déjate de estupideces. En serio. Si vas a compartir tu opinión, *dilo como si fuera una declaración*, ¿No una pregunta? ¿Que tienes? ¿Dando vueltas por tu mente? ¿Con la que esperas que los otros estén de acuerdo? ¿Pero si no, está bien también? Solo dilo. Y si realmente te sientes tan inseguro, entonces no desperdicies el tiempo de esa otra persona con rodeos.

Paso 170. Habla por el chat si debes hacerlo, pero recuerda que tus jefes legalmente pueden leer todo lo que dices

Lo mismo para Facebook, el email, Twitter, todo. Si lo estás haciendo en la computadora del trabajo, legalmente no tienes derecho a la privacidad y no deberías esperarlo. Así que imagina estas interacciones siendo leídas en voz alta en la oficina.

Con suerte no es necesario decir esto, pero *nunca* veas en el trabajo nada que podría ser ni siquiera ligeramente interpretado como porno. Si por alguna razón sin querer haces clic en algo, déjale saber a tu supervisor tan pronto como sea posible que fue un accidente y no se repetirá.

Paso 171. Solo puedes faltar por enfermedades falsas

una vez al año

Y no, estar crudo no es estar enfermo. Así que elige sabiamente, amigo.

Paso 172. Si estás tosiendo, estornudando, o cualquier otra cosa obviamente infecciosa y no puedes tomar medicinas para remediar la situación, quédate en casa

Enferma a tus compañeros de trabajo y la agarrarán contra ti para siempre. Cuando a mí se me pega la asquerosa enfermedad de alguien, realmente me hace querer golpearlo. Esto no es una forma aceptada de comunicación en el trabajo, no importa qué tanto se lo merezcan. Así que no echas a andar esos feos pensamientos. Quédate en casa y recupérate.

Paso 173. No solo seas agradable, sé un buen compañero de trabajo

Si no eres un buen compañero de trabajo (si no haces las cosas cuando se supone que deben hacerse, si flojeas en los proyectos de grupo, si no defiendes a alguien que está siendo culpado por un error tuyo, si no respondes los emails y llamadas urgentes) las personas lo notarán. Ser dulce y encantador puede cubrirte por un rato, pero estas cosas se volverán en tu contra.

Paso 174. Acepta que no existen las vacaciones

Solo existe trabajar extra antes de irte, pasar tus vacaciones sintiendo que algo debe andar mal, y luego presionarte por semanas para ponerte al corriente.

Paso 175. Toma las tuyas de cualquier manera

Si tienes vacaciones pagadas, tómalas. Aun si eres muy pobre para ir a cualquier lugar, al menos puedes pasar tus días libres echado por ahí, viendo televisión o estando crudo.

Paso 176. No robes más de cincuenta pesos en artículos de oficina por trimestre

Las plumas, yo creo, son razonables, pero no todo el tiempo. Y nada de tijeras.

Paso 177. Pon en paz a los viejos cochinos de la oficina

Primero que nada, no necesitas sentirte incómoda en el trabajo. Todos tienen que estar ahí, y nadie debería hacerlo incómodo para los otros. Pero antes de que salgas corriendo a Recursos Humanos, recuerda esto: si alguien te está incomodando, está bien incomodarlo un poco.

He descubierto que la mayoría de las oficinas tienen al menos un empleado de mediana edad que parece deleitarse en pasar tanto tiempo como le sea posible alrededor de las nuevas veinteañeras. Recuerda, puedes ser cordial y glacial al mismo tiempo. Las pequeñas sonrisas forzadas durante medio segundo que luego convertirás en un gesto de desaprobación y las respuestas secas sin preguntas que lleven a más harán maravillas.

Si esta persona tiende a invadir tu espacio personal cuando estás trabajando en tu escritorio, aquí hay una brillante estrategia, cortesía de Miss Manners. La próxima vez que gires la cabeza y él esté demasiado, demasiado cerca, suelta un pequeño grito. Nada demasiado dramático; solamente lo suficiente como para que las otras personas hagan esa cosa como de perritos de la pradera de sacar sus cabezas sobre las paredes de los cubículos para ver qué está pasando.

Luego di «Oh, Dios, me asustaste; no esperaba que estuvieras tan cerca de mí». Punto. No hagas nada por aminorar la incomodidad que esta frase creará. Deja que ese doloroso silencio ruja, para que el tipo pueda recordar esta consecuencia natural de respirar en tu oído.

Si eso no funciona, ve a Recursos Humanos.

Paso 178. Si está pasando algo turbio, documéntalo todo

No en una computadora del trabajo, porque (no quiero ser ave de mal agüero) si te despidieran no tendrías acceso a esos archivos. Anota hora, fecha, lugar, detalles específicos, una lista de testigos y citas al pie de la letra si es posible. Estas cosas deben ser cuantificables.

Paso 179. Cuando sea posible, discute por correo

En primera, dejan un rastro de papel en el trabajo, y los rastros de papel son *grandiosos* para probar un punto, así de simple.

Pero más allá de eso, las cartas son una gran manera de entregar un mensaje difícil en

una forma que le da al destinatario la oportunidad de pensar y digerir lo que dijiste sin tener que responder de inmediato. Frecuentemente la gente necesita un poco de espacio cuando le dices algo difícil, y en la presión de una respuesta inmediata las cosas pueden salir mal. Si la persona con la que estás tratando es al menos un poco razonable, esta puede ser una forma mucho más tranquila de solucionar sus problemas en vez de simplemente sentirse molesto e indignado.

Esto significa que no puedes simplemente escribir un correo y joderte a alguien. El correo no es tu oportunidad para pulir cada cosa malvada que siempre has querido decir, arrojar una bomba molotov digital y alejarte caminando sin ver la explosión.

En vez de eso, el correo debe ser un lugar en el que puedes mantenerte tranquilo, razonable y abierto a una solución que funcione para ambas partes. Y sí, si se convierte en un ir y venir de correos, necesitarán hablar en algún momento. Pero es una buena forma de decir las cosas que necesitan decir de la forma en que quieren decirlas sin ser interrumpidos.

Paso 180. Deja que ese email que escribiste enojado se marine por un minuto

Cada vez en mi vida que he pensado *Mmm, me pregunto si este email es excesivo*. Debería pensarlo mejor, podría besar a mi yo del pasado por sus presagios y medidas de control, porque siempre termino modificando el correo.

Sí, no es satisfactorio. Pero es lo que hacen los adultos.

Paso 181. Si a alguien le caes mal de entrada, haz lo que puedas para ponerle un alto o evitarlo

Esto será en función del poder. Si la persona está por debajo de ti, o claramente en tu nivel (no solo en cuanto a posición, sino en cuanto a poder), entonces puedes adoptar una actitud que diga *Estoy confundido sobre por qué tienes este problema pero no importa tanto y necesitas dejarlo ir*. Hazlo con actitud de seguridad.

¿Y sabes qué? Al menos puedes dejar que el desagrado que esa persona siente por ti alimente tu deseo de hacer las cosas bien, por consiguiente llevándote a un lugar donde *definitivamente* tengas la ventaja.

Si está sobre ti, ve al paso 184.

Paso 182. Valora si el rival de trabajo es realmente un enemigo o solamente es complicado

Sí, algunas personas genuinamente la traerán contra ti, y podrías nunca saber por qué. Pero cuando te topas con alguien nuevo y complicado en el trabajo, es mejor dejar los juicios fuera por unas semanas ante la remota posibilidad de que simplemente estén confundidos y equivocados.

Paso 183. Defiéndete cuando alguien constantemente te eche tareas que no son tu responsabilidad

Es genial ir más allá en el trabajo, pero cuando una persona está consistentemente esperando que hagas el suyo, te estorba para hacer el tuyo.

Mi amiga Shantrell una vez tuvo un compañero de trabajo que acudía a ella por ayuda cuando era nuevo... y luego entraron en un patrón donde ella hacía el trabajo por él. Finalmente, cuando él dejó un enorme proyecto sobre sus hombros a dos días de que ella se fuera a su descanso de Navidad, ella se rebeló.

«Simplemente opté por decir... *No sé qué te dijeron, y si me equivoco por favor corrígeme, pero no es mi obligación ayudar con estos proyectos*», dijo.

Paso 184. Si la persona que te está dando dolores de cabeza está sobre ti, entonces es hora de ser un poco lambiscón

Sí, sí: es horrible. Los jefes malvados son simplemente despreciables. En realidad son los equivalentes laborales de la diarrea infecciosa en cuanto a que no hay ni una sola cosa buena que decir de ellos, y años después aún te darán náuseas cada vez que, digamos, huelas lingüine Alfredo o escuches a alguien decir el nombre *Bridget*.

Pero ellos son lo que son. Por lo general el jefe siempre, siempre estará en una posición de más poder que tú; así es como es. Y sea justo o no, sean buenos o malos, te conviene caerles en gracia. Simplemente haz un excelente trabajo, no muestres tus cartas y con suerte al final estarás en posición de correr al desgraciado.

Paso 185. En cierto punto, haz tu mayor esfuerzo por soltarte

Yo trabajé en un lugar de trabajo tóxico al inicio de mis veinte, uno donde todos los nuevos eran vistos con recelo. La chica mala de la oficina, según me dijeron, odiaba a todas las empleadas nuevas. «¡Así es ella!», decían todos, como si esto fuera una graciosa curiosidad en vez de algo que hacía realmente horrible trabajar ahí.

Claro, la primera vez que me la presentaron, torció el labio, dijo en la voz más ácida posible «Sé quién eres», y luego se fue.

Las cosas con ella se pusieron peor. En retrospectiva, asumo que le parecía que yo no merecía la posición que tenía (la cual, a decir verdad, no merecía) y resentía el hecho de que al jefe yo le caía realmente bien, lo que traía su propio lastre de complicaciones.

Llegó a un punto crítico en la fiesta de Navidad de la oficina, como tres meses después de que me contrataron. Después de algunos tragos, me estaba sintiendo de buen humor y tenía la sensación de que quizá las cosas por fin pudieran arreglarse entre nosotras.

«Melanie», le dije, «sé que las cosas empezaron con el pie izquierdo entre nosotras, y solo quería dejarte saber que creo que eres una gran reportera y realmente espero que podamos trabajar juntas».

(Hago una pausa aquí para permitirte escuchar en tu cabeza las cuerdas del *soundtrack* de una película de horror mientras ella lentamente gira su cara torcida por una rabia que yo no comprendía.)

«Nadie te respeta. Todos saben que solo estás aquí porque le gustas [al jefe] y solo estamos esperando que renuncies o te corran». Excepto que en vez de decir «le gustas», dijo algo explícito y asqueroso.

Esto solo fue el primer tiro en lo que resultó ser una diatriba sorprendentemente extensa y bien documentada. Yo me quedé ahí cerca de cinco minutos, paralizada por la impresión, mientras ella continuaba su horrible monólogo.

Si pudiera regresar en el tiempo, la detendría después de que dijo esa primera cosa. No me permitiría ser maltratada, no asumiría que con algunas personas no se puede razonar, no asumiría que seguramente yo había hecho algo para merecer eso.

En su lugar, habría encontrado mi voz más tajante y desdenosa y dicho «Lamento que te sientas de esa manera, p...»,¹ habría girado sobre mis tacones y me hubiera ido. Yo no estaba haciendo nada útil por mí misma quedándome en esa conversación, solo le estaba permitiendo, una vez más, reafirmar su malvado poder sobre mí.

Paso 186. Distingue entre el pago de tus cuotas y el maltrato en el trabajo

No esperes que te traten con deferencia o respeto en ningún entorno laboral nuevo. La gente merece decoro, pero tú tienes que ganarte los otros dos. No serás instantáneamente la persona más respetada y amada cuando entres a un trabajo; esas cosas vienen con meses y años de hacer tu trabajo bien, con gusto y de modo competente.

Así que espera una pequeña cantidad de hostilidad de la gente mientras te están reconociendo. Pero si se mantiene incluso después de que has comenzado a demostrar lo que vales, entonces considera si es el lugar correcto para ti.

Paso 187. Date cuenta de que hay una diferencia entre compañeros tóxicos y lugar de trabajo tóxico

Siempre habrá alguien que no te caiga bien en el trabajo, y alguien a quien no le caigas bien; eso es solo ley de probabilidades. Además, una némesis laboral es algo incluso divertido, en especial cuando lo derrotes por ese acenso.

Paso 188. Si trabajas en un ambiente tóxico, busca un nuevo trabajo

Cuando trabajas en un lugar donde la cultura está fundamentalmente arruinada (donde la ira y el maltrato fluyen desde el jefe, donde hay sexismo o racismo, donde los empleados son controlados por medio del miedo y la intimidación), entonces necesitas irte, por tu propia salud mental.

Los ambientes de trabajo tóxicos raramente mejoran. En vez de sentirte lastimado, deja que esa rabia te conduzca a un nuevo trabajo.

Paso 189. No te vayas antes de cumplir un año a no ser que haya una razón realmente imperiosa

Algunos trabajos no son lo mejor para ti... pero en general los trabajos profesionales deberían durar un año, mínimo.

Si simplemente no puedes aguantar todo eso, entonces haz un jodido esfuerzo para no repetir ese movimiento en los próximos cinco años. Quieres parecer centrado y competente, no voluble.

Si después de un año aún temes entrar, comienza a tantear el terreno para tu siguiente paso.

Paso 190. Sé discreto cuando comiences a buscar un nuevo trabajo

La transparencia no es tu mejor opción aquí. Aunque puedes acercarte discretamente a las personas en las que confías que no son tu supervisor directo para ver si estarían dispuestas a servir como referencias, no debes decir nada a tus jefes hasta que tu nuevo trabajo sea un hecho consumado, algo así como con oferta por escrito en la mano, examen toxicológico aprobado y fecha de inicio establecida.

Paso 191. Deja que la gente en tu red de interconexiones sepa que estás buscando

¿Recuerdas todas esas maravillosas interconexiones que hiciste? Ahora es cuando recompensan. Con suerte has mantenido esos lazos de una forma amigable y desinteresada, te caen bien y tú les caes bien. Solo manda un email breve:

Querido Alan,

¡Hey! Espero que todo esté bien. Las cosas aquí [detalles personales que sean interesantes pero no escandalosos].

En fin. Realmente he disfrutado el tiempo que he pasado aquí en [compañía], pero estoy comenzando a pensar cuál será mi siguiente paso. Apreciaría mucho si pudieras mantener tus oídos alerta por cualquier oportunidad de trabajo en [industria].

¡Cuidate!
Kelly

Paso 192. Escribe una carta de renuncia que sea buena

No importa qué tan malas hayan sido las cosas, es una mala idea dejar una nota de jódete. Así que cuando sea definitivo que te vas a otro lado, escribirás una carta formal a la antigüita. No necesitas poner tu alma y corazón en ella porque seguramente lo hablarás en persona con tu jefe, pero la nota debe expresar unas cuantas cosas:

- Estás renunciando a tu puesto como [x].
- Aprecias mucho los retos y el crecimiento que experimentaste en los pasados [x] años.
- Tu último día será [x] o estás dispuesto a trabajar hasta [x] fecha para ayudar a que la transición sea más suave. Dos semanas de aviso, mínimo.

Paso 193. Ayuda a alguien de tu red profesional

La primera vez que alguien (un amigo o colega o quien sea) se acerque a ti diciéndote que quiere cambiar de trabajo y puedas decir «Oh, mi amigo está en tal y tal lugar, déjame ponerlos en contacto», te sentirás muy, muy satisfecho y útil. Es un sentimiento

verdaderamente maravilloso. Y en ese momento entenderás por qué todas esas personas estaban dispuestas a ayudarte.

No necesitas hacer demasiado, pero un correo de presentación siempre es un buen comienzo y le ahorra a la persona que estás ayudando tener que mandarle un correo de la nada a alguien. En este caso, es una buena idea asegurarte de antemano de que la persona con la que lo vas a poner en contacto está de acuerdo. Una vez que haya dicho *sí, pásale mi email*, puedes hacer algo como esto, agregando a la segunda persona en el CC.

Querido Alan,

Quiero presentarte electrónicamente a Anne, mi amiga de la que te hablé hace unos días. Anne ha trabajado en marketing desde hace unos años, pero está muy interesada en las relaciones públicas y creo que quisiera hacerte unas cuantas preguntas. Anne, Alan es el jefe de comunicación de Bedwin-Fischer y un excelente chico. Alan, te presento a Anne; Anne, te presento a Alan.

*Saludos,
Kelly*

De esta forma será un ciclo completo.

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

1. Si fueras un pez carnívoro bueno para las interconexiones, ¿qué clase de pez carnívoro bueno para las interconexiones serías? **Pregunta de seguimiento:** ¿Cuál es el espíritu animal de Donald Trump?
2. ¿Crees que estaba hablando de mí misma cuando mencioné a la becaria que le dijo a todos que no tenía reflejo del vómito? Porque, para que conste, no era yo.
3. Conoces a alguno de los Héroes Reales de la Oficina que han señalado a sus compañeros por estornudar, comer kimichi o soltar flatulencias? ¿Qué lección deberíamos aprender de estas personas?

NOTAS:

1. Se entiende que habría dicho una palabra que empieza con p, no literalmente «p...».

6. Dinero

Ugh, dinero. Lo peor. Hacerte responsable de tus finanzas es tremendamente adulto; requiere control de los impulsos, pensar en el futuro en vez del presente, retrasar las satisfacciones y darte cuenta de que sí, probablemente puedes sobrevivir sin esos lentes vintage de sol. Y es muy, muy difícil para algunos de nosotros.

¡Simplemente es tan divertido gastar dinero! En deliciosa comida, tragos de cien pesos, o en bonitos sombreros, boletos de avión, o cualquiera de los dieciséis billones de cosas en este mundo que es genial comprar, poseer y disfrutar. Y es tan terriblemente aburrido no gastarlo sabiendo que está ahí, llamándote. «Oye, [tu nombre]», dice. Usa una voz de susurros insinuantes, como si fuera tu cita de la graduación de prepa. «Oye, ¿a poco no sería genial llevarme a esa nueva *boutique*? ¿Y quizá detenernos por macarrones? ¿No necesitas algo de esa tienda tan linda? Oh, no, ¿sabes qué? Tengo mucha hambre y creo que la única forma de quitármela es con sushi. Algo así como *mucho*».

Y luego vas y lo gastas y se te acaba porque la mayoría de nosotros no somos lo suficientemente afortunados como para tener trabajos lucrativos o riquezas a los veintitrés. La única ventaja que tienes es que esa pobreza a tus veintitrés tiene un cierto *glamour*, lo que no se podría decir de, por ejemplo, el atún con verduras a los setenta.

No subestimes el gran placer que otorga ser más listo que la pobreza, verte bien aunque no puedas comprar un par de pantalones de quinientos pesos, organizar una fiesta con poco o ser capaz de manejar una emergencia financiera sin depender de tus padres.

La mejor razón para ser bueno con el dinero es que no ser bueno con él es muy, muy doloroso. No hay un momento que te obligue más a reflexionar sobre tus opciones que cuando tu tarjeta de débito es rechazada mientras intentas comprar pollo frito en un restaurante. No estoy diciendo que es algo que me *haya pasado* a mí, pero tampoco estoy diciendo que *no* me haya pasado. Al menos la señorita del autoservicio olvidó que ya me había dado la coca de dieta así que, ¡hey! ¡Coca de dieta gratis a cambio de cualquier tipo de dignidad que alguna vez haya tenido!

Paso 194. En el tema del dinero, ponte expectativas

razonables

Antes de que ahondemos en el sensual y voraz mundo de la responsabilidad financiera, tómate un momento y decide ser suave contigo mismo si aún no eres un vikingo financiero. El dinero es un área donde todo se trata del ajuste de expectativas.

Algunas personas que están leyendo esto tienen varias carteras de inversión, en cuyo caso, bien por ti, ve a disfrutar de tu yate o lo que sea. Y algunas más que también están leyendo viven con sus padres. Y algunas personas son de un tipo ahora pero han sido del otro. Todos experimentaremos circunstancias que no están completamente bajo nuestro control, en especial cuando tiene que ver con dinero, así que no te juzgues demasiado duramente.

Solo decide, de forma realista, dónde estás y qué puedes hacer. Pero principalmente decide que puedes hacer algo, que hay pequeñas piezas de esta cosa tan importante sobre las que tú tienes control. Y no caigas en una espiral de vergüenza. *No importa lo que hayas hecho, puedes tomar medidas para arreglarlo.*

No sé cuál es la constelación de cualidades que hace a alguien bueno con el dinero, pero definitivamente yo no la tengo.

Por naturaleza nunca seré una persona frugal, o alguien que puede decir de forma honesta que nunca le ha rebotado un cheque. Si, Dios no lo quiera, alguna vez fuera rica, sé que sería un ejemplo de lo que no hay que hacer. En las noticias pondrían un video de mí llorando cuando me embargaran el par de globos aerostáticos que mandé hacer con las formas de mi cabeza y la de Rick Ro\$\$.

Pero puedo ser alguien que no acumule sobregiros de diez mil pesos por transacciones de menos de cien cada una. Probablemente nunca seré genial con el dinero pero puedo estar bien con él, y tú también.

Paso 195. Ignorar los problemas de dinero no hará que se vayan. De hecho, pasará lo contrario

Es muy fácil permitir que el dinero se aleje de ti si no estás poniendo atención. Y la idea de mantener un ojo vigilante sobre cada centavo que posees puede parecer una incómoda combinación de desgaste y regañonería: desgañonería. Pero debe hacerse. La única forma en que puedes tener control sobre tu destino financiero es enfrentándolo. Y la primera y más importante herramienta es...

TU PRESUPUESTO

Los presupuestos están al nivel de las juntas y los exámenes ginecológicos anuales, tanto en desagrado como en inevitabilidad. Pero como con cualquier Papanicolaou, te sentirás muy competente y poderosa una vez que todo esté dicho y hecho, aun si el proceso no fue nada divertido.

Paso 196. Conoce con exactitud cuánto dinero ganas

El primer paso para determinar cuánto dinero puedes gastar es descubrir cuánto ganas al mes. Para la mayoría de nosotros, nuestro salario nos dará el grueso de esa cantidad, pero definitivamente tenemos que añadir cualquier ingreso alternativo que venga de nuestros freelances editoriales o el negocio de venta de aretes hechos de plantitas en Etsy, en internet.

Ahora, ¿ves esa cifra? No debes gastar más dinero que eso. Punto. Sin y *si, es que*, ni peros.

Paso 197. Conoce en qué estás gastando dinero

Haz una lista de tus gastos mensuales no negociables (renta, servicios, lo que gastes en despensa, gasolina, cualquier gasto recurrente) y luego suma un colchón de cinco por ciento para todos los gastos inesperados, además de tus 100 pesos quincenales para agregar a tu cuenta de ahorros de emergencia (ve el paso 209). Esto será tu gasto básico mensual. Esta cifra no incluye ahorros a largo plazo ni excedentes.

Paso 198. Observa con atención y rigor las cosas en que no necesitas gastar

Conrad, quien es corredor hipotecario y por lo general un tipo superresponsable, dice que es un buen plan tener seis meses de estados de cuenta del banco y tarjetas de crédito en la mesa.

«Monitorear dónde estás gastando tu dinero definitivamente es el primer paso», dijo. «Puedes hacer una retrospectiva y crear una lista: Estos *son los lugares en los que gasto dinero. Estoy gastando X en comida, estoy gastando X en gasolina, estoy gastando X en diversión, estoy gastando X en compras*».

Esto es como de pobres, pero marca con un resaltador cada gasto innecesario en tu estado de cuenta mensual. Observa el mar de golpeantes decisiones en neón. ¿*Golpeantes* es una palabra? ¿El adjetivo del verbo *golpear*? Porque así es como se siente haber gastado 700 pesos al mes en café. Muy golpeante de hecho. Deja de sangrar dinero.

Paso 199. Apégate a tu presupuesto no porque sea lo correcto, sino porque te da oportunidades

Esto puede parecer extraño, pero algo adorable de tener un presupuesto con ahorros es que una vez que has sido suficientemente responsable, no tienes que sentirte culpable por gastar los ingresos extra que te sobran en aretes hechos de pequeñas plantas, ¡plantas aéreas!

Un sabio lector de mi blog lo puso de esta manera: «Como las dietas extremas o dejar un hábito de golpe, generalmente es más difícil apegarse a algo que se siente como un castigo, cuando lo que un presupuesto te puede dar es, de hecho, libertad... Si considero todos mis ingresos esperados, luego resto mis gastos necesarios y planeo un poco de ahorro... entonces ¡todo lo que queda es mío para hacer lo que quiera con eso! Si rescato mil pesos mensuales de “dinero para mí”, entonces puedo gastar esa lana sin culpa».

Paso 200. Date un «domingo» diario

Decide cuánto de tu dinero extra te darás como domingo para gastar en tonterías, quizá cincuenta pesos, quizá doscientos, y luego apégate a eso. El dinero puede sobrar para los próximos días, pero tú no puedes tomar prestado de tus domingos futuros.

Paso 201. Comienza a anotar cada vez que gastes dinero

Si quieres perder peso, escribe todo lo que comes. Si quieres ganar dinero, escribe cada vez que un centavo te abandone. Esto es como ese resaltado que hiciste en el paso 198, pero constante.

Este pequeño acto de responsabilidad significa que posiblemente no le darás una probadita al betún del pastel, metafóricamente. Te costará más trabajo dejar ir de manera innecesaria el dinero si tienes que tomarte un momento para pensar en lo que estás haciendo.

Paso 202. Piensa en las compras como en la bebida

¿Sabes qué es realmente divertido? Comprar porque puedes. Comprar porque se siente bien. Comprar porque si lo haces mucho, bien, y por mucho tiempo, es posible que algún día poseas cada cosa linda en el mundo, y ¿a poco no sería genial eso?

Pero comprar puede ser como beber. Puedes hacerlo en una forma normal, puedes

quizá hacerlo un poco más de lo que deberías pero sin caer en la autodestrucción, o puedes *joder*te.

¿Estás comprando y adquiriendo cosas para ser más feliz, para acallar tu tristeza? ¿Estás haciéndolo a pesar de las consecuencias? ¿Atraviesas por ese horrible proceso mental en el que piensas, *oh, no debería [comprar/beber]*, y luego piensas, *okey, solo un poquito*, y cuando te acuerdas tienes dos mil pesos menos y una terrible cruda fiscal?

Paso 203. Desarrolla tu mantra anticompras

Necesitarás poner tu cara de renuencia a gastar.

He pulido esta habilidad hasta hacerla brillar, particularmente en esas tiendas de muebles lindos para armar, como IKEA, que son un crisol de alta presión para los jóvenes adultos, y solamente los fuertes pueden tener esperanza de sobrevivir.

Durante cuatro horas, mi monólogo interior suena así: *No necesitas eso. No necesitas eso. No necesitas eso tampoco*. Etcétera.

Paso 204. Si no tienes dinero para comprar, no vayas a ver lo que no puedes pagar

Eso sería como aconsejarle a la gente a dieta que observe a otras personas comiendo filetes para levantarse un poco el ánimo.

Amo comprar en tiendas de segunda mano, y ver qué tan baratas puedo encontrar las cosas es parte de la emoción. Pero cuando tenía veintidós, ganando lo que ganaba en aquella época 24 mil dólares al año, *no* tenía ese dinero extra. Aprendí, de la manera difícil, que siempre, siempre me enamoraría de algo en una tienda de segunda mano, y no tenía caso torturarme a mí misma al encontrarlo y luego tener que devolverlo.

¡No se te van a quitar las ganas de comprar cuando estés en una tienda! ¡No te tientes! Ve a alguna parte que no te haga sentir triste y pobre, como un parque, o a la casa de un amigo igualmente pobre.

Paso 205. No le cargues compras compulsivas y otras tonterías así a tus tarjetas de crédito

Simplemente no. En serio. Ni por la ropa de trabajo que estás segura que te dará el trabajo que necesitas. Ni por la cosa más perfecta del mundo.

Endeudarse es el Voldemort del Harry Potter de la responsabilidad financiera, o sea, nada bueno, es malo, omnipotente y hace cosas terribles. Deberías hacer todo lo que puedas para vencerlo.

Como mi papá dijo una vez, mantenerte en una situación crediticia en la que apenas puedas hacer el pago mínimo cada mes es lo más cerca que estarás en nuestro mundo moderno de ser un esclavo, e históricamente ser esclavo es duro. No te permitas volverte uno.

Está bien comprarte alguna cosa pequeña con tu tarjeta más o menos cada mes, de hecho deberías hacerlo, y luego pagarlo por completo para hacer historial crediticio. Pero no pagues 30 por ciento de interés para siempre por cualquier cosa.

Digamos que eres el tipo de persona que no es buena para liquidar su tarjeta de crédito cada mes. Está bien si no lo eres, pero acepta que no eres de ese tipo de personas y que de hecho estás pagando quizá tres veces el precio de la etiqueta cada vez que cargas algo en la tarjeta.

Si eres *de verdad bueno* pagando cada mes tu tarjeta de crédito, entonces definitivamente úsalas, puedes conseguir que te regresen dinero, ganar millas de viajero, recompensas y más. *Esto solo aplica si eres un estudiante de puros dieces cuando se trata de pagar.* Las millas de viajero no son una buena razón para acumular deudas locas.

Paso 206. Congela tus tarjetas de crédito

Gracias a Leah, lectora de mi *blog*, por esto: literalmente encapsúlalas en hielo. Ponlas en el fondo de un tazón lleno de agua, y luego mete eso en el congelador. Si quieres usarlas, derrite el hielo. De nuevo, no parece probable que derroches en Sephora si primero tienes que pasar horas y horas considerando tu decisión.

E incluso si tienes el dinero y no es un problema, aun así deberías...

Paso 207. Hacer una pausa antes de comprar algo

Muchas personas dicen que debes esperar una semana antes de comprar algo, para determinar si es realmente necesario y sopesar qué tanto lo quieres. Esto siempre me ha parecido un poco extremo, y definitivamente yo no soy una santa para eso.

Pero al menos tómate un momento. Sal de la tienda, quizá, y ve a otro lado. Alejarte de lo apremiante de la situación y del artículo que quieres como que te pone sobrio, te transporta a un tiempo en el que no deseabas o siquiera sabías sobre esa pequeña cuchufleta que te robó el corazón. Después, y solo después, puedes decidir razonablemente si de verdad necesitas ese artículo o solamente lo quieres.

Paso 208. Compra lo que fuiste a buscar

Si estás en el tipo de lugar al que vas por una cosa y sales con 14 (te estoy viendo a ti,

IKEA, Target, Whole Foods y H&M), entonces haz una lista y *no dejes que el canto de las sirenas de las mesitas de 400 pesos te arrastre hacia las rocosas playas de comer sopa instantánea hasta la próxima quincena.*

Paso 209. Separa cien pesos por periodo de pago para el ahorro

No me importa qué tan pobre seas, puedes con cien pesos cada dos semanas; de esto estoy segura. En realidad deberían ser doscientos, pero cien es el mínimo absoluto, así que no lo hagas opcional. De ahora en adelante, tus gastos mensuales incluyen 200 pesos para el ahorro ya que no estás guardando para el retiro, aunque eso es importante también. No, no: te estás preparando para ese diminuto colchón.

Paso 210. Mantente preparado para emergencias de tres mil pesos

Esta es la belleza de guardar cien pesos por pago: al final del año tendrás 2600, lo que casualmente es lo que las emergencias menores parecen costar siempre.

Estas emergencias son y siempre serán parte de tu paisaje financiero, al menos una por año hasta que estés muerto. Tu carro necesitará llantas nuevas, le deberás al gobierno algún dinero o tu *roommate* se rajará en el peor momento. Solo este poquitito de dinero te ayudará en algún momento. Y la primera vez que manejes algo de esto sin reventar tu tarjeta de crédito o, peor, llamar a tus papás (ve «Una Breve Lista de Cosas Que Tus Padres No Son» en el capítulo de Familia), date un aplauso muy merecido. A los que lo vean desde fuera les parecerá que no tiene sentido, pero tú sabrás la diferencia.

Paso 211. Idealmente, algún día, tendrás tres meses de presupuesto guardados. O, si eres una superestrella, seis meses

Nunca he sido una de esas personas, pero eso es lo que se supone que tienes que hacer. Hay muchos nombres para este dinero, que van desde el decente «guardadito» hasta al no tan decente «dinero para la jodidez». Pero no importa de qué se trate, recuerda que el dinero representa libertad para salir de una situación terrible: un trabajo abusivo (ve el paso 188), el horrible novio con el cual vives o lo que sea.

El estratega financiero Ron Kelemen lo llama el «fondo de oportunidad-diagonal-emergencia».

«Tal vez se te presente una oportunidad de trabajo en la ciudad vecina, o quizá tu carro se descomponga y esto te ayudará a evitar meterte en más deudas», dijo. «O quizá es un “fondo de púdrete”, para que no estés atrapado en un trabajo en el que debas quedarte por siempre y no puedas irte».

Paso 212. Un mes de gastos es mejor que ninguno

No dejes que *grandioso* sea el enemigo de bueno cuando se trata de ahorrar. Algo es infinitamente mejor que nada.

MANTENER UN CRÉDITO DECENTE

Sí, sí, todo mundo lo dice, porque es verdad. Para hacer las cosas que los adultos quieren hacer (conseguir préstamos, comprar una casa, tener trabajo), necesitarás un crédito decente. Hay varias cosas que van en tu historial crediticio, pero las bases son simples.

Paso 213. Corta las tarjetas de crédito, pero no cierres la cuenta

El índice de adeudos de tu tarjeta de crédito tiene un gran impacto en tu historial crediticio. Tu objetivo es tener un muy pequeño balance de adeudos y un gran límite. Así que proponte un balance de 400 pesos en un límite de crédito de 15 mil, en vez de un balance de seis mil en un límite de diez mil.

Paso 214. No ignores un recibo

Aquí están las formas en que un recibo dejará tu vida:

1. Lo pagas
2. ...

Aquí están las formas en que ese recibo no dejará tu vida:

1. Déjalo sin abrir sobre la mesa, luego obsérvalo nerviosamente de vez en cuando.

Duh, los recibos son horribles. A nadie le gusta recibirlos, a nadie en todo este mundo; en este sentido, los recibos y las solitarias no son tan diferentes. Pero deben pagarse o, como una solitaria sin atender, se harán más grandes y más poderosos. Y con esto puedes tranquilamente disfrutar lo que será, de aquí en adelante, un libro sin solitarias.

Ahora que hay un cierto grupo de personas en el mundo, de las cuales soy una, que tienen el dinero para pagar sus recibos pero simplemente no lo hacen porque los recibos son deprimentes. Si eres esta clase de persona...

Paso 215. Paga tus recibos a tiempo. Paga tus recibos a tiempo. Paga tus recibos a tiempo

Esto significa acudir a pagar *varios días antes de su vencimiento*. Si pagas en línea, hazlo a más tardar un día antes.

No me importa lo que tengas que hacer: pon una alerta mensual en tu celular, haz que te retiren el dinero automáticamente, págale a un amigo para que te dé lata, lo que sea, pero vuélvelo un ritual. Cada día 17 (o cuando sea), paga cada uno de los recibos.

Escoge un día y una hora para pagar todos tus recibos. De esa forma no tendrás que hacer eso de recibir una llamada de un número 800 y no responder solo por si acaso es la telefónica preguntándose dónde están sus 600 pesos.

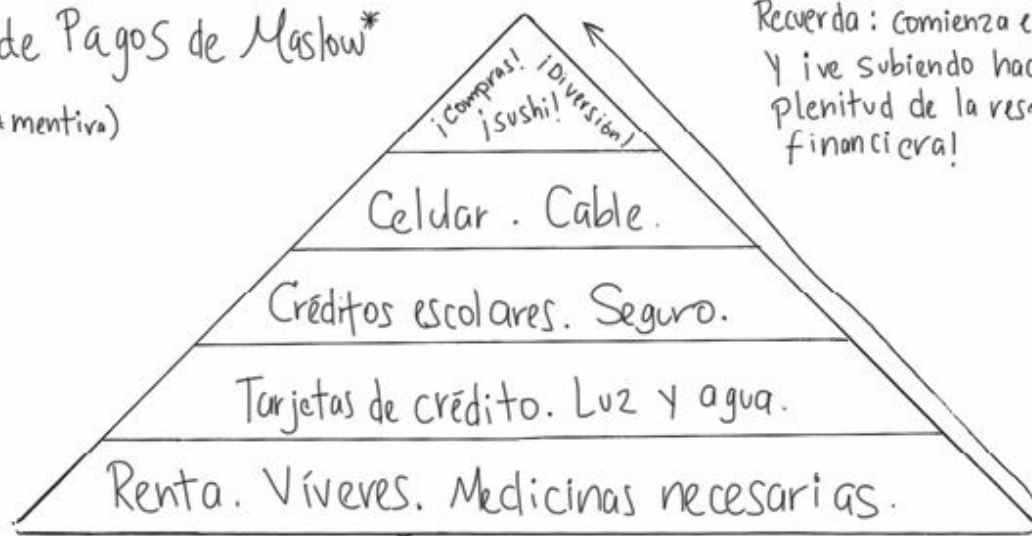
Paso 216. Conoce en qué pagos puedes retrasarte

En un mundo perfecto, ninguno de nosotros jamás pagaríamos tarde un recibo. Las compañías cobradoras desaparecerían porque cada adulto pagaría sus recibos por completo tres días hábiles antes.

Pero... Supón (¡solo supón!) que algunas veces estás llegando al final del mes y andas apretado de dinero. Es un territorio absolutamente hipotético sobre el que nos estamos moviendo aquí, la mecánica cuántica de la adultez.

La Pirámide de Pagos de Maslow*

(*mentira)



Pero si eso pasara, asegúrate de tener tu propio orden interno de a quién le pagarás, del primero al último.

La renta y las compañías de tarjetas de crédito deben estar hasta arriba, la renta porque es el gasto más grande y más importante, y las tarjetas de crédito porque ellas te azotarán con multas por retraso de 400 pesos o un interés asquerosamente alto en cuanto te des la vuelta. Al final deben estar cable/internet/celular, porque si las cosas se pusieran realmente mal, tu mundo podría seguir girando sin ellas.

A la mitad estarían los servicios, el seguro y las deudas académicas. De nuevo, los servicios y el seguro son realmente importantes, y las compañías de créditos escolares son casi tan rápidas para acusarte con el buró de crédito como las compañías de tarjetas de crédito.

Paso 217. Si te encuentras en un gran lío, llama a la gente a la que le debes y pídele ayuda

Si algo realmente malo ha pasado en tu vida financiera, sé proactivo y *llama a las compañías con anticipación*. La verdad de las cosas es que aunque parecen frías e impersonales, y muchas lo son, están manejadas por seres humanos, y estos seres humanos entienden que a veces pasan cosas malas.

Hace tiempo me surgió una enorme cuenta de hospital (estamos hablando de una cantidad que podría pagar un carro usado decente) de la nada. En vez de esperar hasta que tuviera los horribles recibos aterrándome, llamé al hospital con anticipación y les dejé saber que iba a ser realmente difícil para mí.

A cambio, ellos me ayudaron a hacer planes de pago e incluso olvidaron una parte de la deuda basándose en mis ingresos.

Pero la clave es que necesitas ser *proactivo* en esto. No esperes hasta que tu recibo lleve noventa días vencido para llamar a tu acreedor o proveedor de servicio. Llámalos *tan pronto* como sepas que va a haber un problema, y di que quieres encontrar una solución, ser un buen cliente y darles su dinero.

«Es bueno para ti, el prestatario, pero también es bueno para el prestamista», dice Ron, el estratega financiero. «Finalmente lo que ellos quieren es recuperar su dinero, y les va a costar dinero intentar sacar agua del desierto. Les conviene llegar a un arreglo».

Paso 218. Familiarízate con la idea del refinanciamiento

Refinanciamiento es otra de esas palabras que suenan atemorizantes, pero puede ser algo sorprendentemente simple. Refinanciar es mover tu deuda de un lugar a otro, dando como resultado menores intereses. Hace un tiempo tuve como veinticinco mil pesos de deuda de tarjeta de crédito con una alta tasa de interés. Un amigo extremadamente práctico sugirió que buscara sacar un pequeño préstamo de mi caja popular, y claro, de una tasa de interés de 20 por ciento bajé a una de 4.75.

Nota al margen. Las cajas populares son geniales. Son instituciones financieras sin fines de lucro dirigidas por sus miembros, y tienden a tener términos mucho más amigables y menos rapaces (piensa en tarifas más bajas, tasas de ahorro más altas, etcétera). Pueden ser menos prácticas, con menos oficinas y cajeros, y algunas tienen membresías exclusivas, pero vale la pena ver si calificas para una. Podrías calificar por tu trabajo, tu universidad, o incluso simplemente por el lugar donde vives.

CÓMO SER POBRE

Okey, así que ahora ya no tienes permitido gastar mucho dinero.

«¡Pero espera!», escucho tu pequeña y chillona voz. «¡Espera! ¡Eso no suena para nada divertido!». Calla esa voz aguda y date cuenta de que ser pobre puede ser plenamente divertido, solo tienen que ser inteligentes en cuanto a eso. ¡Así que vamos con la divertida, o al menos tolerable, pobreza!

Paso 219. Hazte bueno en comprar ropa barata

Con suficiente dinero, cualquiera puede verse elegante e increíble. ¿Alguna vez has notado que no hay mucha gente rica y fea?

Pero también puedes ser lindo y pobre, lo prometo. Piensa sobre esto en términos de gastar tiempo en vez de dinero, porque es mucho más fácil encontrar ese algo que es perfecto para ti por 1500 pesos en un almacén elegante que por cincuenta en un bazar, pero lo puedes hacer.

- Ve de compras con algo específico en mente, luego busca únicamente esa cosa perfecta. No deberías comprar ropa sin una idea clara, jamás, esa es una buena forma de comprar un montón de cosas que no necesitas. Así que averigua qué requieres y luego ve por eso. Puedes recorrer rápidamente los estantes si sabes que estás buscando una blusa blanca de encaje o una falda de lana gris con cintura alta.
- Cuando sea posible, compra ropa *vintage*. Yo no puedo comprar ropa nueva interesante, pero puedo pagar interesante ropa vieja. Cuando estoy en una tienda de segunda mano, la recorro rápidamente buscando cosas *viejas*. Familiarízate con la forma en que se ve y se siente el material viejo, cómo son las costuras, los botones, los cierres, y luego busca eso.

O encuentra trapos de calidad y de diseñador por menos. De nuevo, observa las buenas costuras, la calidad de la tela, etcétera. Si lo necesitas, deslízate por Saks Fifth Avenue checando subrepticamente cómo se ve la ropa bien hecha. Luego vete, porque nadie más que Beyoncé debería ir a comprar en Saks.

Paso 220. Organiza un cambalache de ropa

Esto es tan satisfactorio como no tienes idea. Todo lo que necesitas es un departamento, algunos amigos de tu talla, y con suerte un montón de vino. Todos llevan ropa, joyería y zapatos que no quieren y lo ponen en mesas o en el piso; luego rebuscan por ahí como cerdos buscando trufas. Los cambalaches de ropa son lo mejor. No podría decirte cuán satisfactorio es ver ese amado vestido o falda que simplemente ya no es adecuado para ti yéndose a un hogar feliz. Y, obviamente, es un montón de ropa nueva (¡para ti!) gratis.

Paso 221. Familiarízate con las horas felices, y si eso falla, con los acompañamientos del menú

Sí, entiendo que a los meseros no les gusta esto, pero es una estrategia válida de ahorro. Si recibes una invitación para salir y absoluta y positivamente no puedes pagarla,

entonces recházala. Si puedes pagar como un 50 por ciento, ¡come antes! Come una casi comida en tu casa, luego ve y pide algo pequeño.

Puedes pedir una ensalada o un acompañamiento, ¿sabes? O una entrada. Asegúrate de que cuando llegue la cuenta no te portes como un idiota al respecto.

Nota. Aun así debes dar una propina adecuada. Las propinas adecuadas no dependen de cuánto dinero tengas, sino de si usaste o no el servicio. Si no tienes suficiente para dar propina (y en varios países eso es 15 por ciento en los restaurantes casuales, 18 a 20 por ciento en los elegantes y 20 pesos por bebida en un bar), entonces no tienes suficiente dinero para salir. Punto.

Como sea, sin importar nada, necesitas...

Paso 222. Pagar alegremente tu parte de la cuenta en los restaurantes

Si quieres cuentas separadas, pregúntale al personal si eso está bien antes de sentarse. O, mejor aún, lleva efectivo y al final de la comida, calcula cuánto crees que debes (¡no olvides impuestos, propina y bebidas!), luego añade cincuenta pesos y di que pagarás esa cantidad. Por el amor de Dios, no pases media hora revisándolo todo para asegurarte de que no pagarás diez pesos de más. Si estás con un amigo que pidió una entrada que costó quince pesos más o algo así, solo *divídanlo*. La amistad es larga, y tú recuperarás tus pérdidas en algún momento.

Además, si debes pagar tu cuenta con diferentes tarjetas, aquí hay algo conveniente para tu mesero: que en la cuenta escriba las iniciales y la cantidad que cada uno pagará. Así que se vería como esto:

KB: \$300

RL: \$200

SB: \$250

Más

\$200 efectivo (sin cambio, por favor)

Gran acto de *adulthood*. Simplemente toma la cuenta de la mesa, sabiendo que el favor algún día te será regresado... y que hacerlo no te llevará a la bancarrota.

Paso 223. Si te estás muriendo por ir a un restaurante elegante que nunca podrías pagar, ve a almorzar

No tengo idea de por qué no más gente hace esto. Puede ser de lujo y divertido, y tan delicioso como la cena por quizá 60 por ciento del precio.

Paso 224. Domina divertirse de forma barata

Consigue una prensa francesa y aprende a hacer café para tus amigos. Compra vino barato y entradas congeladas por cincuenta pesos en el súper. Haz reuniones «de traje» en tu casa en invierno y picnics en parques durante el verano.

Irte de copas siempre te va a costar al menos 200 pesos, pero ¿sabes qué? Tú y tus amigos pueden dividirse una botella de vino decente por 150, jugar un juego de mesa y pasársela increíble por un tercio del costo.

Y si tienes amigos ricos que siempre están sugiriendo que vayan de bar en bar o a restaurantes caros, está bien que, sin hacerlos sentir muy culpables, hagas un comentario discreto acerca de que estás intentando apegarte a un presupuesto.

Paso 225. No pidas dinero prestado a tus amigos

Simplemente no. Nunca, nunca, nunca saldrá bien. Tampoco les prestes dinero a tus amigos. Si quieres ayudarlos, simplemente planea hacerles un regalo. O haz algo no monetario, como invitarles la cena. Volverá a ti algún día.

Paso 226. Distingue las cosas en las que vale la pena gastar dinero

Mi brillante amiga Sarah me explicó una vez que pagar para que le cortaran las uñas a su perro es absolutamente una necesidad; lo vale en los términos de no lidiar con un perro aterrado y potencialmente ensangrentado. Pagar a alguien para que te cambie el aceite, gastar extra en un abrigo de buena calidad que de verdad te mantenga caliente y no comprar una bicicleta vieja y chafa en internet si es tu único medio de transporte, todos caen en esta categoría.

Estas son algunas cosas para considerar:

- ¿Qué tanto dependo de este bien o servicio?
- ¿Es algo que teóricamente podría hacer por mí mismo pero en realidad es muy probable que lo arruine y posiblemente cause un costoso daño?
- ¿Esto es algo que me durará cuatro veces más si gasto el doble?

Paso 227. Piensa en términos de qué tanto cuestan las cosas respecto de su duración

Salir a cenar es genial, pero ese dinero se va en una noche. Esos quinientos pesos serán dedicados en su totalidad a ese extremadamente corto periodo de tiempo. Aun si eres un comedor terriblemente lento, se habrá terminado en dos horas y media máximo.

Los bienes y servicios tienen grados variables de durabilidad, y es razonable pensar qué tanto valor provee algo respecto de su duración. Para escoger el ejemplo más frívolo posible, cuando la puedo pagar, yo compro una buena base de maquillaje. Sí, vale cuatrocientos pesos en la tienda departamental en vez de 150 por la marca de la farmacia, pero esa botella de cuatrocientos pesos me dura al menos siete meses. ¿Me costea pagar sesenta pesos al mes para tener una base decente? Es un costo bastante bajo para algo que uso a diario. La clave aquí es que no puedo aplicar esto a todo, solo a las cosas en las que estoy dispuesta a sacrificar otras oportunidades de gasto.

Paso 228. Recuerda el otro lado de la regla precio-duración

Aunque este es el asunto: puedes usar el truco del precio-duración para justificar casi cada compra (excepto quizá ropa interior), pero recuerda que si no tienes cuatrocientos pesos para gastar, entonces no importará si ese maquillaje increíblemente luminoso, antiacné y perfeccionador de la piel te dura por el resto de la vida. ¿Recuerdas tu presupuesto? *Si no está en tu presupuesto, entonces no importa qué tan genial sea la compra.*

Okey, así que ahí lo tienes. Así es cómo ser pobre. ¡Y no es tan malo! ¿Pero sabes qué es mejor que ser pobre? No ser pobre. Y tú lo puedes lograr. Si acabas de salir de la escuela debes saber que, salvo que tengas un hijo o una drástica pérdida de empleo, en cinco años las cosas no serán ni de cerca tan dolorosas.

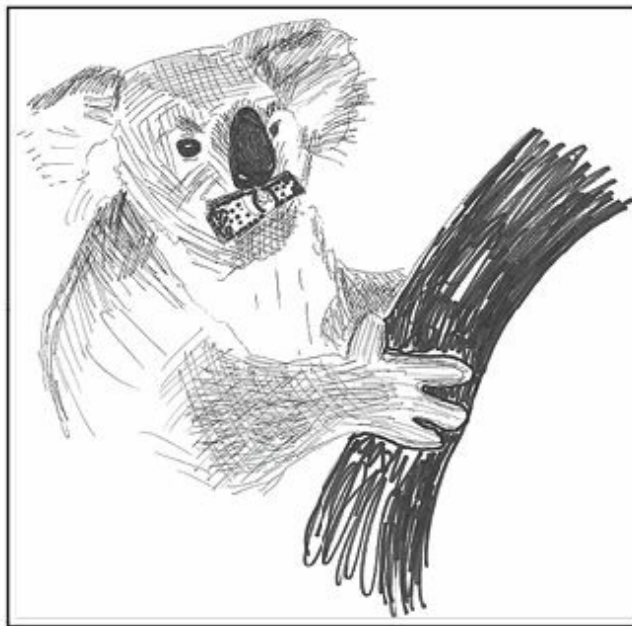
ADULTING AVANZADO

Así que ya estás más o menos en control de tus finanzas, y estás aprendiendo a manejar ser pobre. Ahora es tiempo de imaginar el día en que no seas pobre. Vendrá. Este es un gran, gran momento para acudir con un contador. No tienes dinero, pero tienes algo que todo el dinero del mundo no puede comprar: tiempo. Hace una gran diferencia comenzar este proceso cuando tienes veintidós años que cuando tienes treinta y dos. Un contador también puede ayudarte a descubrir cómo salir de tus deudas, las cuales no son

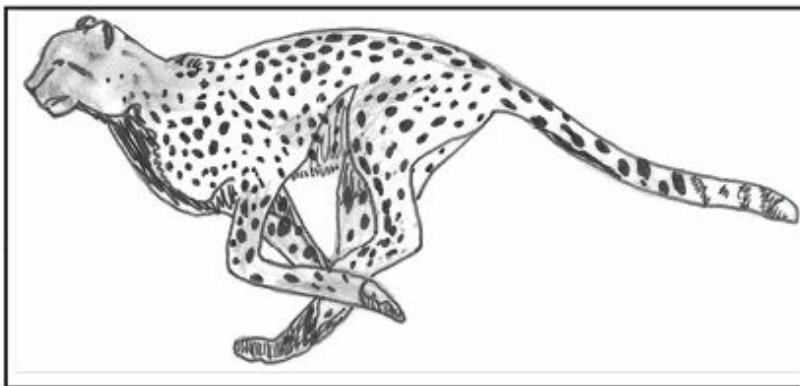
solamente el Voldemort del Harry Potter de la seguridad financiera, sino también la Úrsula de la Sirenita de la estabilidad económica y posiblemente el Gastón de la Bestia de la comodidad financiera.

¿Qué es un fondo para el retiro? El fondo para el retiro es, esencialmente, una gran pila de dinero sin gravar; en realidad es una cuenta de inversión que muchas veces abarca una amplia variedad de fondos diversos (una mezcla de acciones, bonos y demás) para hacer crecer tus aportaciones quincenales. Se pueden hacer aportaciones voluntarias y complementarias, de modo que amplíes tus ahorros para el retiro. Esta es una de esas cosas que se benefician enormemente de iniciar pronto, es decir, empezar a cotizar a los veintitrés en vez de hacerlo a los treinta. Hablamos de una enorme diferencia en términos de ahorro, de decenas de miles de pesos a lo largo de los años.

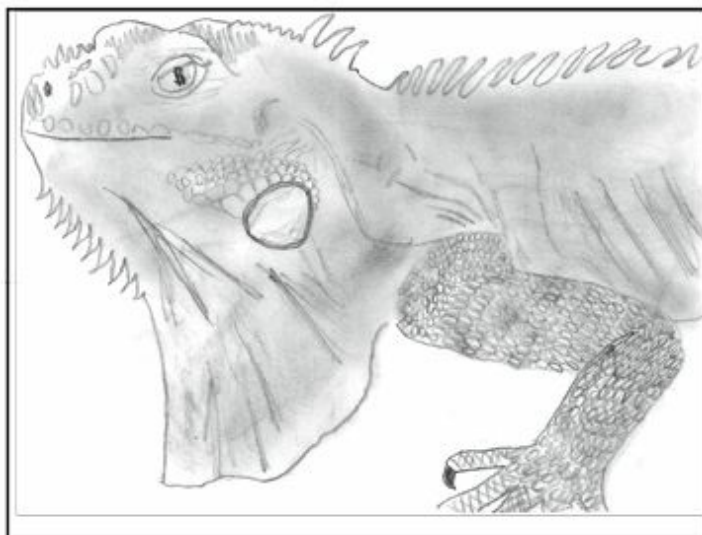
En serio: paga tus impuestos. Si, como cualquiera, encuentras adorables a los koalas, imagina que tu fondo para el retiro es uno de ellos, masticando tranquilamente el eucalipto del ingreso del empleador, y tú lo *amarás*, y querrás que sea feliz y gordo.



En general las cosas financieras me estresan y me aburren, así que mi mecanismo para lidiar con eso es ligar los conceptos con cosas que me gusten y me relajen, o sea, con animales. Ya conocimos al koala, pero internémonos en el resto del zoológico financiero.



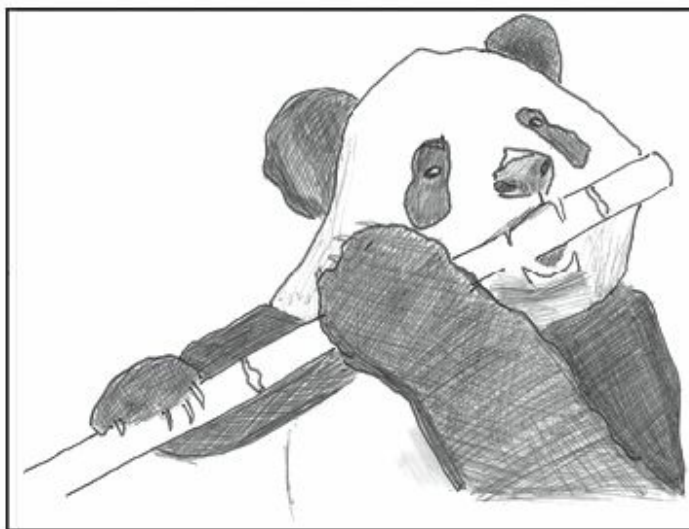
La Chita del Interés Compuesto se mueve mucho más rápido que el Caracol del Interés Simple cuando se trata de montones de dinero. Si eres lo suficientemente afortunado como para que esto te beneficie (por ejemplo, si los intereses de tus ahorros son compuestos), genial. Pero si se trata de una deuda con interés compuesto, entonces la velocidad de la Chita del Interés Compuesto puede ser tan devastadora para ti como una chita normal lo es para una gacela.



La Iguana del Fondo de Inversión es un plan de retiro que, como las iguanas reales, no paga impuestos, así que cualquier dinero que le des es deducible. Por lo regular son un tanto quisquillosas y tienes que encontrar una que califique para que no tengas que pagar impuestos.



El Perezoso del Ahorro: crece muy, muy lento, pero el Perezoso del Ahorro debe tener un lugar en cada una de nuestras vidas. No permitas que los predadores como la Cobra de la Encantadora Litografía o el Lince de Irse de Fiesta se coman a tu Perezoso del Ahorro.



El Panda de la Pensión: justo como los pandas normales, los Pandas de la Pensión ahora son tristemente escasos. Una pensión es una cantidad que la compañía le paga a un jubilado regularmente. Fueron mucho más comunes en la generación de nuestros abuelos. El Seguro Social es un tipo de pensión.

IMPUESTOS

Paso 229: Cálmate, carajo, no son tan malos

Los impuestos son mucho, mucho menos atemorizantes de lo que parecen. La verdad es que, si solo tienes un trabajo, debería de ser algo muy sencillo y quizá podrías calcularlos usando simplemente un programa en línea. Especialmente cuando eres joven y pobre, hacer tu declaración dará como resultado que el gobierno te regrese dinero. Yo *amo* hacer mi declaración de impuestos. Recomendando escuchar algo de hip hop que se trate de dinero mientras haces esto. No es necesario, obvio, pero te dejará sintiéndote bien y rico y poderoso.

Algunas buenas:

- «Money Ain't a Thang», de Jermaine Dupri, con Jay-Z
- «Got Money», Lil Wayne y T-Pain
- «Money to Blow», Birdman, Lil Wayne y Drake
- «Gin and Juice», de Snoop Dogg
- «C.R.E.A.M.», de Wu-Tang Clan
- «Duffle Bag Boy»: Playaz Circle con Lil Wayne

Paso 230. Elige una herramienta en línea para calcular tus impuestos

Esos programas son bastante accesibles; simplemente te piden que llenes con números algunas casillas, luego te proporcionan las cantidades con que debes llenar el documento. De cualquier modo, esto probablemente es una solución más fácil que contratar a alguien que haga las declaraciones por ti.

Los documentos más comunes para la declaración de impuestos incluyen tus constancias de retención, que el empleador debe darte, y las facturas de tus gastos deducibles, como restaurantes y ropa o si has donado dinero o bienes a alguna organización.

Si tienes una situación fiscal más complicada (por ejemplo, si eres tu propio jefe o *freelance*), entonces considera tener un contador. Realmente vale la pena ahorrarse el dolor de cabeza.

Pregunta: ¿Necesito guardar mis recibos?

Guardar recibos parece ser la cima de la adultez. En realidad, hay dos buenos momentos para guardar tus recibos:

1. Antes de que los cargos se reflejen en tu tarjeta de crédito o débito, para que tengas pruebas de la cantidad pagada en caso de que haya un problema.
2. Cuando quieras deducir algo.

Hay como un billón de cosas que pueden ser deducidas de impuestos: gastos de mudanza, gastos de oficina, incluida la gasolina, y más. Pero es una buena idea, si estás planeando deducir algo, guardar el recibo y pedir factura. Solo consigue una caja de zapatos, abre un agujero en la parte de arriba, escribe RECIBOS Y FACTURAS en ella con grandes y amigables letras (o, mejor aún, con brillantes falsos para añadirle un muy necesario glamour al proceso de la declaración de impuestos) y date unas palmadas en la espada.

Paso 231. La riqueza no es tan complicada

A fin de cuentas, es una cosa radicalmente simple: solo hay una forma de ahorrar dinero, que es gastando menos de lo que ganas.

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

1. ¿Cuál es el artículo de ropa más caro que has comprado en tu vida? ¿Cuál fue la relación placer-culpa?
2. ¿Alguna vez han rechazado tu tarjeta de crédito? ¿Simplemente te fuiste avergonzado, o diste una explicación superinverosímil? ¿Dijiste «¡Oh, no! ¡Tengo que llamar a mi banco! ¡Algo terrible debe haber pasado!» y luego saliste corriendo, como si la única explicación posible fuera que tu cuenta bancaria hubiera sido vaciada por una banda de ladrones internacionalmente famosa? Eso fue lo que yo hice.
3. ¿Por qué no podemos todos ser ricos y ya?

7. Mantenimiento

Todo se deteriora. Algunas cosas (como las montañas) se deterioran lento, mientras que otras (como los carros a los que nunca se les cambia el aceite) se acaban rápidamente. Al menos en comparación con las montañas.

Es frustrante que no puedas hacer algo una vez y que con eso baste. Se antoja que una vez que un problema ha sido resuelto, debería *permanecer* resuelto. Pero así es como funcionan las cosas. Nuestro universo tiende constantemente al caos, y la adultez muchas veces se siente como nada más que resolver los mismos problemas recurrentes, una y otra y otra vez, para siempre.

Lo bueno es que el mantenimiento no es algo tan intolerable como podrías pensar inicialmente. La mayoría de las cosas en tu vida no necesitan más que dos minutos de amor diario, o quizá una hora de cariñosa atención cada ciertos meses, para seguir felices. Estos aburridos trocitos de tiempo tienen pagos inmensos.



Así que tatúate esto en el interior de los párpados: gastar ahora un poco de tiempo y dinero te protege de enfrentar más tarde grandes gastos, molestias y penas. Tómame cinco minutos extra en tender la ropa delicada para que tu blusa no quede aguada y cuelgue sobre ti como una medusa muerta. Cambia el aceite de tu carro a tiempo, no porque seas una persona superresponsable, sino porque no quieres que se descomponga en alguna calle remota y desconocida cuando vas de camino a una boda.

Aunque la simple idea de revisar algo (tus finanzas, tu salud, una amistad) te estrese, ten por seguro que tendrás que revisarlo tarde o temprano.

Este capítulo es más sobre cosas físicas que finanzas, relaciones y otros intangibles, que se abordan en otra parte. Solo recuerda: puedes tener cosas bonitas... si las tratas como cosas bonitas.

COCHES

Si en tu vida es necesario un coche, entonces probablemente es tu posesión más importante. No, es no es tu hermoso abrigo *vintage*, tu guitarra o el anillo de bodas de tu abuela. La pérdida de estas otras cosas te dolería más a largo plazo, pero la falta (aunque sea temporal) de tu coche será superinconveniente para casi todos los aspectos de tu vida diaria en una forma en que otras pérdidas no lo serían.

Aunque no puedes prevenir los accidentes automovilísticos, puedes tomar medidas para aminorar la posibilidad de estallar en llamas diez minutos antes de la hora en que deberías estar en una importante reunión al otro lado de la ciudad.

Paso 232. Nombra a tu coche

Entre la gasolina, el seguro, el mantenimiento y cuanto sea que te haya costado de entrada, pondrás como 15 por ciento de tus ingresos en esa cosa. Así que encuentra, en tu corazón, un profundo amor por esta masa de metal, plástico y engranes. Ponle un nombre, quizá en tu honor. Quiérela. Adopta una actitud protectora y benevolente hacia él. Tú y este coche están en el mismo equipo.

No pises el acelerador dos segundos después de haberlo prendido ni arranques tan rápido que hagas rechinar las llantas. Manéjalo como si lo amaras, porque lo amas. Te lleva de un lugar a otro, te mantiene protegido y tibio, sostiene tu Coca de dieta, toca las canciones que quieres escuchar, y lo único que pide a cambio es ser conducido con cuidado y recibir un poco de aceite nuevo de vez en vez. ¿Es tanto pedir?

Paso 233. Encuentra un mecánico que ames o, siendo más realistas, uno que no te robe

Antes de que compres ese coche aún sin nombre, pide recomendaciones. Los mecánicos son como los abogados en el sentido de que la gente estará feliz de hablar maravillas acerca de uno bueno y escupir veneno en cuanto a los malos. Yo tuve una suerte enorme con Shane, quien tiene todas las cualidades cruciales de un mecánico: es honesto, nunca intenta venderle reparaciones innecesarias a mi automotrizmente ignorante ser, y cobra menos que casi todos los demás en la ciudad. Siempre está dispuesto a sentarse y explicarme cómo cuidar la maldita cosa.

Paso 234. Evita los lotes de coches usados y prefiere los vendedores particulares

A no ser que tengas un Jet Ski o que hagas viajes a Vietnam por diversión, probablemente te conviene un coche usado, así que busca a un buen dueño.

«Los lotes de coches usados tienden a tener los peores porque... nadie los compra, así que [los vendedores] tienen que intercambiarlos», dice Shane, agregando que internet y los clasificados de periódico siempre son un mejor plan.

Definitivamente puedes solicitar el historial de mantenimiento, no solo para saber que el coche ha recibido servicios regulares (más de eso después), sino también para descubrir esa encantadora cualidad anal que deberías buscar en la gente a la cual quieras comprarle algo caro, usado y de preferencia bien cuidado.

Por recomendación de Shane, haz todo lo siguiente cuando estés evaluando un coche usado:

1. Enciéndelo, y asegúrate de que el motor prenda y arranque de inmediato.
2. Fíjate si hay una gran nube de humo saliendo del escape. Si hay humo es una señal de que quema el aceite, lo que es un problema mayor.
3. Manéjalo, asegurándote de acelerar al menos a 70 kilómetros por hora. Si es una transmisión estándar, asegúrate de poder meter suavemente todas las velocidades. Si es automático, escucha para asegurarte de que el coche las cambie en el momento adecuado. Por atención a cualquier sonido de golpeteo, roce metálico o chirrido, porque todas estas son Malas Señales. «Pasa sobre algunos topes, fíjate si se siente sólido; observa si el volante se sacude», dice Shane.
4. Estacionate, luego mira debajo del coche para ver si hay algo goteando. También revisa donde estuvo estacionado originalmente para asegurarte de que no haya

manchas sospechosas.

Mi amiga Sam tiene una estrategia interesante para comprar coches usados: siempre busca asientos de piel en buenas condiciones. No le importa particularmente eso, pero lo caro de los asientos dice que el coche mismo tiene posibilidades de haber sido más lindo cuando lo compraron por primera vez, y su estado de conservación le da pruebas de que el dueño del coche apreciaba su posesión.

Paso 235. No compres un coche exótico

Algunos coches son atractivos y raros y una terrible idea a no ser que tengas montones de dinero para darles mantenimiento. O si eres el tipo de persona a la que le gusta salir con gente que enloquece de forma inesperada y violenta.

Paso 236. Compra un coche normal

«Un coche japonés es de mejor calidad, se cotizan de forma más razonable, es más sencillo trabajar en ellos y fácil conseguirles refacciones», dice Shane.

Paso 237. Llévelo a que un mecánico lo revise

No cuesta tanto. Shane dice que su taller cobra quinientos pesos por media hora de trabajo. Esta es una cantidad muy, muy pequeña comparada con la inversión que estás haciendo. Lo que sea que diga tu mecánico, escúchalo: no permitas que tu deseo por este coche te ciegue ante los peligros de los que él o ella te puede alertar. Si hay algo que puede resolverse considerablemente fácil y él o ella te da un presupuesto de reparación, entonces regresa con el vendedor y pídele que o lo arregle primero o descuenta la cantidad del precio de compra.

Paso 238. No te saltes los cambios de aceite

Esto es lo mejor que puedes hacer para asegurar que tu coche tenga una larga y feliz vida de coche. Revisa tu manual del usuario, porque muchos coches solo necesitan cambios de aceite cada diez mil kilómetros. Esto cuenta como Algo En lo que Vale la Pena Gastar Dinero.

Tampoco quites esa pequeña calcomanía que dice cuándo necesitarás cambio de aceite. Déjala ser. Si la miras y te sientes culpable, ve a que cambien el aceite.

Si realmente no puedes pagar un cambio, al menos ve por algo de aceite y pónselo. Cuesta como cien pesos un litro; puedes hacerlo.

Paso 239. Aprende a revisar el aceite de tu coche

Cada coche tiene una varilla de medición debajo del cofre. Revisa tu aceite cuando esté frío, lo que significa después de que el coche no ha estado en movimiento por un rato. Saca la varilla, límpiala con una toalla de papel, luego métela de nuevo y sácala. La varilla tiene una línea de lleno y la línea de rellenar. Si el aceite está debajo de la última, tu coche necesita más aceite.

Paso 240. Programa un mantenimiento cada 50 mil kilómetros o como lo indique el manual del usuario

Gastar cinco mil pesos en mantenimiento automotriz es el segundo uso más aburrido de cinco mil pesos en el mundo (Primer lugar: ir al dentista. Tercer lugar: una visita al veterinario para que el perro deje de vomitar, lo que al menos tiene los elementos de peligro y urgencia). Pero tiene que pasar.

«Cada 50 mil kilómetros usualmente hay algunas cosas significativas por hacer. Depende de tu presupuesto, pero debes cambiar el anticongelante, debes cambiar el líquido de transmisión, debes llevar a tu coche a una revisión», especialmente de los frenos, las cadenas de distribución, las mangueras y las llantas, dice Shane.

Paso 241. Hazle caso a las luces de alerta, en especial a las rojas

Si una alerta se enciende, hazle caso a tu coche. ¿Se siente diferente de como se sentía antes de que la luz estuviera encendida?

Las luces de alerta de los coches son amarillas si requieren atención y rojas si estás en peligro inminente de joder tu coche para siempre. La peor luz que puede encenderse es la roja del aceite, porque indica que tu coche ha perdido presión en el distribuidor de aceite y no se está lubricando. Esto es muy, muy malo. Es como sexo extremadamente vigoroso sin lubricación, y en este caso los genitales están hechos de acero y movidos por gasolina explosiva.

Tu coche te dice cosas por medio de esas pequeñas lucecitas pero en formas que no puedes entender por completo a no ser que tengas un escáner mágico, lo cual tú no tienes. Los mecánicos y las tiendas de autopartes sí.

Muchas tiendas automotrices no cobran por pasar el escáner, mientras que la mayoría

de los mecánicos sí. Llama con anticipación y asegúrate de que de hecho sea gratis.

SEÑALES DE ALERTA DE LOS COCHES

Aquí está un resumen de algunas maneras en que tu coche podría actuar extraño y lo que podría tratar de decirte en su forma de coche:

- Si vas lento y la llanta está temblorosa, o se siente como si estuvieras manejando sobre pequeños topes, probablemente es un problema de llantas. Por lo general es muy obvio cuando tienes una llanta baja. Si está al frente, dice Shane, te costará mucho trabajo conducir. Si está atrás, todo el coche se sentirá como si estuvieras manejando sobre algo blando. Detente y cambia tu maldita llanta (O mejor aún, ¡llama a un servicio de asistencia vial [paso 399]!)
- Si lo sientes normal al manejar excepto porque se oye un golpeteo o se siente un jalón cuando frenas, o escuchas un sonido de chirrido, podrías necesitar que te arreglen los frenos. Esto no es tan caro como suena a no ser que lo dejes seguir por mucho tiempo y comiences a gastar los discos de freno, en cuyo caso de hecho podría volverse muy caro.
- Si escuchas un sonido como *tud-tud-tud* cuando das la vuelta pero nada cuando vas derecho, probablemente significa que el eje delantero se está descomponiendo.
- «Si cuando aceleras escuchas una explosión o tronido, un ligero *pop-pop-pop-pop*, usualmente es una bujía descompuesta», dice Shane. Si no hay sonido pero hay un jaloneo, puede ser una bujía, pero también puede ser un problema de inyectores o de la bobina.
- Si sueltas el volante y el coche inmediatamente decide tomar un nuevo camino por sí mismo, probablemente es un problema de alineación. También puedes tener problemas de alineación que no se manifiestan mientras manejas; revisa tus llantas de cuando en cuando y asegúrate de que se estén gastando parejo. Las bandas de rodamiento deben estar bastante parejas, pero si los lados exteriores o interiores están notablemente más reducidos, HEY. Ve a que te lo alineen.

Paso 242. Consigue llantas nuevas cuando sea necesario

¿Recuerdas cuando dije que el mantenimiento del coche es el segundo gasto más aburrido del mundo, después del trabajo dental? Bueno, mentí. Las llantas son claramente las ganadoras de la lotería de Las Cosas Que Son Realmente Caras Pero Ni Un Poco Divertidas.

Una vez, cuando estaba especialmente enojada sobre lo caras y aburridas que son las llantas, llamé a un representante de una gran compañía productora de ellas llamado T. J. Bueno, T. J. es un fiel devoto de las llantas. En cierto momento le pregunté si alguna vez se cansaba de hablar de llantas todo el día, y dijo (esto es una cita exacta): «¡No! Ni siquiera puedo creer que me preguntes eso. No, las llantas son geniales. Ni puedo expresarte qué tan geniales son las llantas».

Como sea, algo realmente inteligente que T. J. señaló fue que las llantas son la única parte de tu vehículo que de hecho está en contacto con el piso.

La mayor señal que necesitas nuevas llantas es que el diseño se ha gastado hasta medir menos de medio centímetro. Puedes revisar esto con una moneda de un peso: métela en la banda de rodamiento. Si aún puedes ver la parte dorada, entonces la banda está muy baja.

Puedes comprar llantas usadas si andas muy mal de dinero y es una emergencia, pero deberías invertir en unas nuevas. Muchas tiendas de llantas ofrecen rotaciones gratis y garantías, así que pregunta con anticipación. Pregunta específicamente cuál es la garantía y qué cubre: si se te ponchan, ¿ellos las parcharán? ¿Cuánto dura la garantía? En más de una ocasión he ido al lugar donde consigo mis llantas con una ponchadura y he salido sin pagar ni un centavo. Saber estas cosas ahora es una buena manera de asegurarte de que no tendrás que gastar nada más de lo absolutamente necesario de tu precioso y emocionante dinero en aburridas llantas.

ROPA

Piensa en alguien que conozcas que siempre parezca una persona competente. Piensa en alguien que conozcas que siempre tenga manchas en su ropa. Las probabilidades son cercanas al 100 por ciento de que no estás imaginando a la misma persona.

No tienes que gastar mucho dinero en ropa, como ya establecimos en el capítulo de Dinero, para verte muy bien. Necesitas cuidar la ropa que tienes: lávala a la temperatura y en la forma en que quiere ser lavada, con colores similares. Si fueran humanos esto

sería racista, pero ya que son objetos inanimados, dale chance.

Algunas cosas que hay que tener a la mano para cuidar bien la ropa:

- Detergente líquido que no deslave los colores
- Un removedor de manchas (a mi parecer los de OxiClean tienden a funcionar muy bien)
- Una bolsa de red para poner tus chones y medias cuando las echas a lavar
- Ganchos no metálicos

Paso 243. No te arrugues

243 (a) Consigue un buen vaporizador para ropa

No de los de viaje, sino del tipo que tiene una base y un cuello largo que usas para vaporizar.

Planchar con vapor es increíble: todas las arrugas se van, hace que tu ropa huela fresca y limpia, y... simplemente la *revitaliza*. Un vaporizador hace que la ropa vieja se vea nueva.

Para planchar con vapor, solo debes pasar el vaporizador lentamente por la cara interior de la ropa, inclinándolo para que el vapor suba. Totalmente debes cuidar tus dedos, porque las quemaduras de vapor son horribles. Una estrategia es tener un guante de cocina en tu mano no vaporizadora, aunque tienes que saber que el vapor puede pasar a través de eso. **AL VAPORIZAR LA SEGURIDAD ES PRIMERO.**

243 (b) Consigue una plancha básica, pero no barata

Las planchas son grandiosas para cuando quieres afinar los detalles: un hermoso cuello almidonado en una blusa blanca, por ejemplo. Consigue una que tenga funciones de vapor y rocío, las cuales la mayoría tienen.

Cuando planches, asegúrate de poner el nivel de calor apropiado para esa prenda. *No* lo pongas más alto, o fácilmente podrías quemar la ropa. No olvides mover la plancha lenta pero constantemente, y (no es que vayas a hacerlo) nunca la dejes ahí, con el lado caliente hacia abajo, sobre la ropa. A muchas personas les gusta empezar con las partes más pequeñas (el cuello, por ejemplo, o los puños) y avanzar hacia lo más grande. Pero si vas a planchar, asegúrate de plancharlo todo, porque cualquier arruga sobresaldrá claramente entre la vasta lisura.

Paso 244. Deja que tu desodorante se seque antes de ponerte la ropa

Ponte tu desodorante y deja que pasen unos minutos. Además, cuando termines de usarla, rocía las axilas con espray para el cabello ([ve el paso 249](#)) o tu antimanchas preferido.

Paso 245. Lava la mayoría de las cosas en agua fría

A no ser que algo esté seriamente sucio, no hay razón para usar agua caliente; deslava los colores, puede encoger algunas cosas y gasta mucha energía.

Paso 246. Separa por colores al lavar

Esto no significa que necesitas tener una carga únicamente de ropa violeta claro, pero debes separar lo blanco, lo oscuro y las cosas de color, poniendo especial atención en la ropa propensa a despintarse. Las cosas nuevas siempre deben ser vistas con más desconfianza que aquellas que han demostrado que no se destiñen. La ropa de algodón altamente saturada también tiende a soltar color, al igual que las cosas teñidas.

Paso 247. Domina el lavado a mano

Cualquier cosa delicada puede y debe ser lavada a mano. No es tan difícil, y de hecho es más fácil que arrastrar una carga de ropa a la lavandería.

Lo harás con esa ropa delicada, tan mencionada y raramente comprendida: piensa en las cosas de encaje y seda, en los suéteres finos, bras y casi toda la ropa interior bonita.

Así es como se hace: llena tu lavabo o tina con agua fría, luego agrega algún detergente para lavar. Si hay manchas de comida o grasa en la prenda, agrega un poco de jabón para trastes (más de eso abajo).

Pon tus prendas en el agua jabonosa y remuévelas con ganas. Déjalas remojando por al menos treinta minutos, removiéndolas de vez en cuando, y luego escúrrelas. Llena de nuevo el lavabo con agua fría para enjuagar y después cuélgalas a secar.

Paso 248. No avientes todo en la secadora

Las secadoras hacen un gran, gran trabajo envejeciendo prematuramente la ropa. Las

secadoras son como la presidencia del país: la ropa entra luciendo joven y vigorosa, y sale decaída y canosa.

Algunas cosas están bien para la secadora: jeans, calcetines, playeras y otras prendas igualmente resistentes no tendrán problema con ella. Las prendas elásticas (piensa en trajes de baño y ropa con muchos materiales sintéticos) y cualquier cosa delicada debe mantenerse lejos.

Invierte en uno de esos tendederos plegables a la antigua, o pon un lazo para la ropa.

Nota. No cuelgues algo muy pesado cuando esté mojado, porque el peso de la ropa puede jalarla de los hombros y dejarla aguada. Las cosas como los suéteres y los vestidos pesados deben ser colocados sobre una toalla y luego cuidadosamente puestos a secar.

Paso 249. Usa espray para el cabello para sacar manchas

Sam Hart ha dirigido la tienda Lil' Gypsy Vintage Boutique por veinte años, y gracias a eso es una campeona en sacar manchas y olores de la ropa.

Sam cree firmemente en el espray para cabello, «cualquiera que pueda conseguir en la tienda más barata», para sacar manchas. Ella dice que descubrió que los removedores de manchas son impredecibles, mientras que simplemente poner un poco de espray para cabello hará el trabajo la mayoría de las veces.

Si es comida o una mancha de grasa, usa algún jabón claro para trastes. Ese Dawn que compraste durante el capítulo de Domesticidad no te fallará.

«No hay nada que corte mejor la comida», dice Sam, agregando que si puede sacar la grasa de tus cucharones, puede sacar la grasa de tus pantalones.

Tan pronto como se te haga la mancha de comida, mójala y frota un poco de jabón para trastes en ella, luego ponla en la ropa sucia. Cuando la laves, lávala en frío y no la pongas en la secadora. Lavar en caliente convierte a la mancha en una parte permanente de tu ropa, pero con el frío siempre hay una posibilidad de salvar la prenda.

Paso 250. Usa vinagre para sacar los olores

Echar una taza de vinagre en una carga completa de ropa neutraliza los olores. Sam dice que una pasta de vinagre y bicarbonato también puede hacer un gran trabajo en las manchas, en especial en las de las axilas.

Paso 251. Supera tu miedo al cloro

Yo pasé años viviendo con miedo al cloro. ¿Cómo funcionaba? ¿Qué hacía? Si tenía un poco en mi casa, ¿mi ropa desarrollaría manchitas de cloro por un proceso de ósmosis?

Me imaginaba vapores de cloro flotando amenazadoramente por mi casa durante la noche, buscando potenciales víctimas con sus ojos de vapor de cloro, no muy distintos a Hexxus, el malvado espíritu en forma de nube de contaminación doblado por Tim Curry en el importante clásico animado de 1992 *FernGully: las aventuras de Zak y Crysta*.

No hace falta decir que no es así como funciona el cloro. El cloro es simple. El cloro es tu amigo. Úsalo en lo blanco y solo en lo blanco. Deja que la lavadora se llene por completo sin poner tu ropa en ella, luego agrega tres cuartos de taza de cloro y asegúrate de que se mezcle bien. Agrega tu ropa blanca.

Después, Sam dice, es absolutamente maravilloso si puedes colgar tu ropa blanca afuera para que se seque con el sol. Esto hace un excelente trabajo dejándola extra, extra blanca.

Paso 252. Si vas a usar blanco, debes comprometerte² con ello

Esto también aplica para el azul cielo, rosa pastel, verde primavera, y básicamente cualquier color que iría bien en un evento de Pascua.

Por la mañana, antes de que te pongas esa prenda blanca, pregúntate si puedes abstenerte de lo siguiente hasta que esa prenda esté de nuevo a salvo en tu clóset:

- ¿Comer cualquier tipo de caldo con tomate? ¿Especialmente el tipo que tiene esa mortal grasa naranja flotando en la superficie?
- ¿Pintar?
- ¿Usar marcadores de cualquier manera, incluso la más sutil y cuidadosa?
- ¿Consumir cualquier comida que no sea galletas de vainilla mientras manejas?
- ¿Cualquier tipo de interacción con tu coche además de, delicadamente, ponerle gasolina? (Piensa en cambiar llantas y aceite, o casi cualquier cosa que requiera abrir el cofre.)
- ¿Reconocer la existencia de la mostaza? En serio, ni siquiera la mires.
- ¿Sentarte en el suelo?
- ¿Cualquier cosa con queso y chili?
- ¿Carnavales? Los carnavales reúnen todas las anteriores además de pintura facial, una peligrosa combinación.

Además, si consigues proteger tu prenda blanca del mal, quítatela en cuanto llegues a casa. Tu casa es segura para ti, sí, pero 37 por ciento³ de las manchas indelebles ocurren en el hogar.

Paso 253. Si algo es delicado o apachurrable, encuentra una manera de guardarlo donde esté seguro

Los sombreros van en cajas de sombreros. Las bolsas pueden acomodarse perfectamente en la parte alta de un clóset, pero no deberían colgar siempre de sus asas: dales un merecido descanso, porque las asas de las bolsas son las meseras cincuentonas del mundo de la ropa. Trabajan muy duro.

Los brasieres deben ir cuidadosamente acomodados uno sobre otro. No permitas que los calcetines invadan tu cajón de la ropa interior, o se enredarán con tu lencería fina.

Paso 254. Cuelga o dobla las cosas, como ellas prefieran

Cosas que van colgadas

- Pantalones de vestir
- Faldas, excepto las más casuales e inarrugables, hechas de materiales sintéticos
- Blusas con botones
- Chamarras
- Cualquier otra cosa que tenga algo sobre los hombros (piensa en hombreras o mangas bombachas)
- Vestidos
- Abrigos
- Corbatas (tampoco las dejes amarradas, desátalas)

Cosas que van dobladas

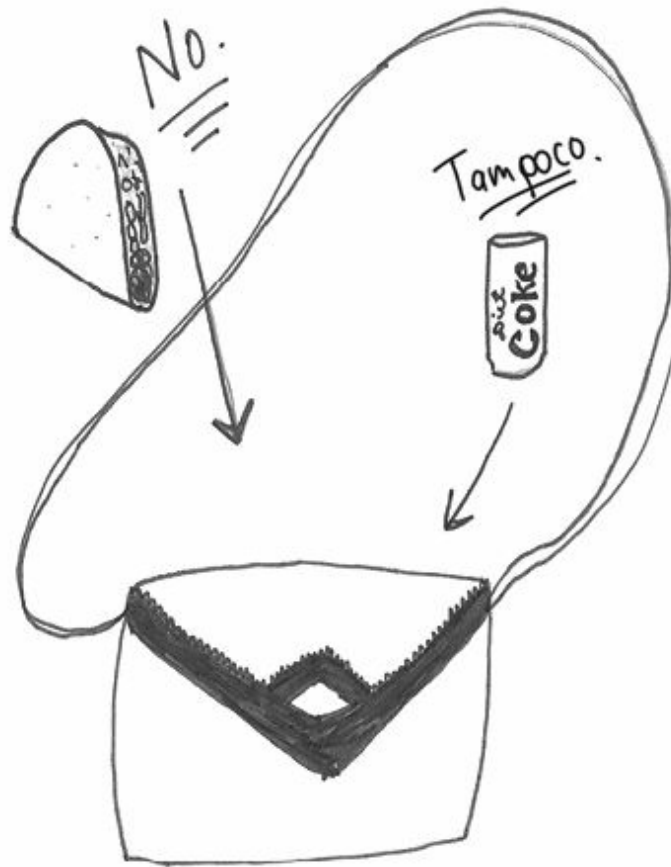
- Suéteres: esto es importante
- Playeras
- Ropa interior
- Ropa de gimnasio
- Jeans

Paso 255. Guarda la joyería como la cosa cara que es

La joyería fina debe estar separada de sus parientes de fantasía y delicadamente acomodada de forma individual en un joyero, idealmente cubierta con terciopelo o alguna otra tela lujosa si es algo delicado o que se raya fácilmente. Recuerda que las perlas son quisquillosas y nunca jamás deben tener nada (como perfume o loción) cerca de ellas, pues pierden su brillo y se enojan.

Paso 256. No pongas tacos en tu bolsa

Una breve lista de cosas que no debes guardar en tu bolsa, mochila o bolso de hombre, aun si no tienes ningún otro lugar donde ponerlas y ni te imaginas lo peor que puede pasar:



- Tacos.
- Latas de refresco, o botellas con cualquier líquido, en realidad, a no ser que estés extraseguro de que están herméticamente selladas.
- Plumas que puedan chorrear. De hecho, una vez que una pluma se ha chorreado

(¡aunque haya sido solo una vez!), trátala como harías con un novio que se acostó con tu hermana (¡aunque haya sido solo una vez!) y tira esa porquería. No necesitas eso en tu vida.

- Labial rojo brillante cuando la temperatura es de más de treinta grados.
- Cualquier maquillaje líquido que manche (base, brillos de labios, delineador líquido), excepto cuando esté guardado cuidadosamente en un estuche que haya demostrado que es confiable.
- Pizzas.
- Cualquier tipo de carne. Las tiras de carne seca están bien.

Si alguna vez has llegado a cierto lugar para descubrir que todo lo que posees está cubierto de champú, entenderás la importancia de empacar esas cosas en bolsas ziplock.

Paso 257. Encuentra un buen sastre

Okey, no hagas esto por un rato, porque es fácil volverse adicto. Pero si tienes algo lindo (piensa en un traje o un vestido realmente bonito) en lo cual gastaste mucho, no hay ninguna razón para no gastar 200 pesos más y asegurarte de que te quede perfectamente. Si trabajas en una oficina, pregunta por ahí. Un buen sastre, como un buen mecánico, es alguien a quien la gente se entrega por completo, pero es poco probable que lo encuentres por ti mismo y definitivamente no por internet. Pregunta en la oficina, o al amigo más elegante de tus padres, si conocen uno bueno.

Paso 258. Antes de que lo declares arruinado, llévalo a la tintorería

Las tintorerías son mágicas. Son brujos. Son excepcionales. Algo puede parecer completamente insalvable y no solo arreglan lo que está mal con eso, sino que lo hacen verse como nuevo aunque estuviera aguado y deslavado y triste cuando lo dejaste.

Un buen ejemplo: una vez mi abrigo de pelo de camello se manchó por todos lados con un brillante delineador de labios; cada mínima parte del abrigo tenía crueles rayones color coral. Estaba llorando en el vestidor del gimnasio y quejándome con cualquiera que escuchara que había arruinado mi único abrigo bonito, lo que no es una estrategia efectiva para resolver problemas, hasta que una dama amable y desnuda se apiadó de mí y me sugirió llevarlo a la tintorería.

Aún tengo ese abrigo. Porque las tintorerías operan fuera de las leyes normales de la física, al menos cuando se trata de remover manchas.

PLANTAS

Hay algo bastante admirable en la gente que es capaz de cuidar plantas. Las plantas son el máximo caso de pasividad: nunca te dicen qué quieren y simplemente se marchitan y mueren si no lo consiguen, como pequeñas y verdes Katie Holmes. Katie Holmes antes de volverse ruda y derrotar a Tom Cruise como si nada, obvio. Así que quizá las plantas tienen similares corazones de acero que simplemente nunca han demostrado, pero mientras tanto, necesitas regarlas.

A pesar de esta patética inclinación suya, son una cosa adorable para tener por ahí. Producen oxígeno, sirven como una linda contraparte a tu animado ser, y hay algo realmente satisfactorio en observar una cosa que solo necesita dos minutos de tu día para crecer.

Paso 259. Si la vas a tener adentro, consigue una planta de interiores, no del tipo de exteriores

Hay muchas, muchas plantas que no hay nada que amen más que estar adentro, quizá en un ventana con luz solar indirecta. Antes de que vayas al vivero, observa el espacio donde vives y ve dónde podrá recibir al menos un poco de luz natural. ¿Está soleado ahí por seis horas al día? ¿Dos? ¿Está cubierto o es luz directa? Esto ayudará mucho a las amigables personas del vivero para descubrir qué funcionará para ti.

Plantas fáciles de interiores

- Suculentas, incluyendo el aloe
- La mayoría de los cactus pequeños
- Palma sagú
- Violetas africanas
- Ficus
- Filodendro
- Cinta, malamadre o cualquier drácena

Paso 260. Descubre qué tan seguido quiere ser regada tu planta, y no la ahogues

Es realmente fácil ahogar una planta, y a diferencia de si se estuvieran secando,

simplemente como que se verán decaídas y tristes y Katie-osas. Pero entre las muchas cualidades adorables de las plantas se encuentra que aun si están sedientas, rápidamente se animan cuando las riegas, usualmente en veinticuatro horas.

Mete tu dedo en la maceta: si aún puedes sentir humedad, probablemente no necesitan más agua todavía.

Si la tierra está muy seca y el agua simplemente se sale por el fondo de la maceta, pon un cuenco o plato debajo y agrega agua. Esto permite que la tierra seca se rehidrate y tu planta absorberá el agua del fondo.

Paso 261. No las cambies de maceta de inmediato

Igual que la gente, las plantas encuentran las mudanzas muy, muy estresantes y no quieren hacerlo a no ser que las cosas se hayan vuelto insoportables en la antigua casa. Es posible que estén listas para mudarse inmediatamente (ve debajo), pero si no, probablemente solo la estás estresando al replantarla.

Después de que te lleves una planta del vivero a tu casa, déjala en la maceta donde venía, al menos por el momento. Hay muchas probabilidades de que sea una horrible maceta de plástico, así que por lo que más quieras compra una bonita que sea una talla más grande. Usualmente crecen en incrementos de cinco centímetros; si está plantada en una maceta de veinte centímetros, compra una de veinticinco. Luego pon su maceta actual dentro de su futura casa, y quizá un poco de musgo alrededor de la superficie para disfrazar este arreglo.

Paso 262. Replántalas cuando sus raíces hayan crecido lo suficiente

En algún momento tu alegre planta crecerá y llenará su casa con raíces (si aún no lo ha hecho cuando la traigas a casa). Para ver si está lista para irse, llévala afuera, voltéala parcialmente y sacúdela con suavidad para sacarla de la maceta. Si las raíces se enredan por las orillas de la tierra, está lista.

Agrega un poco de la tierra de su preferencia al fondo de la nueva maceta; deposítala con cuidado y mete tierra en las orillas. Dale una buena regada, cariñosa y profusa.

MASCOTAS

¡Así que no has matado una planta y estás listo para dar un paso más en el departamento

de la responsabilidad! ¡Eeeeh! Las mascotas son maravillosas, y deberías hacerlo... si estás lista y tienes las motivaciones correctas.

Yo conseguí a mi amada gata Marigny Treme Brown-Gervais en cuanto me cambié de la casa de estudiantes a mi primer departamento. Me apena decir que mi proceso mental no fue *¿Tengo dinero para llevarla a revisiones anuales? ¿Quién la cuidará si me voy de prácticas a algún lugar en el verano? ¿Cómo será mi vida por los próximos quince años, que es lo que ella podría vivir?*, sino más del tipo *Mi vida sería más feliz si hubiera un gato rondando por este departamento*.

Ocho años después, seguimos disfrutando la compañía de la otra. Pero hay departamentos que no puedo obtener porque tengo una mascota, y hay que conseguir quien me la cuide cuando salgo, y hay cuentas del veterinario cuando le da una enfermedad de gatito. Aún no podría gastar miles de pesos si necesitara una cirugía, lo cual me hace sentir una mala dueña, pero tener cincuenta mil pesos guardados parece un requisito estúpidamente alto para ser dueño de una mascota. Ella lo vale 800 por ciento, pero estas son cosas que me hubiera gustado pensar más.

Y los perros son más exigentes en cuidado (y costo) que los gatos. Los gatos, estoy bastante segura, están más cercanos a las plantas que los perros en la escala de exigencias-cuidados.

Un par de recordatorios rápidos:

- Una mascota no es una cobija de seguridad viviente. Es un pequeño ser con esperanzas, sueños y una constante y frecuente necesidad de defecar.
- Mudarse no es una excusa para llevar a tu mascota a un refugio. Hay muchas probabilidades de que no sea adoptada, especialmente si es vieja, criolla o tiene problemas de conducta. Si tus opciones son dejar a tu mascota al lado de la carretera o llevarla a un refugio, entonces obviamente llévala a un refugio. Pero sus esperanzas, una vez ahí, no son grandes.

Paso 263. Los animales gratis no salen gratis

Especialmente cuando son chiquitos. Brittni Lipscomb, quien ayuda a dirigir el Centro Veterinario de Orchard View, señaló que los gatitos y los cachorritos necesitan vacunas cada tres semanas y desparasitación cada dos hasta que tienen cuatro meses. Un beneficio de adoptar de un refugio es que tu mascota ya traerá muchos de los procedimientos necesarios bajo el brazo.

Pero es más que simplemente las primeras semanas: las mascotas son caras.

Primero lo primero: antes de que tu mascota llegue a casa, ve al banco y consigue un billete de mil pesos. Ponlo en un sobre y escribe FONDO DE EMERGENCIAS DE [EL NOMBRE DE TU MASCOTA]. Mantén esto cerca. No podrá pagar por todo, pero ayudará.

Debes saber que hacer el mínimo tolerable en cuanto a salud para tu mascota costará cerca de cuatro mil pesos al año. ¿Puedes guardar 300 pesos al mes? ¿Qué tal si no tuvieras cable? ¿O una membresía de gimnasio?

Paso 264. Encuentra al veterinario correcto para ti

Brittni dice que ella considera que entrevistar veterinarios potenciales es una gran idea. «Recuerda que estás contratándolos para que te hagan un trabajo. Visita el consultorio, date una vuelta por las instalaciones, pregunta si puedes ver un procedimiento, revisa los precios, pregunta cuáles son sus filosofías», dice. «Asegúrate de que vas a un veterinario en el cual confíes».

Paso 265. No tengas miedo de hablar con tu veterinario sobre las opciones más económicas

Primero, los veterinarios no están ahí para arruinarte. No se están haciendo millonarios con su vida glamorosa y rica en vómito de perro, y comprenden que no todos pueden pagar todo. Decir «Amo a mi mascota y quiero lo mejor para ella, pero solo puedo pagar X» es una declaración válida. Pregunta si hay maneras menos óptimas y más costeables para resolver el problema.

Paso 266. Compra comida decente para tu mascota

No tiene que ser esa cosa muy lujosa que venden en la veterinaria, pero algunas marcas son más nutritivas que otras. Mi veterinario recomienda Royal Canin, Science Diet o Eukanuba.

Paso 267. Trata a tu mascota contra las pulgas, en especial durante los meses del verano

Los veterinarios recomiendan que los trates todo el año, pero si el dinero es poco y vives en un clima frío, estarás bien con tratamientos de primavera/verano. La clave aquí es que hay unas cuantas cosas muy efectivas, y un gran montón que no lo son. Comprar un collar antipulgas de cincuenta pesos no te ayudará en nada.

Definitivamente puedes conseguir tratamientos similares a los que necesitan receta, pero Vectra, Advantage y Frontline se venden sin receta y funcionan bien.

Lee *todas las instrucciones* antes de aplicar esa cosa. Estás por poner un veneno bastante fuerte sobre tu adorada mascota, así que tomate diez minutos y asegúrate de

que lo estés haciendo correctamente. Si tu casa está infectada con pulgas, fumiga. No intentes aplicar ningún remedio casero. Solo fumiga.

Paso 268. Pon atención a las señales de que tu mascota podría estar enferma

«Cualquier momento en el que tu mascota esté actuando diferente a lo normal puede ser motivo de preocupación», dice Brittni, y agrega que los cambios en la forma de comer o beber, el decaimiento y tener accidentes en casa pueden ser signos de que están enfermos. Una razón por la que es importante dar a tus mascotas la misma cantidad de comida al mismo tiempo es que inmediatamente puedes saber si están comiendo menos de lo usual. Brittni también señala que muchas enfermedades no son obvias para el dueño, así que los chequeos regulares son importantes.

Lleva a tu mascota al veterinario o incluso al hospital de inmediato si alguna de estas cosas le sucede:

- Dolor abdominal agudo
- Sangrado incontrolable o sangrado del cuello
- Toser sangre
- Problemas para respirar
- Huesos rotos
- Quemaduras o descargas eléctricas
- Accidentes de coche
- Caídas o desmayos, pérdida de conciencia, convulsiones, parálisis o falta de coordinación
- Diarrea que dure más de un día (especialmente en animales jóvenes)
- Abdomen distendido
- Inflamación o heridas en los ojos
- Vómitos frecuentes o arcadas
- Enfriamiento
- Heridas de cuello
- Encías pálidas
- Envenenamiento
- Dificultad para orinar

Si alguna de estas cosas está pasando, llama a tu veterinario de inmediato.

Paso 269. Considera un seguro para mascotas

Esto es mucho más barato de lo que pensarías; hay muchos planes entre doscientos y quinientos pesos al mes que cubren lo básico, y quizá por quinientos más puedes tener seguro contra catástrofes en caso de que los atropellen.

Es algo válido tener una mascota aun si no puedes pagar por una cirugía de cinco mil pesos si fuera necesario. Eso no significa que no la ames. Pero no es una cosa válida tener una mascota si no puedes pagar lo más básico: vacunas, esterilización y castración, y tratamiento antipulgas.

EN CASA

La mayor parte del mantenimiento diario de la casa es limpieza básica (ve todo el capítulo 2). Pero hay unas cuantas cosas que puedes y debes hacer para ir más allá y tener las cosas funcionando bien.

Paso 270. Limpia debajo de las hornillas si mucho aceite o comida se ha caído por ahí.

A no ser que te gusten los incendios, en cuyo caso, ya sabes, haz lo tuyo.

De otro modo: si tienes una estufa de gas, esto es muy fácil; si es eléctrica, necesitarás quitar primero las hornillas. Tómalas del punto donde se encajan a la estufa, luego muévelas de un lado a otro y sácalas lentamente. Usa jabón de trastes y agua caliente para cortar la grasa, luego pasa una toalla de papel para secar.

Si los platones debajo de la hornilla eléctrica se ponen realmente asquerosos, como lo harán cada par de años, todos los supermercados con una sección de artículos para el hogar venden repuestos.

Paso 271. Ponle atención a tu refrigerador

Más allá de no dejar las cosas ahí a que se pudran y se vuelvan un asqueroso y goteante desastre, hay unas cuantas cosas que deberías hacer cada cuatro meses más o menos. Son fáciles y no toman mucho tiempo.

Primero, asegúrate de que las bobinas no estén cubiertas de polvo. Se encuentran detrás o debajo del refrigerador; si están debajo, tendrás que quitar el panel frontal. Sacúdelas con una escoba si es necesario.

Luego limpia con desinfectante las orillas de plástico que crean un sello hermético.

Asegúrate de que no estén quebradas o torcidas, porque en ese caso el refrigerador trabajará de más para compensar la pérdida de aire frío. Si un billete se cae cuando cierras la puerta encima de él, los sellos no están funcionando bien.

Finalmente, limpia el interior con vinagre blanco, lo que previene el moho. Deja adentro una caja de bicarbonato abierta para mantenerlo oliendo fresco.

Paso 272. No eches pelos en el drenaje

Ni avena, ni ninguna cosa que sea propensa a convertirse en un asqueroso desastre. Pero si notas que en tu lavabo o tina el agua se está yendo lentamente, no esperes a que se tape por completo, ve a conseguir Drano y *lee las malditas instrucciones*.

CUERPO

Es imposible redactar esta sección en una forma que no suene sermoneadora, y la gente sermoneándote sobre tu salud es la conversación más incómoda que existe. Es muy fácil llegar al punto de saturación de «¡Que se joda!», porque claro que tienen razón: no hay cosa física más importante en el mundo que el cuerpo que habitas. Solo tienes uno, y algunas cosas que le haces no pueden arreglarse.

Pero es tan divertido (en el momento) abusar de él. Es más divertido comer Doritos que plátanos. La Coca de dieta sabe mejor que el agua. Siempre parece un gran plan estar afuera hasta tarde y bebiendo, al menos hasta la mañana siguiente. Créeme, lo entiendo: yo solía ser una fumadora compulsiva, y me encantaba. He amado cada uno de los cientos de miles de cigarros que me he fumado a la fecha. Pero aunque amaba los cigarros, me odiaba un poco a mí misma cada vez que decidía fumar.

Tienes que cuidar tu cuerpo. Tienes que. Tienes que. Tienes que. Sí, si estás en tus veinte, justo ahora parece que nada estará mal con él, más allá de las crudas y la preocupación sin bases reales acerca de que tus brazos se ven gordos. Pero aun si no puedes sentir o ver las consecuencias ahora, están ahí.

Además, recuerda tu pasado: probablemente hubo al menos una vez en tu vida cuando fuiste saludable, comías bien, te ejercitabas y dormías lo suficiente. Realmente te sientes y te comportas mejor cuando haces estas cosas. No tienes que ser un instructor de yoga para ser bueno con tu cuerpo; solo haz una pequeña pero buena decisión cada día, y lenta pero seguramente te volverás más saludable.

Mi amiga Elisabeth, quien cuando no está siendo mi amiga es cirujana (en serio: ella corta profesionalmente a las personas. Ese es su *trabajo*), estuvo dispuesta a platicar sobre cómo trata a su cuerpo, que es bastante diferente de como yo trato al mío.

Paso 273. Ser saludable de hecho es bastante simple, si no es que fácil

«Piénsalo de esta manera: tienes un par de agujeros por donde entran las cosas, unos cuantos por donde salen, y estás rodeado de piel viva», dijo, y luego agregó que la clave para la salud es observar lo que metes, monitorear lo que sale, y proteger esa piel.

Paso 274. Nunca comiences a fumar, y si ya lo hiciste, déjalo

«Le digo a mis pacientes que yo casi preferiría que usaran heroína con agujas limpias a que fumaran», dijo Elisabeth.

Señaló que bajarle es mejor que no bajarle, y que ella les sugiere a sus pacientes que cuantos cigarros fumen al día, el mes próximo fumen uno menos.

No puedes dejarlo, a no ser que sea tu momento. Nadie más puede presionarte a hacerlo, y definitivamente un libro mucho menos, porque esa no es una decisión de los demás: es tuya. Pero puedes elegir, en formas más pequeñas, darle la vuelta. Puedes elegir, la próxima vez que quieras un cigarro, decir «¿Sabes qué? No voy a fumarme este. Puedo fumar otro después, si quiero, pero este no lo necesito».

Paso 275: Compra comida real

La razón por la que todos somos gordos es por todo el dinero de investigación que se ha ido en hacer comida que sepa deliciosa y nos haga querer más.

«Cualquier cosa que sepa realmente bien, piénsalo dos veces», dijo Elisabeth. «Intenta comerte siete plátanos y tu cuerpo va a cerrarse y decir “¿Sabes qué? ¡Ya basta!” Puedes comer la misma cantidad calórica en McDonald’s y tu cuerpo querrá más».

Elisabeth mencionó el viejo truco de comprar por las orillas de la tienda, que es donde tienden a estar ubicadas las cosas que los humanos han comido por cientos de años: frutas, vegetales, carnes y unos cuantos carbohidratos.

Entre menos cosas le agregue una enorme compañía de alimentos a tu comida, más sano estarás, más energía tendrás y más probablemente tendrás un peso saludable.

Paso 276. Vigila el aumento de peso

Todos tenemos formas y tamaños distintos, y una gran parte de ser un adulto es aceptar tu cuerpo como es y no gastar energía mental angustiándote por algo que es solo una

característica tuya. Si tienes sentimientos seriamente enfermizos acerca de tu cuerpo, te obsesionas con la comida y el peso (no la salud: el peso) y basas la imagen que tienes de ti mismo en qué tan delgado te ves, eso es un trastorno alimentario y generalmente hace falta terapia psicológica para superarlo.

Dicho eso, la obesidad es un serio problema de salud. Y puede alcanzarnos a nosotros: por cientos de miles de años, los humanos que sobrevivieron fueron aquellos cuyos cuerpos podían retener energía (léase: grasa) efectivamente para sobrevivir a los tiempos de escasez. Luego, en los últimos cien años, esto se salió de control. No culpes a tu cuerpo por esta tendencia; tiene perfecto sentido biológico, y no refleja nada más que milenios de selección evolutiva.

Pero sí significa que podrías tener la necesidad de encontrar una forma de mantener tu cuerpo donde está, con cualquiera que sea tu particular equilibrio de ejercicio y calorías.

«Digamos que pesabas 63 kilos el año pasado, y estás en 65 este año», dice Elisabeth. «Si no cambias tus hábitos, en cuatro años pesarás nueve kilos más, además de que habrás establecido con cuatro años de hábitos la tendencia a ganar dos kilos al año... Pasa tan sutilmente. Si divides dos kilos entre 365 días, no es algo que verás de un día para otro. Pero en diez años tendrás veinte kilos de más».

Paso 277. Encuentra un par de cosas saludables con las que puedas matar los antojos en lugar de las cosas deliciosas

En algún lugar de este gran y enorme mundo hay al menos dos botanas saludables que puedes tolerar; encuéntralas. Quizá son frambuesas congeladas o mandarinas o queso bajo en grasa o guasanas. Estas son cosas que tienen permitido vivir en tu casa en grandes cantidades, a la espera de que sin pensarlo te comas un gran tazón de ellas o, en el caso de las tiras de queso para deshebrar, dos trozos del tamaño de un bolígrafo.

Es fácil decir «¡No comas excepto cuando tengas hambre! ¡No comas si estás estresado! ¡No comas si estás viendo TV!», pero para muchos de nosotros esos hábitos están profundamente arraigados. Comer algo que es bajo en calorías y bueno para ti puede ser un buen acuerdo.

Paso 278. Ponle atención a las porciones

Después de subir como nueve kilos, decidí perderlos. No tuve que dejar de comer las cosas que me gustaban (cualquier cosa que incluya grasa animal y esté aprobada por viejos sureños), pero sí tuve que comenzar a comer las cantidades que se supone que debo comer de las cosas que me gustan.

Un filete de 300 gramos no es un filete: son tres filetes. Media bolsa grande de papas

no es una porción de papas, es un cuarto de las calorías diarias que se supone que deberías comer.

El truco para reducir las porciones es (a) comerlas lentamente y (b) esperar un poco antes de ir por más. Muchas veces puedes ser casi igual de feliz comiendo lentamente tus 14 papas como lo serías comiendo 140 en la misma cantidad de tiempo.

Paso 279. Encuentra un ejercicio que te guste

Los cuerpos necesitan moverse. Ese es su punto además de comer, ir al baño y tener sexo; eso es para lo que todos tenemos esta gran y hermosa musculatura. Así que simplemente asegúrate de que tu cuerpo esté en movimiento, al menos a veces. Diez minutos al día es mejor que nada.

Tampoco es que tengas que ir al gimnasio para hacerlo. Hay videos de yoga en internet, caminar es gratis, puedes ir a bailar, andar en bici, trotar dentro de tu departamento (aunque eso suena como un camino directo a la locura para mí). Haz un montón de cosas. Te sentirás estúpido y fuera de lugar cuando las hagas, pero de pronto harás algo que no se sienta como hacer ejercicio. Harás algo que disfrutes, algo que te haga sentir más en casa dentro tu cuerpo de lo que te sentías el día anterior. Sigue haciendo eso.

Recuerda, no tienes que darle con todo para tener los beneficios de salud y perder peso. Tina, que es la coordinadora del grupo de *fitness* en mi gimnasio, señaló que si estás en el punto más más alto del ejercicio (la parte anaeróbica, donde no puedes ni hablar más que entre jadeos), de hecho no estás quemando tanta grasa porque tu cuerpo no está recibiendo oxígeno efectivamente.

También recuerda que no necesitas gastar dinero para encontrar ayuda y consejos expertos: hay cientos de recursos geniales en línea y aplicaciones para todo, desde contar calorías hasta dejar de fumar.

Paso 280. Considera tomar vitaminas y probióticos a diario

Sí: si no comes nada más que proteínas magras, frutas y vegetales de todos los colores del arcoíris, probablemente estás recibiendo todas las vitaminas que necesitas. ¿Eso es lo que comes?

Elisabeth señala que las vitaminas y suplementos nutricionales no son monitoreados o investigados por la oficina de gobierno encargada de supervisar alimentos y medicinas, así que te conviene darte el tiempo para encontrar algunas cuyos fabricantes hayan hecho los estudios y la investigación por sí mismos. Ella toma cápsulas de omega-3, un probiótico diario y vitaminas prenatales.

- **Omega-3.** «Toma omega-3, no omega-6», dijo. «Esto de hecho está probado por el gobierno y las compañías farmacéuticas para recuperar un buen balance de triglicéridos en la sangre... Yo lo tomo solo para justificar el hecho de que también me estoy metiendo pizza y cerveza. Es lo menos que puedo hacer por mi cuerpo para compensarlo por todas las porquerías que le echo.»
- **Probióticos.** Son bacterias saludables que reconstruyen la flora de tu cuerpo y mantienen vigiladas a todas esas bacterias malvadas. «Entre 60 y 70 por ciento de tu sistema inmune está en tu estómago», dijo. «Así que cada vez que tomo una de esas, tengo treinta mil millones más de pequeños bichos luchando en mi favor.»
- **Vitaminas prenatales.** «Una vitamina prenatal es críticamente necesaria si eres una mujer en edad de tener hijos, incluso si estás tomando anticonceptivos o si tienes un DIU», dijo Elisabeth.

Incluso si no tienes planes de tener un bebé, contienen todo tipo de vitaminas y minerales saludables y útiles, y hacen más saludables a tu cabello y tus uñas. Tú también deberías tomarlas.

Paso 281. Cuando te den un medicamento con receta, lee toda la información

Asegúrate de que no esté contraindicado con otros medicamentos (o hábitos) que puedas tener. Algunos antibióticos anulan el efecto de los anticonceptivos. Otros te enfermarán si tomas más de un vaso de vino. Pregunta a tu farmacéutico sobre eso.

Finalmente, aunque los medicamentos con receta parecen seguros a pesar de los miles de posibles efectos secundarios, debes saber que hay efectos secundarios y que ese es un riesgo que tomas. Una pequeña pastilla que provoca un cambio en todo tu sistema no es algo que debe tomarse a la ligera, en especial si además estás tomando otras. Tómalas como se te indique, y si tienes alguna duda sobre eso llama a tu doctor antes de que la tomes. Además, si estás tomando antibióticos, tómalos todos, como te los recetaron, aun si ya te sientes mejor. De otro modo, tu infección del tracto urinario o lo que sea podría volver más fuerte y cruel que nunca.

Nota. Lleva en tu cartera una pequeña tarjeta que enliste cualquier medicamento que tomes, así como la dosis; esto podría salvar tu vida si tienes un accidente automovilístico. Necesitas poder decir a los doctores qué tienes en tu cuerpo para que puedan tomar las decisiones correctas sobre qué será seguro y qué no.

Paso 282. No viajes en el tiempo los fines de semana,

especialmente si tienes un horario de 8 a 5 entre semana

«Si sales hasta las 11 p. m., regresas a las 4 a. m. y duermes hasta las 2 p. m.... y luego vuelves a tu horario de 8 a 5, eso es como viajar a otra zona horaria cada vez que lo haces», dice Elisabeth. «Si piensas que el *jet lag* es malo y te arruina, piensa en el hecho de que estás haciendo eso cada fin de semana».

Esto no significa que no puedas salir nunca. Pero piensa si es posible hacerlo en formas que no sean radicalmente diferentes de tu horario de la semana.

Paso 283. Lávate las manos. En serio. Y no te toques la cara

«Todo el día toco gente enferma. Y, en serio, la forma para evitar enfermarte tú es lavarte las manos frecuentemente, y quitarte el hábito de tocarte la cara», dijo Elisabeth. «Tienes una cara hermosa. Mírala tanto como quieras, pero no la toques. Simplemente di no».

Un recordatorio de que el buen lavado de manos involucra al menos treinta segundos y tallado vigoroso (eso es lo que derriba los muros de células de las bacterias). Además, si puedes evitar tocar cosas que un millón de personas han tocado, si puedes abrir la puerta con la cadera, por ejemplo, estarás mucho mejor.

Si no te enfermas tanto, entonces ¡eeh! Sigue sin preocuparte por eso. Pero si sí, y faltar unos días al trabajo no es posible, entonces vuélvete experto en el lavado de manos.

Paso 284. Mantente hidratado, especialmente en los aviones

Yo solía enfermarme cada vez que me subía a un avión, porque son esencialmente cantinas de gérmenes surcando el cielo. Pero mi tío Tom me sugirió que consiguiera un spray nasal con solución salina, y ha funcionado de maravilla.

«Naturalmente secretas anticuerpos en todas tus membranas mucosas», dijo Elisabeth. «Y claro que puedes sonarte la nariz y echar para afuera esas cosas. Pero cuando [la membrana] está seca y quebrada, los gérmenes se quedan ahí y crecen».

Nota al margen. Si te estás sonando la nariz y lo que sale es algo que no sea claro, esa es una señal de que podrías tener una infección.

Paso 285. Usa bloqueador solar (o vete por la sombrita)

Decide qué es más importante para ti: un bronceado o una piel que sigue viéndose bien cuando tengas cincuenta. Algunos de nosotros no tenemos opción porque somos pelirrojos genéticamente deficientes que no pueden estar en contacto con la luz solar directa por más de diez minutos. Pero aun si tú no perdiste en la lotería de la melanina, sigue siendo un buen plan ponerte bloqueador solar diariamente.

Sí, incluso los caros tienden a sentirse pegajosos y asquerosos y a tapar tus poros. Pero como con las botanas saludables y el ejercicio, en algún lugar de este mundo existe una combinación de crema hidratante-protector solar que no odiarás. Acostúmbrate a ponértelo cada día, incluso (especialmente) cuando está nublado.

Paso 286. Si estás eligiendo una opción que lastima tu cuerpo, déjala

Estoy pensando en tacones baratos, pero esto aplica a todo tipo de cosas. El dolor es la forma en que tu cuerpo señala que algo malo le está pasando. Si ese par de tacones hace que tus pies se acalambren cada vez que los usas, entonces deja de usarlos, no importa qué tan lindos sean. Todo el punto del mantenimiento es asegurarte de que no estás arruinando algo permanentemente por medio del descuido, y eso incluye descuido tanto activo como pasivo.

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

1. ¿Por qué las cosas saludables son tan aburridas? ¿Por qué los zapatos cómodos son tan feos? ¿Qué significa todo esto?
2. ¿Cuál es el gasto más responsable y aburrido que hiciste en el mes pasado?
3. ¿Cuál es el artículo más difícil de cuidar que existe en todo el mundo? ¿Crees que es el Gran Colisionador de Hadrones? Yo creo que sí.

NOTAS:

2. No tienes que comprometerte, como cada prenda blanca que he poseído puede

atestiguar, pero deberías.

3. Esto lo inventé, pero parece correcto.

8. Amigos y vecinos

Esto seguramente ya lo has aprendido de numerosas canciones infantiles, pero los amigos son algo muy valioso.

Ellos no necesitan salir contigo, no están obligados a darte su afecto, no tienen que tenerte en sus vidas: *así lo eligen*. ¡La mayoría de ellos ni siquiera quiere tener sexo contigo! Así que valóralos. Esfuérzate por merecer su afecto, y dales el tuyo sin reservas. Para empezar, tú no les debes nada y ellos no te deben nada a ti. Ya que se han elegido mutuamente, decide preocuparte por ellos, de tal modo que seas capaz de despertar en mitad de la noche con tal de llevarlos a casa si se asustaron porque una de sus lamentables parejas de una noche tenía una araña comepájaros. No googlees eso.

Cuando eres pequeño, los amigos son como el clima: algunos son mejores, otros son peores, aunque más o menos siempre están ahí. Pero hacer amigos y mantenerlos es más difícil de lo que parece una vez que ya trabajas y vives por tu cuenta. Como señala mi amiga Nancy, cualquier noche puede salir a un bar y conseguir a un hombre que se acueste con ella (Nota: ella no hace esto, pero *podría*), pero conocer amigos... no es tan fácil. Encontrar y fortalecer una amistad no es complicado, pero es descorazonador y confuso, no como el obvio camino que seguirán esos ligues de bar. Sin embargo, las recompensas son enormes, y es menos probable que acabes en el ginecólogo intentando descubrir qué exactamente está sucediendo en tu entrepierna.

Además, recuerda que cuando salgas de la escuela es probable (no definitivo, pero probable) que, si te mudas a una nueva casa, pasarás un rato sintiéndote muy solo. Uno de los múltiples choques que vienen cuando te gradúas es que por primera vez en tu vida no estás rodeado de una enorme cohorte de amigos potenciales. Claro, hay amigos del trabajo, pero de aquí en adelante va a ser un poco más complicado de lo que era en tu ciudad natal o en tu universidad. Tienes que seguir adelante: eres capaz de hacer y harás nuevos amigos. Solo que no será a la velocidad del campamento de verano, donde conoces a alguien al mediodía y para las 5 de la tarde ya es el mejor amigo de tu vida.

Paso 287. Valora honestamente los deseos y necesidades de tu amistad

Algunas personas tienen el tiempo, la energía y el ilimitado afecto para tener treinta y siete amigos muy cercanos. Algunas personas quieren dos amigos cercanos y quince personas a las cuales poder llamar para salir a bailar cualquier viernes. Algunas personas quieren un grupo muy unido. Todas estas son necesidades sociales cien por ciento razonables.

Nuestro modelo de alguien a quien le va bien en amistades es una persona con un trillón de amigos, que nunca está sola, que puede convocar a veinte personas en un bar con solo un mensaje de texto masivo. Esto es de hecho lo que quieren algunos, pero está bien si no es lo que tú quieres, si eres una persona más tranquila y tímida que preferiría tener un pequeño puñado de personas verdaderamente cercanas.

Paso 288. Decide que vas a tener un grupo de amigos increíble

Sarah von Barga, de yesandyes.org, es una de las mejores amigas que conozco, no en el sentido de que seamos mejores amigas (aunque yo estaría encantada si ese fuera el caso), sino en el sentido de que es excelente siendo una amiga, y como tal ha tenido algunas revelaciones.

El primer paso para hacer amigos como un adulto, dice Sarah, es decidir que quieres hacerlo.

Ella cuenta que después del posgrado se encontró en una nueva ciudad. «Yo literalmente estaba como “quiero ese tipo de vida social en el que voy a fiestas en las casas y carnes asadas, y quiero un grupo de amigos que sea inteligente, interesante y que te atrape, que haga cosas divertidas, y voy a encontrar una forma de hacer que suceda”», dice. ¿Y cómo lo logró?

Paso 289. Ve a lugares que tengan el tipo de personas de las que quieres ser amigo, e invítalos a una cita amistosa si lucen al menos remotamente prometedores

Hacer amigos no es tan diferente de tener citas.

«Te pones a ti mismo en situaciones en las que va a haber personas afines a ti, y luego hablas con ellos», dice Sarah, añadiendo que ella haría cosas como ir a la noche de mujeres escaladoras en el gimnasio local de alpinistas.

«Llevaría a una amiga conmigo, y entonces platicaríamos con otras chicas mientras esperamos a que nos aseguren las cuerdas, y yo diría: “¿Quieren ir a tomar una cerveza con nosotras?”»

No todo el mundo es tan extrovertido como Sarah, y esto es estresante en la misma forma en que invitar a alguien a una cita es estresante. Cada vez que le dices a alguien, aun en una forma muy disimulada, *Me importas. ¿Yo te importo?*, es aterrador.

Pero casi todo el mundo estará contento de que tú hayas tomado la iniciativa. Y si no están encantados con tu simpatía y franqueza, ¡ahí lo tienes! Ese es un mal candidato para amigo, y qué bueno que no gastarás más tu tiempo.

Paso 290. Si te gustan, anuncia tus intenciones de ser su amigo

Sarah sugirió esto, y al instante me hizo arder en deseos de que alguien me lo dijera a mí.

«Si realmente conecto con alguien, simplemente le digo: “Vamos a ser amigos”. Y el cien por ciento del tiempo ellos responden algo como “¡Claro!”... Yo voy por la vida diciendo esa cosa superdirecta e incómoda que todos estamos pensando. Yo diría “Eres increíble, quiero ser tu amiga, salgamos”».

Así que si Sarah conoce a esta persona, digamos, en una fiesta, le anunciará sus intenciones de buscarla en Facebook, luego le mandará un mensaje diciendo «Hey, fue genial conocerte, sé que te encantan las películas fabulosamente malas, y mis amigos y yo vamos a ir a ver *Showgirls* al cine, ¿quieres ir?».

Paso 291. Encuentra amigos por medio de tus otros amigos.

Si alguien es inteligente y divertido, es probable que sus amigos sean igualmente geniales. Si hay algún amigo de un amigo que ves mucho en reuniones sociales, ve y tómate un café o una cerveza en privado con él y fortalece esa amistad.

«Toma la iniciativa y sal con ellos individualmente para que se vuelvan tus amigos fuera del círculo», dice Sarah. «Es genial verte en estas fiestas, quiero que seamos amigos de verdad».

Paso 292. Si tú y tus amigos quieren expandir su círculo social, piensen en maneras creativas para hacerlo

Sarah dice que una vez cada ciertos meses, alguno de sus amigos organiza una cena a la que invitan a unas cinco personas, y les indican a todos que lleven a alguien nuevo, generalmente alguien que se mudó recientemente a la ciudad o que acaba de terminar una

relación y está de nuevo en el juego para hacer nuevos amigos. Lo que nos lleva al...

Paso 293. Sé amable con las nuevas personas

Ser el nuevo en un lugar o trabajo es como estar muy enfermo. Cuando la gente es ligeramente amable contigo, se siente como si estuviera siendo muy amable, porque tú estás tan nervioso/estresado/ansioso/solo/incapacitado hasta para tragar comida sólida.

No tienes que exagerar, pero pasar a presentarte y hacerles una invitación puede llegar muy lejos. Si son nuevos en el trabajo, invítalos a tomar un café por la tarde. Si son nuevos en el edificio, hazles saber que responderás con gusto a cualquier duda que tengan sobre el vecindario: dónde está la mejor pizzería, qué vecinos siniestros evitar, etcétera. Incluso puedes sacar el viejo pero aún elegante truco de llevarles un pay a los nuevos vecinos.

Si alguna vez has sido el nuevo en un ambiente poco amigable, sabrás qué tan terrible es. Todos, tarde o temprano, seremos nuevos en algún lugar, esperando que haya alguien decente a nuestro alrededor. Sé ese alguien decente.

Paso 294. Encuentra amigos de treinta y tantos años (o más)

Uno de los placeres distintivos de ser un adulto es que de pronto el rango de edad de tus amigos se ensancha drásticamente. Puedes, de hecho, ser amigo de alguien que tiene edad suficiente para ser tu mamá, y no del modo «Eres la mamá de mi amigo y me quieres como a un segundo hijo». Además, a decir verdad: las personas mayores que nosotros son inteligentes e interesantes, y saben mucho más de la vida de lo que les dimos crédito cuando éramos unos adolescentes estúpidos.

Gran parte de mi inspiración para escribir este libro vino de un trío de amigas que tuve en mi primer trabajo como reportera en Mississippi, cuando tenía veintiún años. Nancy, Henrietta y Rachel eran entre cinco y nueve años mayores que yo, y eran muy *jodidamente listas*. Ellas hacían cosas como decirme (cariñosamente) que no debía llevar vestido de coctel al trabajo, o por qué una relación iba a funcionar o no, o, en un Episodio Especial de Preparando a Kelly Para Que Se las Arregle Sola, cómo cocinar una pechuga de pollo.

Estas cosas en retrospectiva parecen obvias, pero no lo eran para mí. No porque fuera tonta o estuviera mal preparada para la vida, aunque en cierto modo lo estaba; es simplemente que hay un montón de cosas que alguien de veintisiete años sabe gracias a los cinco años extra de entrenamiento viviendo por su cuenta. Y hay muchas más cosas que conoce alguien de treinta y dos, con diez años más de experiencia. Si aplicas este principio al lugar de trabajo, parece obvio que alguien con más años de experiencia

entenderá cosas que el nuevo no, pero no le damos a los demás el suficiente crédito cuando se trata de comprender la preparación básica para la vida.

Así que, si puedes encontrar alguien que te tolere y te guíe, ese es el camino a seguir. Y algún día tú también podrás, pacientemente, explicarle a algún joven de ojos luminosos pero confundidos cómo funciona una prensa francesa. Es el círculo de las competencias básicas.

Paso 295. Si no has visto a alguien en un tiempo y lo extrañas, invierte los siguientes treinta segundos contactándolo en vez de angustiarte por la amistad perdida

Ponerse en contacto no tiene por qué ser complicado. Envía un mensaje de texto y diles: «Oye, te extraño, tenemos unos tragos atrasados, pongámonos al día».

Dice Sarah: «Puedes pensar: *¿Por qué mis amigos no hacen eso por mí? ¿Por qué siempre tengo que ser yo quien lo haga?*, pero señala que mucha gente simplemente no es así, están ocupados o solo no son conscientes de ese tipo de cosas, aunque casi siempre responderán si tú empiezas. Si no responden dos o tres veces seguidas, entonces sabrás que el peso de la comunicación probablemente siempre recaerá en ti. Algunas personas son distraídas, pero valen la pena. Algunas personas no lo valen. Haz esa llamada.

Paso 296. Maneja bien tus amistades a larga distancia

La distancia es lo que te muestra si algo tiene valor a largo plazo o no. Es fácil distanciarse de una persona que ya no forma parte de tu contexto inmediato, que ya no trabaja contigo, que cada vez que hablan necesitan quince minutos de actualizaciones para estar en la misma página. Pero si esta persona todavía es una parte esencial de tu vida, vale la pena aferrarse a ella.

Una amistad a larga distancia es como un cactus: no requiere mucho, pero sí algo. Llámales en su cumpleaños, o mejor aún, mándales una postal. Envíense cartas: una estampilla de cinco pesos más diez minutos de esfuerzo pueden hacerle el día a alguien. Asegúrate de que no pasen más de tres meses sin que platiquen por teléfono. Chatea con ellos. Mantenlos en tu órbita, y mantente en la de ellos. Lo mejor: ve a visitarlos.

Paso 297. Sé el iniciador de cosas divertidas

Si quieres hacer más cosas divertidas, toma la iniciativa. Normalmente hay por lo menos

un líder social en todo grupo de amigos (la persona que busca cosas divertidas para hacer, y luego pregunta quién quiere asistir). Incluso si este no es normalmente tu rol, ofrécete como voluntario aunque sea cada cierto tiempo.

No te desanimes si no asisten todos los que invites; la gente está ocupada. No significa que no te quieran o que no quieran verte.

Paso 298. Si hay algo que quieras que tus amigos hagan, y es importante, dilo con tiempo en vez de molestarte porque la gente no lee tu mente

Estamos condicionados para minimizar cuán importante es algo para nosotros. Pero si es realmente importante, adelante, dilo: «¿Saben? Estoy al tanto de que todo mundo está ocupado, pero significaría mucho para mí que pudieran asistir».

Si el hecho de que no asistan lastimará tus sentimientos, dilo. Está bien decirlo siempre y cuando no lo hagas todo el tiempo y, por supuesto, si eres el tipo de persona que asiste a los eventos importantes para ellos aun cuando quizás no te lo digan directamente. Una buena forma de hacerlo es...

Paso 299. Pon atención a la manera en que tus amigos demuestran su afecto

Si tienes un amigo que hace mucho escándalo en tu cumpleaños, entonces haz escándalo en su cumpleaños. Si tienes un amigo que siempre está dispuesto a dejar todo y hablar contigo cuando te sientes mal, haz lo mismo por él.

«Si alguien es realmente importante para ti, uno de tus mejores amigos, pon atención al modo en que te demuestra su afecto, porque probablemente esa es la forma en que quiere que le demuestren afecto a él», dice Sarah.

Por ejemplo, Sarah señaló que a ella no podría importarle menos quién va a verla correr una carrera de cinco kilómetros, pero para algunos de sus amigos es en verdad importante. Y es legítimo. Y eso se vale. Solo porque algo no es particularmente importante para ti, no significa que no deba ser importante para alguien más.

Paso 300. Dile a la gente que quieres por qué la quieres

«Mi amiga Darcie es la persona más capaz que conozco», dice Sarah, «y se lo digo, en su cara: “Tú eres la persona más capaz que conozco, eres estupenda en todo”. La quiero

y quiero que lo sepa».

Yo intento escribirles a mis amigos una vez al año para decirles lo mucho que significan para mí, y por qué soy tan jodidamente afortunada de tenerlos en mi vida. Todo el mundo quiere ser reconocido. Todos queremos sentirnos amados. No hay razón para negarle esto a la gente que lo merece.

Paso 301. Guarda los secretos de tus amigos, carajo

Esto no es negociable. Si alguien te hace jurar que no dirás nada y tú traicionas su confianza, estás siendo un mal amigo. No importa qué tan grande sea tu boca, consigue la forma de mantenerla cerrada.

Recuerda que muchas veces la gente como que asume que habrá un intercambio libre y abierto de información entre las parejas. Así que, cuando alguien te cuente algo, pregunta: «¿Está bien si le cuento a David sobre esto?». Y si responde que no, respeta eso. Para protegerte a ti mismo, si estás confiando en alguien, asegúrate de pedirle específicamente que no le cuente a su novio o novia si no quieres que esa persona se entere.

Paso 302. No chismees sobre un amigo con alguien que no lo quiere tanto como tú

Tengo un grupo de cinco amigas realmente cercanas, y todas nos conocemos desde que teníamos doce años. Si yo le cuento a alguna de ellas algo, a no ser que le haga prometer que no dirá nada, estoy de algún modo contándoselo a todas porque somos chismosas incorregibles y esparcimos los secretos por ósmosis. Pero la clave aquí es que de verdad nos queremos mucho unas a otras, y cuando hablamos de las acciones de alguna, es más como un lazo familiar que como una necesidad de chisme ocioso.

Pero nunca hablaría de alguna de ellas con alguien que no las quiera tanto como yo, porque sería desleal. Si el nombre de alguna sale en una conversación con alguien que no es tan cercano a ella como yo, probablemente diría algo como: «¿Sabes? Amy es una de mis mejores amigas y no me siento bien hablando de ella». La lealtad es una de las cualidades más adorables, así que haz lo posible por mostrarla.

Paso 303: No enloquezcas cuando tus amistades pasen por distintas fases, en especial aquellas de larga duración

Si hay alguien de quien hayas sido muy, muy amigo desde que tenían doce, es algo

jodidamente enorme. Hay un número muy limitado de personas en el mundo de las que puedes decir con honestidad que han sido amigos por siempre, así que ese puñado de personas es tremendamente valioso.

Habiendo dicho eso, a veces pasarán por periodos en que tendrán menos en común y se verán con menos frecuencia. Eso sucede, en especial si están en circunstancias radicalmente distintas; si se acaban de casar, por ejemplo, o si tienen un hijo, o si uno de ustedes está en el posgrado mientras el otro está trabajando duro para ser actor, tal vez tendrán menos de qué hablar. No abandonen ni descarten la amistad.

El valor de una amistad no está en la ininterrumpida continuidad del mismo nivel de amistad, sino en el hecho de que pueden ser amigos a los doce, veinte, veinticinco años. Así que no enloquezcas si no son amigos cercanos por seis meses cuando tienen veintitrés años. Nunca harás nuevos viejos amigos. No te enojas con ellos ni contigo mismo si las cosas no son exactamente como eran. Muchas veces descubrirás que, después de algunos años, se sienten cercanos de nuevo.

Nota al margen. Todo mundo sabe que la luna pasa por una etapa menguante, pero no que también hay una creciente. Propongo que rescatemos la palabra creciente de sus otros significados y la usemos para referirnos al proceso casi imperceptible mediante el cual algo se hace grande. Así todo sonará algo desagradable pero muy gracioso: «Hey, todos, el gordito de mi axila está en proceso creciente para ser algo *enorme* este verano”.

Paso 304. Monitorea tus amistades como monitoreas tus relaciones románticas

Las amistades son más intuitivas que las relaciones románticas, así que las sometemos a un escrutinio menor. Pero muchas de las preguntas que te haces a ti mismo en una relación romántica son válidas en una amistad.

«Cuando estás en una relación romántica, la gente es proactiva, comunica sus necesidades y evalúa: “¿Estoy obteniendo lo que necesito de esta relación?”», dice Sarah. «No creo que la gente haga lo mismo con sus amistades, y debería».

Para ese fin, dice, lo que ella hace es poner atención: ¿esta amistad se está agotando? ¿Esta persona es una presencia tóxica en mi vida? ¿Estamos obteniendo ambos lo que necesitamos?

«Si cada vez que salgo con ellos termino sintiéndome mal o como si fuera su instructora gratuita de vida, ¿cuál es el punto?», dice.

Paso 305. No trates a tus amigos como si fueran tus instructores gratuitos de vida

Simplemente no es justo. Esto debería ser un toma y daca, y si eres de los que solamente

toman, tu teléfono dejará de sonar poco a poco.

Su tiempo juntos debería ser una emocionante mezcla de bromas, discusiones e intereses compartidos, cautivadores chismes tan jugosos que no se pueden compartir al público en general y, sí, hablar de esos asuntos que son importantes para ti. Discutir algo que traes en la cabeza es una cosa, convertir cada interacción en un soliloquio de Tus Problemas es otra. Eso es agotador. Lo sabes.

Los amigos pueden y deben estar ahí para el otro, y a veces un lado necesita más apoyo y amor. Pero tu amigo no puede ser tu psiquiatra, y no es justo que le pidas que lo sea. Si tienes problemas grandes y constantes que requerirán mucho más tiempo para superarse del que puede conseguirse ventilándonos con unos tragos, es buena idea que busques ayuda profesional ([ve el paso 407](#)).

Y si un amigo siempre, siempre acude a ti con problemas que superan tus habilidades de amigo-curandero, entonces es justo decirle amablemente: «¿Sabes? Yo sé que este asunto con tu familia es de verdad duro para ti, y quiero estar ahí en cualquier forma que pueda. Pero siento que mucho de esto es más profundo de lo que puedo hacer para ayudarte. ¿Has considerado hablar con alguien?».

Paso 306. Sé comprensivo con tus amigos que tienen el corazón roto

La verdad: casi no es tan divertido ser amigo de alguien cuando está clínicamente deprimido que cuando está en su estado normal.

Pero todos, todos, todos pasamos por algún momento difícil de vez en cuando. No salgas corriendo cuando esto pase. No interpretes su silencio o su tristeza como un rechazo hacia ti. No importa que sea una lata; simplemente es lo que debes hacer.

Paso 307. Recuerda que tu nuevo interés romántico solo es moderadamente interesante para tus amigos

Hay pocas veces en la vida en las que tienes ¡Tanto! ¡Que! ¡DECIR! como cuando estás saliendo con alguien nuevo que te gusta mucho. Y como tus amigos te quieren, probablemente estarán contentos por ti y querrán saber todo sobre esta nueva persona.

Pero mantén en mente que, aunque en tu escala de intereses sea un diez, probablemente sea un cuatro en la de tus amigos, en especial si estás metiéndoles con calzador a tu amor en cada tema que se toca («Oh, ¿te ascendieron? ¡Creo que a *Matt* una vez lo ascendieron!»). Cuéntales de él o ella y siéntete libre de hablar efusivamente, pero presta atención al nivel de entusiasmo con que lo reciben. Cuando empieza a decaer, aunque sea un poquito, es momento de cambiar el tema. La vida es larga, y si tu relación funciona, tendrás muchas oportunidades.

Aquí hay una lista de personas a las que no les deberías compartir tu descomunal entusiasmo:

- Gente que recientemente cumplió con su obligación de amigo de escuchar tu parloteo por una u otra razón.
- Gente que sufrió una ruptura amorosa y está infelizmente soltera.
- Gente que desearía ser la persona con la que sales.

Paso 308. No salgas con el ex de tu amiga



O hazlo, pero debes saber que Las Cosas Se Pondrán Raras, sin importar qué hagas.

Paso 309. Dile a tus amigos la verdad en cosas importantes

Cuando se trata de cosas importantes, debes ser honesto o no estás siendo un buen amigo. Es un asunto de respeto. Ellos pueden manejar la verdad, y la merecen. Debes estar en su equipo. Si tu amiga está saliendo con alguien que la trata muy mal y te pide tu opinión sobre él, debes dársela. Si tu amigo se pregunta en voz alta si tendrá un problema con la bebida y tú crees que sí, díselo. Una vez que alguien saca un tema de conversación, incluso si piensas que tu respuesta lo molestará, debes dársela. Si abrió la caja de Pandora, probablemente quiere ver qué hay en ella.

Estas cosas no son fáciles de decir, ni divertidas, en particular si estás acostumbrado a evitar la brusquedad. Cuando hablas en voz alta de una verdad dolorosa para una amiga, no solo le duele a ella, te duele a ti también. Por eso se requiere valentía, y de un vasto océano de amor. Búscalo en tu interior, por el bien de esa persona.

A VECES DI LA VERDAD SOBRE LAS COSAS SIN IMPORTANCIA. A VECES, EVÁDELA

Cuando alguien te pregunte algo cuya respuesta no sea, en última instancia, importante (¿Este vestido me hace ver gorda? ¿Te gusta la nueva persona con la que salgo, que ya conociste?), a veces querrá una respuesta verdadera y otras querrá simplemente que alguien le diga que está bien.

Si es la primera, sé diplomático («¿Sabes? No es mi vestido favorito para ti»). Si es la segunda, a no ser que sientas que de verdad y sinceramente no está bien, simplemente di «Parece genial». Si vas a mentir, miente convincentemente y con brevedad, porque entre más inventes, más obvia se ve la mentira.

Paso 310. Si un amigo está jodiendo su vida, abre la

boca y díselo

Puede que esto nunca pase, pero si pasa, lo sabrás porque te preocuparás por tu amigo de modo constante y te sentirás culpable por quedarte callado. Esto no pasa con mucha frecuencia, porque no es exactamente tu trabajo. Es una capa de responsabilidad que está por encima de simplemente responderle con honestidad si te hace una pregunta. Los consejos no solicitados no son muy bienvenidos, y deben darse poco. Si alguien quiere tu opinión sobre un tema, te la pedirá.

Sin embargo, si tu amigo está al borde de tomar (o continúa tomando) una muy, muy mala y permanente decisión, es tu trabajo decírselo. Si va a arruinar su vida mudándose al otro lado del país con alguien que no se preocupa por ella, si está a punto de casarse con un imbécil violento, si está faltando al trabajo porque está demasiado cruda por meterse coca en miércoles, abre la boca, pasa aire por tus cuerdas vocales, y habla.

Esto puede significar el fin de la amistad, al menos por un tiempo. También será doloroso, especialmente si tu amiga no ve la verdad de lo que le dijiste y no hace ningún cambio. Debes saber que, a veces, esas cosas necesitan tiempo para asimilarse, y no pasarán de la noche a la mañana. Pueden pasar meses, o años, y ellos tienen que querer ver la verdad de lo que les dijiste. Pero, con suerte, tarde o temprano se darán cuenta de que lo hiciste por amor. O tal vez tú estabas equivocada y te darás cuenta. Solo el tiempo lo dirá, pero si no decir algo te está carcomiendo, mejor dilo. Si es una amistad realmente buena, sobrevivirá.

Paso 311. Termina una amistad, si es necesario

No estás obligado a ser amigo de nadie, ni nadie de ti, y a veces las amistades se agotan. Si ya no te sientes a gusto en su compañía, si siempre te ignoran, o si actúan demasiado como eneamigos (ve abajo), entonces puedes terminarla sin culpas. Si descubres que normalmente no eres feliz en su compañía, ese es un motivo de separación.

Si es un amigo casual que te llama repetidamente, puedes establecer límites («¿Sabes? Me encantaría tomar un trago, pero solo tengo tiempo para uno porque debo estar en un lugar a las siete») o simplemente ignorarlos.

Pero a veces la gente picará la herida, seguirá llamando, querrá estar completa y absolutamente segura de que no la quieres. Si este es el caso, será necesaria una explicación. Si eran amigos cercanos, una explicación casi siempre será requerida.

Si todo se reduce a «Ya no me divierto tanto contigo», eso probablemente no deberá decirse, ya que solo heriría a la persona y no ayudaría en nada a largo plazo. Si hay algo más específico, y compartirlo (a) no causará daño y (b) tiene el potencial de ayudarlos en futuras amistades, entonces dilo diplomáticamente.

«Lisa, siento que hemos gastado demasiado tiempo peleando y no mucho siendo amigas, y que nuestra amistad parece tener este conflicto siempre en el centro».

«¿Sabes? Siempre estás menospreciándote, y eso me hace sentir triste y deprimido también. Es difícil».

Paso 312. Cuando te encuentres con un eneamigo, determina de qué tipo es

¿Es el enemigo *matalascallando*? ¿El que sale contigo para sentirse bien sobre su propia vida? ¿El querido amigo de la infancia que ha vuelto lenta pero tóxicamente a tu vida? Muchas veces nos sentimos molestos con alguien pero no podemos decir con exactitud por qué. Haz tu mejor esfuerzo por cristalizarlo en tu mente, y tu plan de acción será más claro.

Los Siete Enanos de las eneamigas

- **Excéntrica.** ¿Hacen planes? ¿Qué tal ahora mismo?
- **Coqueta** (con tu pareja). Esta chica necesita que aceptes el hecho de que le dé empujoncitos juguetones a tu pareja cada cinco minutos, ¡porque ella es así! ¡Simplemente es amistosa! Oh, Dios, ¡no significa nada! No estás enojada... ¿o sí?
- **Presumida.** Este eneamiga dice algo presumido, pero lo frasea como si se estuviera quejando de sí misma para que tú la reconfortes, aun cuando ambas saben bien que no está triste por verse tan delgada.
- **Gruñona.** Esta eneamiga nunca jamás puede disfrutar una sola cosa, y en su lugar mantiene un monólogo de miseria y desdén. Nunca lles a esta persona a una fiesta divertida, a una película tonta o a conocer a tu nueva pareja. Alerta de *spoiler*: No le caerá bien. Porque nada le cae bien.
- **Traicionera.** ¡Esta eneamiga te quiere muuuuucho! Excepto cuando te interpones entre ella y algo que quiere, en cuyo caso ¡vete al carajo!
- **Despreciadora.** No, ese vestido que compraste se ve... ¡genial! ¡Tan tú! ¡Qué increíble que te sientas tan cómoda con tu cuerpo!
- **Doc.** Esta eneamiga sabe exactamente por lo que estás pasando y tiene todo tipo de consejos. No importa que de hecho estés en esa situación o no, porque Doc ya diagnosticó tantas cosas que están mal contigo. Solo intenta ayudar. Solamente lo hace porque le importas.



Excéntrica



Coqueta



Presumida



Traicionera



Gruñona



Doc



Despreciadora

Paso 313. Descubre si hay razones a la vista para terminar la amistad

Hay mejores y peores cosas en todos nosotros, y cada persona con la que salgas tendrá algunas cualidades menos que ideales. Esto es, como el brillante Dan Savage lo dijo, el precio de admisión.

Así que la pregunta de si el precio es muy alto es válida. Por un lado tienes la insensatez de esta persona, y por otro todas sus grandes cualidades, por más difícil que sea verlas en este momento. Y, por supuesto, la dificultad y potencial incomodidad de terminar con una amistad.

Paso 314. No pelees en Facebook

En serio, eso lo peor. ¿Has notado que cuando alguien está siendo desagradable e insoportable en una fiesta, todo mundo alrededor hace gestos de desaprobación? Bueno, solo recuerda que Facebook te da la capacidad de hacer que todas las personas del mundo te hagan gestos de desaprobación al mismo tiempo.

Paso 315. Aprende a disculparte

¿Sabes quién adora disculparse? Nadie. Bueno, eso no es cierto. Hay un cierto segmento del mundo al que no hay nada que le guste más que retorcerse de arrepentimiento, y se disculparán todo el jodido tiempo por todo. Pero el resto de nosotros lo odiamos.

Pero tenemos que aceptar el hecho de que, al menos en ciertos temas o ciertas acciones, es casi seguro que estarás equivocado. ¡Muchas veces! Vas a hacer algo mal hoy, te lo garantizo. Y está bien, pero si tu error hiere a alguien más, debes asumirlo, disculparte y tratar de hacerlo mejor la próxima vez.

Cómo hacer una buena disculpa:

- Date cuenta con exactitud de lo que hiciste mal. No puedes disculparte significativamente a no ser que de verdad te arrepientas de lo que sucedió. Así que dale vueltas en tu mente: ¿qué hiciste, qué debiste haber hecho, qué harías si pudieras hacerlo de nuevo? Todas estas cosas importan, y puedes escoger temas para incluir en tu disculpa.
- Necesitas ser tan humilde como puedas, y al mismo tiempo no inventar excusas. Puedes explicarte pero no trates de excusarte, ese es trabajo de ellos.

- Sé sincero en tu arrepentimiento.

Así que aquí hay una muestra de cómo se ve una disculpa:

«Amy, escucha, me siento terrible sobre [acción] porque [razón por la cual lo que hiciste estuvo pésimo]. No sé lo que estaba pensando, excepto que [si hay una muy pertinente evidencia exculpatoria, podría ir aquí siempre y cuando no sea una excusa]. Honestamente, si pudiera hacerlo de nuevo [algo que hubiera sido mejor para todos]. Lo siento mucho, y espero que me perdones».

Paso 316. Acepta de buena gana las disculpas de otros

Es muy, muy difícil dejarlas salir. Así que cuando alguien ha pasado por esta complicada gestación, labor de parto y entrega, debes ser amable al respecto.

Aun cuando sigas muy, muy enojado, puedes decir «Te perdono». Dilo con la cantidad de sinceridad con la que te sentirás respecto a la disculpa en dos meses.

Paso 317. No aceptes de buena gana disculpas por el mismo agravio una y otra vez

¿Recuerdas, en el paso sobre disculparse, que necesitabas hacerlo mejor la próxima vez? Bueno, eso aplica para los demás también. Algunas cosas son parte de la naturaleza humana. Algunas cosas están en la naturaleza de las personas y no cambiarán. Pero si continuas recibiendo las mismas acciones, seguidas de las mismas disculpas, debes aceptar que esto es simplemente algo que esa persona hace.

Paso 318. Si realmente no puedes aceptar una disculpa, entonces hazlo saber en una forma tranquila

Algunas cosas son simplemente imperdonables. Terminan amistades. No hay necesidad de repasar una lista de ellas, aunque creo que es justo imaginar que por lo menos 60 por ciento de ellas involucran a una pareja y/o al sexo opuesto.

Ahora, si sientes que en el futuro podrás perdonarlo pero estás disfrutando el castigo, adelante, déjalo seguir y disfrútalo. Pero si sabes que nada hará ninguna diferencia y no quieres saber más de esa persona, entonces tienes que decir algo así:

«Escucha, sé que estás arrepentido, y aprecio que me lo hagas saber. Realmente no creo que podamos ser cercanos de nuevo y necesito que respetes eso. Si algo cambia, te lo haré saber».

Paso 319. Encuentra un fuerte y profundo mar de hipocresía para ser más o menos amable con la gente que te cae mal

Por lo regular, con los enemigos comunes y corrientes deberás disimular aunque sea un poco tu disgusto. No necesitas tratarlos como amigos verdaderos. La palabra clave es *cordial*. Nunca seas abiertamente hostil. Intercambia comentarios amables sin entusiasmo, luego aléjate y habrás cumplido con tus obligaciones de ser humano decente.

AMIGOS Y ENEMIGOS EN EL HOGAR (O CERCA)

Ser amigo de tus *roommates* y vecinos es absolutamente lo mejor, no solo porque así puedes emborracharte con ellos y luego tambalearse juntos por el pasillo, sino porque también tienes al perfecto cuidador de mascotas y viceversa (ve el paso 30, sobre darles la llave).

Pero en la gran cercanía y, en muchos casos, la proximidad no elegida, es una caja de Petri para las bacterias del frío resentimiento. Nadie quiere esto; después de todo, una de las mejores cosas de estar en casa es que ahí no hay nadie a quien odiar.

Paso 320. La primera vez que veas a un vecino nuevo, preséntate

No tienes que ser la Banda de Bienvenida ([aunque deberías; ve el paso 293](#)). Solo di: «Hola, soy tal y tal. ¿Te acabas de cambiar? Oh, qué bien. Sí, yo llevo aquí un par de años; es un gran edificio. Bueno, si hay algo que necesites, ¡házmelo saber!». Luego dale tu teléfono, a no ser que parezca un loco. De esta manera podrá llamarte a ti en vez de al casero si un día estás escuchando la música muy fuerte.

Paso 321. Sigue el procedimiento estándar de niveles con los vecinos que te están molestando

1. No busques inmediatamente al casero. Eso es de gallinas. Dale al infractor el beneficio de la duda. Toca a su puerta y maniéstale el problema con una voz tranquila que diga *Oye, probablemente no sabías que esto me estaba molestando*,

pero así es. ¿Podrías ayudar a solucionar el problema?

Ejemplo de diálogo para un problema vecinal:

«Hola, lamento molestarte. Soy Kelly y vivo arriba, en el 4D. Solo quería hacerte saber que tu música está demasiado fuerte [**Nota.** Si son sonidos de sexo, solo di que hay mucho ruido] y quiero ver si podrías bajarle; yo trabajo temprano».

Después, cuando se disculpen, sonríe gentilmente y di «Oh, no es gran problema. Me imaginé que no te habías dado cuenta», lo que los deja sintiéndose considerados y amables por cumplir tu solicitud.

2. Si sucede de nuevo, déjales una nota. Sí, las notas son la forma de comunicación más pasivo-agresiva posible, pero al menos no tienen que responder.

Querido tal y tal,

Tengo que decirte que la música alta sigue molestándome. Las paredes son delgadas, y yo trabajo temprano. ¿Podrías por favor bajarle al volumen [específicamente durante la noche]?

*Mis mejores deseos,
Tu nombre*

3. Si sucede una tercera vez, involucra al casero.

Dale a entender que estás terriblemente infeliz y que tendrás que reconsiderar tu situación de vivienda si el problema no mejora, y que tú sabes que no eres el único inquilino molesto por ello. Odias involucrar a todos, ¿pero podrían por lo menos decir algo?

Paso 322. Sé un vecino bueno y tranquilo en general

La música y los sonidos de sexo de los demás nunca son tan geniales como los propios. Está casi garantizado que tus vecinos sienten lo mismo. Así que mantén eso en mente, y sé razonable durante las horas más tranquilas.

Paso 323. Si hay un problema con un roommate, discútelo con tranquilidad y no permitas que la presión suba hasta explotar

Si vives con alguien, las probabilidades son cercanas al 100 por ciento de que habrá por

lo menos una cosa en la que no estén de acuerdo, y eso está bien, y pueden discutirlo y encontrar una solución como adultos. Pero no si primero pasas once meses y medio haciendo corajes y comprimiendo tu enojo en un brillante diamante de rabia.

La tercera vez que notes eso que te molesta, exprésalo con calma y sin juicios, di lo que te desagrada y que quieres encontrar una solución.

Ejemplo: «Oye, siento que los platos sucios no siempre son oportunamente lavados».

Paso 324. No dejes notas pasivo-agresivas para tu roommate

Eso es para extraños solamente. Si es tu roommate, puedes decírselo a la cara.

Paso 325. Vete antes de que las cosas se vuelvan insoportables

Mudarse es una lata (ve los pasos 48-58), pero a veces es la única forma. Si te encuentras en una situación en la que tienes miedo de volver a tu casa, debes considerar si esa vivienda es lo mejor para ti. No sigas conduciendo ese vagón hasta que las ruedas se salgan y la amistad quede arruinada.

Paso 326. Sé el tipo de amigo que quieres tener

Todo se reduce a esto. Escucha a tu amigo cuando reniega. Dile que todo va a estar bien. Ve y checa cómo está su gato cuando se va de vacaciones. Llámale en su cumpleaños, o mejor aún, hornéale un pastel con la inicial de su nombre. Guarda sus secretos. Trátalo como lo que es: la excepcional persona en este mundo a la que le importas más que un carajo no porque tenga que hacerlo, sino porque quiere hacerlo. Preocúpate más que un carajo por él.

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

1. Si sales en una cita amistosa, ¿es apropiado tratar de tomarle la mano durante las escenas aterradoras de la película? (No. [A no ser que se trate de un amigo *supercool*, en cuyo caso, AGÁRRALO BIEN PARA SIEMPRE.])
2. Qué cualidad es más importante para una amistad: ¿la honestidad o que use tu

misma talla de zapato y esté dispuesta a prestártelo y olvidarlo?

3. ¿A favor o en contra? ¿La expresión más increíble de amistad de todos los tiempos es hacerle a alguien una piñata casera de Pegaso-Unicornio y colgarla sobre su escritorio en su cumpleaños? Te quiero, Ruth.

9. Amor

Ah, el amor. Es grandioso, excepto cuando es horrible. Hablemos sobre cómo maximizar lo grandioso y minimizar lo horrible.

DOMINAR LAS COSAS MALAS DEL AMOR

El amor es muy complicado, muy caótico. Pero existen algunas formas para aproximarse responsablemente hacia lo que a final de cuentas es la razón de ser de la humanidad (o al el futuro; si todos dejáramos de tener relaciones sexuales mañana, a la larga ya no habría más gente).

Paso 327. Acepta que un corazón roto es inevitable, y date cuenta de que la única forma para ser un ser humano completo es experimentarlo por lo menos una vez

Enfrentemos las malas noticias de una vez para meternos de lleno a los aspectos deliciosos del romance. No existe nada que puedas encontrar, leer o hacer que te garantice que encontrarás el amor verdadero o te prevenga de experimentar dolor a lo largo de tu búsqueda.

Pero si le tienes un pavor paralizante al corazón roto (y a su hermana, la soledad), entonces nunca experimentarás las cosas buenas, porque estarás consumido por el espectro de las malas.

A nadie le gusta el dolor (el emocional, al menos), y todos lo sienten. Mientras más rápido aceptes que alguien *romperá* tu corazón en algún punto, que no morirás de eso y que de hecho te hará un ser humano más completo y compasivo, mejor estarás. No necesitas pensar y pensar en eso, justo como no necesitas acordarte siempre de tu propia

mortalidad. Pero necesitas por lo menos estar tranquilo respecto a eso.

Pésima Idea para una Sociedad de Concientización. La Asociación para la Concientización de la Mortalidad (ACM) está dedicada a recordarle a la gente que en algún momento morirá. Esta será la causa menos popular de todos los tiempos, y todos odiarían cuando sea el tiempo de hacer llamadas para la causa. («Hola, soy Kelly, de parte de la ACM. ¿Puedo hablar con usted un momento sobre la siempre presente amenaza de la muerte? ¿Sabe que algún día nadie recordará que existió?»). Es verdad, hasta ahora este capítulo ha sido un poco tipo ACM, pero se pondrá más positivo muy pronto, lo prometo.

Paso 328. No rompas corazones ajenos innecesariamente; no perpetúes o causes el rompimiento de tu propio corazón

No lastimes a gente que te quiere nada más porque sí, incluso si tú no los quieres. Esto no es bueno para tu alma. Y sí, muchas veces la mejor manera de no lastimar a alguien (de minimizar el daño, al menos) es romper la relación con esa persona.

Por otro lado, necesitas tener la dignidad y la autoestima suficientes para salirte de algo (o, más probablemente, de alguien) que te hace mal. Si te quedas y aceptas menos de lo que mereces, es tu problema. No puedes depender de otros para hacer lo que es mejor para tu corazón. Es tuyo, no de ellos.

Paso 329. El amor vale la pena, carajo

Esto ya lo sabes. No necesito contarte lo que significa el amor. La relación dolor/beneficio podría ser cuatro veces peor, e igual lo haríamos.

¡Sigamos con los pasos! Comenzaremos con la soltería, después pasaremos a las citas, las relaciones y (suspiro) las rupturas.

Paso 330. Mantente tranquilo en tu soltería

Pocas personas aman realmente estar solteras. No las escuchas presumirlo mucho, porque la gente que de *verdad* está contenta con su soltería no gasta mucho tiempo diciéndoles a todos lo grandiosa que es; está demasiado ocupada saliendo a bailar y teniendo emocionantes relaciones sexuales con atractivos desconocidos. O también son las personas realizadas y alegres que tienen un pasatiempo demandante pero productivo, como el yoga o el paracaidismo. No sienten ninguna necesidad de defenderse, porque de cualquier manera nosotros ya estamos celosos de ellos.

Y después tenemos a la gran masa de gente que es soltera y que no está superemocionada al respecto, y eso está bien. No dejes que te afecten todas las bromas sobre solteros tristes; no tener una pareja y querer una no te hace un cliché lamentable o una traidora al feminismo.

Es razonable sentirse solo si estás soltero y no quieres estarlo. A veces. Pero también deberías disfrutar la libertad para coquetear y tener las aventuras y desventuras que ocurrirán antes de que encuentres a tu favorito. Delante de ti no solo hay primeros besos sino primeras-sesiones-de-faje-contra-una-pared-durante-veinte-maravillosamente-desparpajados-y-entusiastas-minutos. Estas son grandiosas y rara vez ocurren después del tercer mes de una relación.

Paso 331. Aprende a disfrutar tu propia compañía

La solución válida a la triste soltería no es ponerle un fin a la soltería, es poner un fin a la tristeza. Anímate y aprende a disfrutar el placer de tu propia compañía. Recuerda que podrías encontrar al chico o la chica más perfecta del mundo, hacerse locamente felices, y luego él o ella podría morir mañana atropellado por un autobús. Sé una persona completa y plena por ti misma.

La mejor parte es que, cuando te parece bien estar solo, eliges estar con alguien en vez de *necesitar* estar con alguien. Y elegir es clave. Cuando te enamoras, te eligen y eliges. Nadie está atrapado en un lugar donde no quiere estar. Esfuérzate por eso, en lugar de juntarte con alguien por desesperación para no estar solo con tus pensamientos.

Paso extra. Haz fiestas de una persona cuando te sientas elegante. Idealmente, el *soundtrack* será un montón de canciones que hablen sobre lo grande que eres, como «Harder Better Faster Stronger» de Daft Punk o casi cualquier canción de Beyoncé.

BUSCANDO A ALGUIEN

Paso 332. Invita a salir a alguien

Esto va tanto para hombres como para mujeres. El proceso en sí es al mismo tiempo bastante simple y aterrador, más o menos como dar a luz. Pero se hace más fácil con el tiempo.

Si alguien te interesa y crees que también está interesado en ti, la única manera de descubrirlo es invitarlo o invitarla a salir. Entonces sabrás la respuesta. No gastes mucho tiempo suspirando por alguien que no está disponible o que no reconoce tus bellas, bellísimas cualidades. La clave aquí es no ser ambiguo, aunque esto lo vuelva aún más atemorizante, porque la intención de invitar a salir a alguien es aclarar cualquier resto de ambigüedad. Y, sobre todo, obtener una cita.

Así es como debería funcionar:

«Oye, me caes muy bien. ¿Quieres tomar [un café/una copa/algo de comer] algún día?»

No lo adjectives con *si no estás muy ocupado o sí, solo algo casual*. No necesitas rebajarte o anticipar el rechazo; simplemente pon un punto al final de la frase. Un punto metafórico, obviamente, ya que la frase es una pregunta.

UNA PEQUEÑA LISTA DE GENTE CON LA CUAL ESTÁ 99.5 POR CIENTO GARANTIZADO QUE TERMINARÁ MUY MAL

- Alguien que encuentras atractivo física pero no emocionalmente (o viceversa)
- Alguien casado
- La pareja de un amigo cercano o de un familiar
- Alguien con quien has terminado por lo menos dos veces
- Alguien siete años mayor o menor en Años de Madurez Emocional
- Alguien que te atrae con locura pero a quien no le gustas tanto
- Alguien que se siente atraído por un género del que tú no eres parte, pero que hace una rara excepción contigo
- Los de signo Escorpión

Paso 333. No seas amigo de alguien que te interesa románticamente esperando que cambie de parecer

He estado en ambas partes de la ecuación, y puedo reportar con seguridad que acabará en frustración y/o en sentimientos heridos.

Cuando eres el objeto de un afecto, surgen preguntas desconcertantes sobre si esa persona disfruta genuinamente tu compañía o nada más espera a que si persiste lo suficiente, te verá desnuda. Chicos, todos ustedes hacen esto y no es una gran estrategia: provoca que todas las mujeres heterosexuales vean con desconfianza cualquier amistad intergénero.

Cuando estás del otro lado, esas pequeñas explosiones de felicidad que sientes al ver a esta persona nunca igualarán el lento goteo de angustia que viene con pretender que cambiará su parecer.

Si te gusta alguien, dilo. Y si las cosas no salen como esperas, por lo menos no estás tirando buenos sentimientos a la basura.

Paso 334. Solo porque alguien te rechace no se vuelve automáticamente una mala persona

Ni te lo imaginas, pero solo porque alguien no quiere salir contigo (o seguir saliendo contigo) no significa que sea una persona horrible, sin gusto y que probablemente morirá sola.

Y aunque el rechazo siempre duele, pon atención a la *manera* en que te rechazaron o terminaron contigo. ¿El culpable fue decente? ¿Fue directo? ¿Se comportó de una manera que implica que entendía que eres una persona con sentimientos y dignidad?

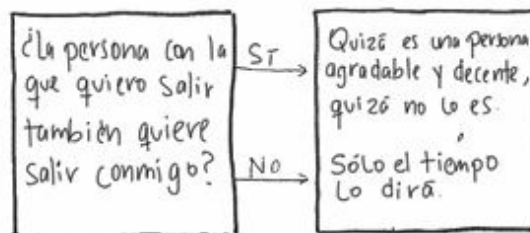
Si las respuestas fueron sí, sí y sí, entonces esa persona es un gran ser humano que, por cualquier extraña razón, no quiere seguir contigo. Perdónala (con el tiempo) por eso y acepta que no es una especie de monstruo sin corazón. Te ayudará a tener un cierre [\(ve el paso 379\)](#), siempre y cuando eso de verdad exista.

¿La persona que te rechazó es un ser humano decente, o un pedazo de porquería?

En nuestras mentes:



En la vida real:



Paso 335. No seas grosero con alguien porque está interesado en ti

Si le gustas a alguien pero a ti no te gusta, no merece burlas, merece amabilidad. (Por favor nota que amabilidad no es igual a dar falsas esperanzas. De hecho, eso es lo opuesto a la amabilidad.) No te rías en su cara, no odies automáticamente a un club que te aceptaría como miembro. Siéntete halagado, sé amable. Pero no le des alas.

ETIQUETA DEL LIGUE

Aceptemos que no todo el sexo busca encontrar al alma gemela. A veces no tenemos tiempo para una relación, o seguimos enganchados en una relación pasada y solo queremos acostarnos con alguien. *No tiene nada de malo*, siempre y cuando lo hagas de una manera que no sea destructiva para ti o para la otra persona.

Paso 336. Las situaciones de amigos con derechos pueden funcionar, pero solo cuando se cumplen las siguientes condiciones:

1. De verdad te gusta y lo respetas como persona, pero;
2. No tienes deseos de salir con él y;
3. Esa persona no tiene ningún deseo de andar contigo pero;
4. Esto no daña los sentimientos de nadie.

Esto no pasa siempre, pero cuando ocurre puede ser fantástico. Es muy probable que a las pocas semanas o meses, el corazón de alguno cambiará y todo desaparecerá como un castillo de arena en el mar. Así que disfrútalo mientras dura.

Sé honesto contigo mismo si comienzan a involucrarse las emociones, y habla con tu pareja si vislumbras un corazón roto en el horizonte. Si no te sientes cómodo hablando honestamente con esa persona, pregúntate por qué. ¿Te enamoraste en secreto y esperas que tu vagina mágica lo haga cambiar de opinión? Si es así, no es justo con el otro. Abre la boca y di lo que está pasando realmente.

Paso 337. No necesita ser una despedida humillante. Puede ser solo una despedida

La mañana siguiente puede ser dura, incluso si la persona es grandiosa, incluso si te la pasaste muy bien, incluso si no estás nada crudo. Si te sientes mal, toma un minuto y recuerda que probablemente no te sentirás así en un par de días. Así son las cosas, no es el Fin del Mundo. Hiciste lo que querías, te divertiste y se acabó. Si te sientes así una y otra vez, [salta al paso 341](#).

Paso 338. Si te metiste con alguien la noche anterior y al día siguiente es todo menos amable y genial, mándalo al diablo

Si te descubres recibiendo la mañana en un departamento a la vez extraño y nada hospitalario, no hay razón para escabullirse. O sea, no necesitas irte de puntillas, pero como sea, no hiciste nada malo, es el otro el que se está portando como un imbécil.

Toma tus cosas, revisa que no estés dejando algún artículo querido, porque lo último que necesitas es que esta persona indigna piense que estás dejando un anzuelo para contactarlo. Después enderézate, agradece fríamente por el buen rato y vete.

Paso 339. Si te acostaste con alguien, trátalo con respeto y amabilidad

No necesitas mandar flores ni nada de eso, pero deberías ser cordial y amable. Esto significa reconocerlo y saludarlo si lo ves por ahí, no hablar mal de su desempeño o permitir que tus propios sentimientos complicados se interpreten como falta de amabilidad.

Paso 340. No cuentes el chisme (excepto a tus amigos más cercanos)

No es algo muy digno. Los adultos no fanfarronean sobre sus conquistas sexuales. Si alguien pregunta, sonríe tímidamente y di algo vago como «Ah, sí, Seth es un tipo increíble, me cae muy bien». Punto.

Paso 341. Si los acostones te hacen sentir mal, entonces no lo hagas

No habrá nada de culpas ni de adjetivos de zorra en este libro, porque es importante permitir a otros experimentar su sexualidad como les acomode. Hay personas que tienen acostones sin el más mínimo apego emocional y eso les *encanta*, y si tú eres una de esas personas, disfrútalo a fondo con los de tu misma mentalidad, y saltate los siguientes dos párrafos.

Pero hay otras personas para quienes los acostones (o sea, echar relajo con alguien sin compromiso o el tipo de afecto que viene con una relación) simplemente no son buenos. Y generalmente hablando, no sabrás cuál de estos tipos de persona eres hasta la mañana después de haberlo hecho.

Las personas en la segunda categoría piensan *Esta vez. Esta vez será diferente, divertida, y no me sentiré culpable, como en todas las otras ocasiones*, pero entonces, claro, se sienten culpables. Si eres una de esas personas, reconoce eso sobre tu persona y no seas autodestructivo. Espera a una relación real. Llegará.

Paso 342. No uses tu sexualidad como arma

La sexualidad, obviamente, puede ser superconstructiva. Conduce al amor y al placer y a la intimidad y a todo tipo de otras cosas. Pero el sexo también puede ser una bola de demolición. Puedes usarlo para dañar a otros, dirigiéndolo a quien te hirió, o para castigarte a ti mismo.

Si la manera en que te estás comportando sexualmente causa angustia en ti o en los demás, entonces examina eso y haz tu mejor esfuerzo por eliminarla.

Paso 343. No seas plato de segunda mesa

Piensa en tus amigos que han sido la otra o el otro. Piensa en cuántos de ellos han dicho que la experiencia fue *genial*, que funcionó exactamente como esperaban y que, una vez que tuvieron al infiel en sus manos, descubrieron que su carácter había *cambiado por completo*.

Si te gusta alguien que tiene una relación, está bien decirle, fuerte y claro, que te gusta. UNA VEZ. No lo toques mientras lo dices. Debes *soltarlo y seguir andando* con la esperanza de que *él mismo* se saldrá de una relación de la que quizá no estaba tan convencido.

Alguien es infiel con una pareja a la cual quiere si ese alguien es del tipo infiel, de ahí la política de no tocar. Pero nadie romperá con una pareja que le importa por la probabilidad de salir contigo.

No rompas a propósito la relación de alguien más. No solo es una mala idea en el sentido abstracto del karma, también será malo para ti a corto plazo.

Si te involucras con alguien comprometido y aceptas un rol de «plato de segunda mesa», te defines como alguien que no se respeta lo suficiente para exigir el afecto entero de una persona. Además, ni lo dudes, te estás involucrando con un infiel. La gente que es infiel contigo no lo hace porque le resultas irresistible. Quizás lo seas, pero esa gente es del tipo que encuentra a *muchas* personas irresistiblemente atractivas porque tienen pocos límites y autocontrol.

Si no quieres nada serio, no te importa lo que pueda sentir la tercera persona involucrada, y la idea de sabotear la relación de alguien más de veras no te importa, entonces bien. Pero es tonto considerar un futuro con esa clase de persona.

Paso 344. No salgas con alguien que no te encante, o a quien no le encantes

Este pequeño consejo vino de mi amigo Max, y honestamente yo no lo hubiera podido decir mejor.

La gente proyecta sus sentimientos hacia los otros ya que los sentimientos en su cabeza son el único estado emocional al que están *completamente* expuestos. Así que si alguien nos gusta tan ardorosamente, se siente como si debiéramos gustarle al otro igual de ardorosamente.

Pero así no funcionan los sentimientos. No hay una proporción de intercambio siquiera, así que lo mejor que puedes hacer es buscar a alguien que al menos tenga una proporción similar a la tuya. Si tus sentimientos son euros y los del otro son cupones de 2x1 para McFlurries, vete.

Cuando te quedas con alguien a quien adoras y no te adora, estás poniendo tu corazón en un abrelatas que te causa pequeñas y constantes perforaciones hasta que queda un pulposo desastre.

Si el intercambio es al revés y esa persona está superemocionada contigo pero tú no estás tan emocionado, haz lo correcto y déjala ir. Hazlo por ti, también, porque es doloroso saber que estás rompiendo lentamente las esperanzas de alguien y entristeciéndolo.

Nota: Esto no aplica en los dos primeros meses de la relación. No necesitas estar endemoniadamente enamorado la primera vez que salen juntos (aunque eso suena bien).

Paso 345. No te metas en algo de lo que ya te quieres salir

Durante un episodio del influyente programa de VH1 *Amo los 90: Parte Dos*, el famoso bombón Michael Ian Black estaba hablando sobre *Titanic* y sin querer dio una metáfora perfecta de este tipo de relaciones.

«Estaba en la orilla del asiento durante toda la película, diciendo “¿Qué va a pasar? ¿Qué va a pasar con ese barco?”».

Y así es, qué va a pasar con ese barco.

Paso 346. No intentes sentir algo que no está ahí

Este es grande. La mayoría de nosotros ha conocido a alguien que sería *perfecto*... si tan solo nos gustara. Puede ser muy frustrante conocer a alguien que parece ideal en teoría pero que te causa poco entusiasmo, como el tofu. La tentación puede ser salir con ese

alguien con la esperanza de que algo nacerá.

Y puedes hacer esto... durante un rato. Pero si nada crece, en algún momento tendrás que terminarlo. Probablemente lastimarás a esta persona que solo ha sido maravillosa contigo, y te sentirás como un gran pedazo de porquería.

Tu culpa es natural e indica el hecho de que no eres un sociópata, pero el corazón es complicado y casi nunca se explica a sí mismo. Si pudieras sentir eso, lo harías. No te castigues si no es así.

CITAS

¡Eeeeeh! Te gusta y le gustas y ahora es momento de tener una *cita*.

Paso 347. Intenta tener al menos un par de citas reales

Estas son cosas que no son citas:

- Quedar de verse en una fiesta
- Ir a la casa de uno de los dos a ver películas
- Ponerse pachecos y ver *Arrested Development*

Todas esas cosas son divertidas, pero técnicamente no son citas. Ahora que son adultos, su meta es conocerse mutuamente, y con suerte no necesitarán muchas sustancias para ayudar a tal interacción (aunque se permite una copa o dos).

Cosas que sí son citas:

- Quedar de verse para tomar café y platicar alegremente durante algunas horas
- Caminar alrededor de un parque, haciendo observaciones divertidas de otra gente que vean
- Salir a cenar, sentarse en una mesa para dos y tratar de impresionar al otro al pedir la anémona

Paso 348: No te emborraches en la primera cita

Limitate a unos cuantos tragos, incluso uno nada más. Si estás demasiado ebrio para el alcoholímetro, estás demasiado ebrio para una primera cita. No importa cuánto ames el alcohol, simplemente tómallo con calma en el primer par de citas. Esto hace menos probable que tengas sexo en la primera cita, lo que es, generalmente hablando, un mal plan.

Paso 349: No muestres tus cartas, al menos al principio

Mientras más viejo eres, más historia tendrán tus citas. Se habrán enamorado antes, les habrán roto el corazón, habrán contraído una ETS, o experimentado una gran pérdida que aún duele. Igual tú. La recompensa es, claro, que mientras más viejo eres, mejor juegas en el amor.

Pero las primeras citas son para acercarse el uno al otro, oler con cautela, asegurarse de que el otro no planea hacer un traje con tu piel y *entonces* comenzar el proceso de realmente conocerse entre sí. No es necesario revelar tus partes más profundas y oscuras en las primeras citas. Intenta que ambos establezcan primero que son personas razonables y sensatas.

Nota. Realmente deberías revelar cualquier tema de salud relevante (léase: ETS) antes de tener sexo. Es lo decente y adulto. Para hacer esto con exactitud, debes examinarte por lo menos cada seis meses.

A cambio, si alguien te lo revela, no te horrorices. Mucha gente las tiene, y si eres cuidadoso y precavido, pueden ser un tema sin importancia.

No avientes la bomba justo antes de tener sexo, tampoco. La gente no es buena procesando información importante cuando está desnuda.

Paso 350. Sé tú mismo en las citas

Sí, debes ser la versión bien portada de ti, pero no inventar un nuevo personaje. Es una línea delgada, pero debes, debes ser tú mismo. No puedes fingir ser alguien más por siempre, simplemente no funcionará. No quieres a alguien a quien le gusta una proyección distorsionada de quien eres; quieres a alguien a quien le gustes tú. Así que asegúrate de que tengan la oportunidad de ver eso. Recuerda, si finges, no pensarán: *¡Oh, Dios mío, un astrofísico guapísimo que comparte mi amor por los Halcones Marinos! ¡QUÉ COINCIDENCIA!; pensarán: Hay algo raro en esta persona y no sé qué es.*

Paso 351. Revela los datos necesarios antes o durante

cualquier discusión sobre la exclusividad

Aquí hay algunas cosas que alguien con quien sales (con quien realmente sales, te gusta y quizás se dirigen hacia una relación) merece saber:

- Matrimonios anteriores
- Hijos
- Condiciones de salud crónicas que los afecten, incluidos temas de salud mental

Cosas que nunca jamás estás obligado a revelar:

- Con cuánta gente te has acostado
- Las cosas que te gustaban de tus exes
- Cosas de su apariencia imposibles de cambiar que te molestan

Paso 352. No hables de más sobre los amores pasados

Parece tan importante. ¡Estás involucrado románticamente con esta persona! ¡Estuviste involucrado románticamente con *aquella* persona! Quizás sea un buen momento para meterla en la conversación.

Pero por lo general no es buen momento, especialmente en las primeras citas. Hablar de un ex transmite que aquella persona aún ocupa gran espacio en tu mente. La mayoría de las veces, la otra persona interpretará tus comentarios como el hecho de que no has superado a tu ex, y los adultos no salen con alguien a quien todavía le duele alguien más ([ve el paso 384](#)).

Paso 353. No asumas que son exclusivos excepto cuando lo hayan hablado

Si ha pasado un mes o más y las cosas van muy bien y decides que *quieres* ser exclusivo, entonces simplemente di: «Oye, ¿somos exclusivos? Quiero serlo». Es muy probable que esto sea un alivio para ambos y la otra parte agradecerá tu iniciativa.

Y si no quiere ser exclusivo, pues bien, ya lo sabes.

Paso 354. Ten cuidado con los peligros de la Narnia del Nuevo Novio, y limita tu propia desaparición

Es muy fácil desaparecer en una madriguera los primeros meses de una nueva relación. Si te acabas de enamorar, no tiene *sentido* hacer nada más que quedarse en cama juntos por días, acariciándose el rostro y comportándose de manera chistosa y nada *cool*. Es lo mejor, y qué suerte tienes. Pero recuerda que, aunque estés enamorado de una manera tan profunda y significativa que nadie más podrá entender, las obligaciones exteriores no desaparecen.

Tus amigos aún quieren verte, tu mamá te quiere llamar, tu trabajo quiere que te presentes, tu gato quiere que lo alimentes. Haz todas esas cosas que regularmente haces, para que puedas zarpar en tu crucero del amor sin culpas una vez que hayas cumplido con esos deberes.

Paso 355. Tu pareja no es tu mejor amiga

Esto supone que eres una chica que sale con un chico, aunque podría ser también para chicos que salen con chicas y chicas saliendo con chicas y chicos saliendo con chicos.

Hay muchas cosas que son *fascinantes* para ti pero no tanto para tu pareja, y viceversa. Reconoce que si tú no quieres ver un partido de los Gigantes, él tampoco quiere saber cada mínimo detalle de tu interacción con tu enemiga del trabajo, quien es una impertinente perra hocicona.

Una persona no puede serlo todo para alguien más, así que platiquen sobre las cosas que les interesan a ambos, finge un poco de interés cuando el otro se ponga a hablar de algo insoportablemente aburrido y, a la larga, con suavidad redirige la conversación. Pon atención cuando te redirijan a ti: si no responde cuando es lo que lógicamente debería ocurrir, significa que espera que pasen a otra cosa.

Paso 356. Disfruta hacer cosas solo. De veras disfrútalo, no solo digas que las disfrutas

Digamos que eres parte de una pareja como mis amigos Sarah y David. Ambos son personas sociables, pero Sarah tiene un límite estricto de cuánto tiempo quiere estar en una fiesta.

Al inicio de su relación, ella le hizo saber esto:

«A veces iremos a una fiesta, y después de unas cuantas horas, yo me voy a querer ir a casa. Te lo digo de una vez, no es un truco; no voy a decir “¡Está bien!” cuando no está bien. Voy a ir a casa y a quedarme dormida en tu cama, y cuando llegues a casa preguntaré qué tal estuvo la fiesta. No estaré enojada. Te estás divirtiendo, ¿por qué no

quedarte y seguir disfrutando?»).

No tomes no querer pasar cada segundo uno junto al otro como evidencia de que no son una buena pareja. Las mejores parejas disfrutan cuando están juntas y disfrutan cuando están separadas. Querer hacer las mismas cosas todo el tiempo no es señal más que de falta de imaginación.

Paso 357. No salgas con alguien por lo que el hecho de salir con él o ella pueda decir de ti

Cuando piensas en parejas como símbolo de estatus, piensas más probablemente en esposas trofeo y bótox. Pero hay más que eso. A veces sales con alguien por lo guapo o guapa que tus amigos piensan que es, o por su estatus en la comunidad, o por lo rico que es, o por cualquier categoría externa. Esto no está bien.

Sal con alguien por como es y cómo te hace sentir, no por las cosas exteriores. Y créeme: si basas tu imagen personal en salir con el Sr. X, las cosas casi invariablemente saldrán mal para ti. ¿Recuerdas aquello sobre la posibilidad de que el Sr. X muriera atropellado por un autobús en cualquier momento?

Paso 358. Trata a la bondad como un requisito básico para salir con alguien

...lo que significa, claro, que la maldad debe ser un impedimento. Si alguien trata mal a alguien más, a la larga esa conducta se extenderá a ti.

Esto significa diferentes cosas para diferentes personas, así que solo puedo hablar de generalidades que significan algo para mí. Pero ¿esta persona es buena gente? ¿Es buena con alguien sin importar si puede darle algo a cambio? ¿Valora la honestidad? ¿Sientes que se guía por una brújula interna que está al menos mayormente alineada con la tuya?

Estas cualidades no son necesariamente las más sensuales, y no se revelan inmediatamente. Puedes ver a alguien y decir de inmediato si es guapo; no puedes mirar a alguien y saber cómo es su arquitectura interna. Esas son cosas que se revelarán solas, de maneras grandes y pequeñas, y *necesitas poner atención*. Porque nadie es guapo a los ochenta, pero algunas personas seguirán siendo internamente bellas, y otras seguirán siendo imbéciles. ¿Cuál quieres?

Paso 359. Pregúntate si podrías platicar alegremente con esta persona cuando tengas ochenta años

Este tip vino de mi amiga Emily. Como se aclaró arriba, a los octogenarios no les importa

el sexo tanto como a nosotros, pero cuando la química se acabe, ¿sabes qué permanecerá e incluso mejorará? Su compañía. Qué tan feliz te sientas en la cama junto a esta persona, cada uno leyendo un libro que al otro no le interesa. Su capacidad para trabajar juntos y vencer obstáculos. Su capacidad para entender y perdonarse uno al otro, aceptar las peculiaridades del otro, platicar alegremente en la cena. Evalúa estas cualidades. Son las que importan.



Paso 360. Antes de clavarte, asegúrate de que quieren cosas similares

Enamorarse de alguien que no es para ti es tan fácil como caerse de las escaleras, y ambos casos terminan más o menos igual.

Mientras que las Grandes Preguntas de lo que quieres (¿Matrimonio o no? ¿Hijos o no? ¿Monogamia o no? ¿Vivir en Manhattan o en un pueblito?) no necesitan surgir de inmediato, deben hacerlo en algún momento. Y si resulta que son fundamentalmente incompatibles, entonces necesitan continuar con sus vidas, por difícil que sea.

Paso 361. No salgas con alguien que te trata mal

Uno de esos clichés que son ciertos es que vivimos en un mundo muy, muy cruel. Pero es tolerable porque encontramos y nos rodeamos de gente a quien amamos y que nos

ama, y juntos funcionamos como un cojín contra tal crueldad.

Pero si la persona con la que sales está contribuyendo, más que restando, a la suma total de disgustos y crueldades en tu vida, es hora de salirse. Después quizás date un momento y piensa por qué aceptas esa conducta.

Muchas veces reproducimos en nuestras relaciones las disfunciones que tomamos de cuando éramos más jóvenes. Todos tenemos botones, buenos y malos, que la gente presiona. Así que si te gusta alguien y te das cuenta de que te gusta porque aprieta tus botones malos, entonces date un momento y trabaja en tu interior.

Paso 362. Entiende que no siempre es fácil o divertido

Aquí va una lista de lo que siempre es fácil:

- Quedarse en cama
- Ver *realities* en la televisión
- Comer un montón de pastelillos deliciosos

Aquí hay una lista de lo que siempre es divertido:

- Andar en un Jet Ski
- Ver a unos cachorritos retozar alegremente
- Comer un montón de pastelillos deliciosos

Notarás que «relaciones a largo plazo» no aparece en ninguna de estas listas. Porque sí, a veces son fáciles y a veces son divertidas y deben serlo la mayor parte del tiempo.

Pero si las abandonas al segundo que no son ni lo uno ni lo otro, terminarás solo. Estar en una relación real y adulta significa decidir cada día amar a otra persona, aunque a veces te moleste hasta enloquecerte.

Todo necesita mantenimiento. Amar a alguien no es una cosa de una sola vez, algo ganado un día y asegurado para siempre. Es más bien como un humano de seis años, algo encantador pero que también necesita vigilancia y atención, no sea que se caiga de un árbol y se rompa una muñeca.

Paso 363. No trates de cambiar a la gente

Si necesitas un proyecto de renovación, entonces comienza un jardín, haz carpintería o participa como voluntario. No conviertas a alguien en tu proyecto, a no ser que realmente te gusten los montones de amargura y frustración de tu parte y del otro.

Acepta a la persona con la que sales por quien es y por quien no es. Si eso no es aceptable para ti, entonces termina la relación.

Las personas pueden cambiar y llegan a hacerlo, cuando *quieren*. No puedes hacerlo por ellas. Puedes darles una Plática En Serio. Si amas a alguien y te importa, de manera romántica o cualquier otra, esta es una responsabilidad que tienes hacia ellos. Pero no puedes, al final, convertirlos en lo que tú quieres que sean. Eso evita un crecimiento real de su parte.

Paso 364. No subestimes la importancia del sexo en una relación

El buen sexo no es una razón válida para permanecer en una relación, pero el mal sexo es una razón válida para dejar una.

Claro que hay personas para quienes el sexo no importa tanto, pero para la mayoría de la gente es bastante básico, quizás porque es más o menos la razón de la existencia humana. Tomar el sexo como parte importante de una relación no te hace una persona vana o carnal. La razón principal que distingue concretamente esta relación de cualquier otra en tu vida es que o te acuestas con esta persona o estás planeando hacerlo. Si te estás prometiendo solo tener sexo con una sola persona, quizás por el resto de tu vida, *debe ser buen sexo*.

Si tienes un apetito sexual alto y tu pareja lo tiene bajo, ese es un tema que garantiza discusión, tal y como lo sería si eres alguien que adooooora gastar dinero y tu pareja es ahorradora. Es un tema de incompatibilidad, y aunque definitivamente puede superarse, no lo harás si eres demasiado mojigato hasta para tocar el tema.

Paso 365. Di lo que quieres en la cama, sin pena ni miedo

Si esta persona es una chica o un chico decente que te quiere, querrá saber cómo hacerte feliz en la cama. Si no les importa un carajo cómo te la estás pasando, es una señal de que es alguien con quien no deberías estarte acostando.

Pero la única manera para que sepan lo que quieres es que se los digas, ya sea no verbalmente o, si es algo un poco más complicado, verbalmente. Esto puede parecer muuuuuuuy incómodo y aterrador, porque nuestra sexualidad es una parte muy privada y discreta de nosotros y la idea de que alguien la rechace es muy dolorosa.

Pero de nuevo: una pareja decente querrá que seas feliz en la cama. Y a no ser que lo

que pidas sea demasiado, probablemente le emocionará probar algo nuevo.

Paso 366. Ten discusiones francas sobre posibles consecuencias del sexo con las personas con las que te acuestas

Deberías poder hablar sobre lo divertido en el paso anterior, pero también sobre lo no divertido. Debes ser capaz de tener una discusión racional, no mojigata (o al menos mínimamente mojigata) sobre anticonceptivos, enfermedades de transmisión sexual, qué pasaría si alguien se embarazara, y cosas así.

Tampoco hables de estas cosas en la cama. Pláticalas cuando la energía mental de los dos no esté consumida pensando en los divertidos y sensuales momentos que están a punto de llegar.

Acostarse con alguien es algo importante. Es fácil y divertido y deberías hacerlo cuando quieras, pero también es algo importante. Esta será la frase más maternal de todo el libro, pero el sexo es una de esas áreas donde puede haber consecuencias, y esas consecuencias pueden cambiar vidas. Asegúrate de que estén en la misma página.

Paso 367. Pelea como adulto

Aquellos que dicen que jamás pelean con sus parejas son bastante mentirosos. Es posible, de hecho, no pelear, aunque es imposible nunca estar en desacuerdo en nada a no ser que una persona tenga tanta vocación de alfombra que se rehúse a tener opiniones.

Aquí hay algunas tácticas de pelea poco efectivas:

- Gritar, decir groserías, o cualquier cosa que recuerde a padres sobreprotectores discutiendo con un entrenador de las Ligas Pequeñas
- Traer a colación resentimientos pasados y sin relación
- No admitir lo que realmente ocurre, y lo que sientes que podría ser una solución
- Negarse a aceptar una disculpa sincera

Aquí hay unas tácticas efectivas:

- Si durante la pelea estás muy enojado para hablar sin gritar, toma un momento. Di «Te amo, voy a salir a pasear, hablemos en media hora». Luego llama a uno de tus

amigos, o tu papá o mamá, y sácalo todo con ellos. Pide opiniones, también.

- Declarar, clara y concisamente y sin ningún tipo de juicio, lo que te molesta y por qué.
- Escuchar y mantenerte receptivo a lo que la otra persona tiene que decir, y no discutir con una mentalidad de ganar sin importar a cualquier costo.
- No alzar la voz. Esta es una persona que amas, no un perro que estás regañando.
- Si están yendo en círculos, tira la banana ([ve el paso 125](#)).

Paso 368. Guarda los temas importantes (en orden ascendente: vivir juntos, mascotas, hipotecas, hijos) hasta estar real y verdaderamente seguro

A veces, si las cosas se complican, puede parecer quizá que hacer un Gran Gesto de Vida es una forma de demostrarle al mundo (y a ti mismo) que las cosas están bien. Esto es lo peor que puedes hacer.

En el gran plano de las cosas, la mayoría de los problemas no son realmente problemas, y la mayoría de los errores no son realmente errores. Pero tener hijos o comprar una casa con quien tienes dudas es un Problema y un Error (tanto que se vuelven nombres propios, con mayúsculas y todo), y no lo deberías hacer.

Vivir con alguien prematuramente no es tanto un gran error, ¿pero sabes qué sí lo es? Hacer que tu estilo de vida dependa de una relación que no está tallada en piedra.

COHABITACIÓN

¡Vivir juntos! La idea es bastante estimulante, solamente ustedes dos, haciendo un nido, viviendo y amándose en pecado. Mudarse juntos puede ser grandioso, un periodo de prueba exitoso que demuestre que pueden convivir juntos sin caer en la locura. O puede ser una calamidad. Si es una calamidad, hey, por lo menos lo descubrieron ahora. Pero hay algunas cosas que pueden hacer para aligerar el camino.

Antes de hacerlo...

- Deberían tener muchas citas, *con mucho éxito*, durante varios meses después de que termine la etapa de la luna de miel, antes de mudarse juntos. En este caso *con mucho éxito* puede definirse por las cosas que no están ocurriendo: no hay enormes y horribles peleas, no hay casi-rompimientos o rompimientos *reales* para después

regresar, no hay molestos sentimientos de que la relación está condenada. Mudarse juntos no resolverá ninguno de estos problemas.

- Asegúrate de estar en la misma página cuando se trata de la casa. ¿Siempre deberá estar rechinando de limpio, o será parte del paisaje un calcetín sobre una lámpara? ¿Pueden negociar sobre la decoración (o idealmente, que a alguno poco le importe el color de las paredes)? ¿Su casa es ruidosa y llena de invitados, o silenciosa y con hora de dormir muy temprano? Probablemente sepas ya muchas de estas cosas acerca de tu novio o novia, pero un gramo de discusión por adelantado vale un kilo de gritarse uno al otro para recoger esos malditos zapatos.
- ¿Haces esto por razones de dinero? Claro que pueden ahorrar mucho, pero si te estás preparando para la ruina en el caso de un rompimiento, es una mala decisión. Una decisión mucho más adulta sería tener tus finanzas en orden para no depender de una relación (ve el capítulo 6).

Durante...

- Asegúrate de que tienen un buen sistema para pagar las cuentas. Una gran idea que he escuchado es tener una cuenta conjunta para la renta, las cuentas y la despensa en la que cada uno deposite dinero y desde la que cada quien pueda pagar. Si una persona gana mucho más dinero que la otra, ¿contribuye más en los gastos?
- Encuentren una forma equitativa, o por lo menos justa, de dividirse las tareas. Nada crea más resentimiento que alguien cargando más de lo justo. Esto es una caja de Petri para el enojo, y antes de que lo sepas, habrá colonias enteras de furia devastándolo todo.
- ¿Se preparan y consumen comidas juntos? ¿Quién cocina? ¿Quién limpia? ¿Quién va al súper?
- ¿Sus mascotas se llevarán bien juntas? Nada más digo. Las mascotas tienen su corazoncito también.

Después...

- Por si las cosas van mal en la relación, intenta tener una estrategia de salida. ¿Hay alguien con quien puedas vivir temporalmente? ¿Uno de ustedes podría continuar con la renta si el otro se va? Si no, revisen muy bien ese contrato de un año.

Paso 369: Si te comprometes, no se lo anuncies a las personas importantes en Facebook

Antes de lanzar el boletín de prensa para redes sociales, necesitan anunciárselo en

persona a familiares y amigos cercanos. Las redes sociales, en general, no son un medio confiable para transmitir noticias importantes, y te garantizan que herirás sentimientos en el proceso. Pero una vez que ellos lo sepan, eres libre de gritarlo al mundo. ¡Bien por ti!

ENEMIGOS EN EL AMOR

El título no se refiere a enemigos enamorados, aunque el sexo sería muy pero muy caliente. No: cada vez que tengas una pareja, esta traerá por lo menos a una persona que no te interesa.

Paso 370. No tienes poder de veto sobre sus amigos, tristemente

Idealmente, hablo de un amigo idiota de la preparatoria o algo, a quien no ve tan seguido y puedes no estar con él. Los chicos necesitan mucho tiempo a solas con sus amigos de todas formas, y la mayoría de los hombres no estarán supertristes si la novia de su amigo no puede acompañarlos a su salida nocturna.

No hables mal sobre esta persona con tu novio. De todas formas probablemente se dará cuenta de que no te cae bien. Saber que a alguien que amas no le cae bien alguien que también amas se siente como dos rocas retorciéndose en tu estómago, en especial si no tienes nada que hacer para mejorar la situación.

Paso 371. Haz las paces con sus amigos más cercanos y familiares

Si esta persona es una parte principal de su vida (un mejor amigo o miembro de la familia) entonces simplemente acepta y haz las paces con el hecho de que puede que se odien mutuamente, pero que ambos lo quieren. Reunir toda tu fuerza interna y serenidad es el precio de admisión para con este chico.

Paso 372. Todo lo mencionado arriba debe ir en ambos sentidos

Esto debe ir en ambos sentidos. Esto debe ir en ambos sentidos. Esto debe ir en ambos sentidos. Esto debe ir en ambos sentidos. Él debe aceptar y ser amable con tu gente

querida que no le cae tan bien. Esto debe ir en ambos sentidos.

CUANDO SE TERMINA

Esto no implica que todas las relaciones terminan en fracaso. Muchas terminan en matrimonio o en relaciones a largo plazo; muchas se disuelven de una manera natural que deja a ambas partes sintiéndose relativamente felices, con buenos recuerdos de la otra.

Pero afrontémoslo: muchas, al menos al principio de los veinte, terminan en odiosos rompimientos.

Hay dos roles distintos (aunque a veces se empalman) en un rompimiento: el cortador y el cortado. A veces se llega al punto en una relación donde a ninguno de los dos le importa un carajo que se haya terminado (o no les importó mucho desde el principio), en cuyo caso tu único trabajo es no hablar mal ([ve el paso 385](#)). Pero para la mayor parte, después de un rompimiento, una persona lastima y la otra lastima mucho más. Comencemos con la parte menos dolida antes de ir con la más dolida.

Paso 373. No te quedes con alguien porque es emocionalmente conveniente

Cuando te das cuenta de que algo se acabó, necesitas terminarlo. Nunca será fácil. Nunca habrá un momento en que terminar una relación que ha durado años no será algo grave.

Piénsalo de esta manera: cuando estás con una relación con alguien, como que crecen uno en el otro, como dos árboles cercanos. Mientras más lejos vayas, más se enredan, y se vuelve más imposible soltarte sin cortar grandes pedazos de ti mismo.

Señales de que ya se acabó:

- Estás menos interesado en el sexo
- Tienes un sentimiento profundo y permanente de que algo anda muy mal
- Es muy difícil recordar por qué te gustó
- Incluso las cosas encantadoras que hace te molestan
- Quieres tener o estás teniendo sexo con alguien más (si es el caso, vamos, no seas así; sé un adulto y térmalo).

Paso 374. Comienza un proceso de distanciamiento un poco antes

Cuando comienzas a sentir que quizás se acabó, entonces tienes permiso de comenzar a alejarte un poco, durante un rato. No más de unas cuantas semanas, porque lo que realmente estás haciendo es comprar tiempo para superarlo mientras la otra persona sufre la incertidumbre y oscuras premoniciones.

Dicho esto, es la marca de un sociópata ir de 100 por ciento a terminado en pocos días. Toma tu tiempo, comienza a poner un poco de espacio entre tú y tu pareja, comienza a sacar tus cosas del departamento, y después desconéctalo.

Nota. Si estás en una relación violenta de cualquier tipo, esto no aplica. Lo mismo para rompimientos que involucran culpas obvias (infidelidad, drogas, etcétera). Puedes y debes irte de inmediato. Si vives con esta persona y crees que puede lastimarte, entonces salte ahora mismo. Cuando se vaya al trabajo, llama a todos tus amigos y saca tus cosas en ese momento: en serio. Hazlo ahora, lee el resto de este libro después.

Paso 375. Termina con alguien de manera amable pero directa

Aquí está el tipo de cosas que no deberías decir en una ruptura. Pueden parecer amables, pero en realidad son muy crueles pues dejan al del corazón roto en una situación de inseguridad terrible, pensando que algo cambiará y que van a obtener la autorización para volver a la relación.

- «No quiero estar en una relación ahora» (¿Así que algún día sí querrás? Me quedaré en el purgatorio de los corazones rotos hasta que te decidas.)
- «Solo quiero que seamos amigos» (Síiii, muy bien. Seremos amigos, hasta que pueda convencerte de que te enamores de nuevo de mí.)
- «Necesito espacio» (Pero si necesitas espacio *ahora* entonces apuesto a que no necesitarás espacio después, así que aquí te espero.)

Si quieres romper con alguien, hazlo. No quieres causar daño innecesario, pero decir cosas que te harán sentir temporalmente mejor a ti y a ellos mucho peor no es el camino

a seguir.

Así es como debe ser una frase adulta de rompimiento:

- «Escucha, sé que es muy difícil. Pero quiero terminar».

No escuches sus ruegos, no seas ambiguo, no des falsas esperanzas.

Paso 376. Da un ultimátum, si es importante

Si real y verdaderamente estás dispuesto a quedarte con esta persona si tan solo algo cambia, entonces por favor díselo y dale una guía concreta para su éxito.

«No puedo seguir saliendo contigo mientras bebas. Si deseas que sigamos juntos, tienes que dejarlo y necesito que sea *ahora*».

Esto puede ocurrir una vez cada cinco años. Un ultimátum debe ser un cambio de juego, no un patrón disfuncional que se repite infinitamente.

Paso 377. Pero si de verdad terminó, no des razones

Tus razones para terminar con alguien, a no ser que haya causas evidentes, probablemente se reducen a «esto no está bien», y «los dos merecemos algo mejor». Lo cual es verdad. Que no te guste esa persona automáticamente te coloca como un mal partido para ella, y eso no se puede cambiar.

Sí, quizás hay cosas específicas, pero excepto cuando eso le ayude a esta persona a crecer y a tener éxito en relaciones futuras, no las compartas. Saber que no soportas cómo mastica su comida o que su saliva sabe raro no lo ayudará; solo sería la cereza encima de este sundae de agonía emocional.

Paso 378. Si alguien está terminando contigo, haz lo posible por irte con la dignidad intacta

Rápido: tómate un minuto y revisa el carrito de tus peores momentos personales. Es probable que al menos uno de ellos involucre una ruptura. Y sí, durante la ruptura tienes permiso para convertirte en un tembloroso y moquiento desastre.

Pero, cuando dejes ese terrible cuarto y la horrible conversación, tómate un momento para decidir cómo quieres comportarte. Te dejaron. Así que ahora, aunque todo sea una porquería, puedes quedarte en ese firme nivel de porquería o puedes perder tu dignidad para rebajarte y crear una nueva dimensión de porquería.

Ya no tienes a tu novio o novia, pero tienes tu dignidad... en este momento. Si pasas las siguientes semanas y meses llamando, mandando mensajes, rogando, suplicando, pasando por su casa como una persona desquiciada, entonces tampoco tendrás eso.

Paso 379. Nunca esperes un «cierre», jamás, de nada

Todos queremos un «cierre». Pero eso no lo hace más real que, digamos, un amable y encantador Pegaso que se muere de ganas por leer tu novela inédita.

Porque lo que quieres decir cuando dices cierre es «verbo mágico que me hará no sentirme tan jodido, aunque me acaban de cortar». Y eso, tristemente, no es algo que exista. En la vida real, el cierre viene con meses de perspectiva, reflexión y descubrimiento. O no llega; algunas cosas cierran, otras no. Pero no encontrarás cierre en una difícil conversación con un ex muy reciente.

Así es como imaginas que una conversación te dará «cierre»:

Tú: ¿Por qué terminaste conmigo?

PQTREC (Persona que te rompió el corazón): Porque eras demasiado increíble, y mucho más graciosa que yo, y me pareció que podrías volar más alto si no tuvieras que cargar mi peso. Te amaba tanto que me pareció egoísta pasar un segundo más contigo, porque tú ya me habías dado la alegría de cinco vidas.

Tú: Oh, bueno, si lo pones así...

Pero si alguien fuera honesto contigo sobre las razones por las que te cortó, así es como sería una conversación de «cierre» real:

Tú: ¿Por qué terminaste conmigo?

PQTREC: Porque sabía que no podía soportar una vida entera con ese ruidito que haces cuando masticas, y estoy cansado de tener sexo contigo y quiero tenerlo con otras personas, personas que no son tú, y que no hagan ese ruidito. Y además le caes mal a mi mamá.

Tú: Oh, bueno, si lo pones así...

En realidad, las razones de tu ex probablemente no pueden ser verbalizadas, y si pudieran serlo, no serían amables. Piensa en la última vez que terminaste con alguien sin razones obvias (infidelidad, abuso de sustancias o cosas parecidas). Si esa persona te pidiera una explicación, ¿podrías dársela? ¿Y querías? No y no. Esta respuesta, si acaso

existe, no te traerá paz. Solo te permitirá pasar toda la vida odiando algo de ti que algún amor futuro podría encontrar encantador (o al menos podría no importarle).

Así que espera un cierre si quieres, pero te ahorrarás un montón de tiempo y angustia si aceptas que no importa por qué no funcionó, solo que no fue así.

Paso 380. No hables con alguien que terminó contigo

Este consejo estaba en *It's called a breakup because it's broken* (Se le llama ruptura porque está roto) de Greg Behrendt y Amiira Ruotola-Behrendt. *No puedo recomendar lo suficiente este libro* a aquellos a quienes recientemente les han triturado el corazón. Es muy útil, aunque también es penoso cuando alguien lo ve en tu librero. Los autores discuten que definitivamente no deberías hablar durante mínimo dos meses con alguien que terminó contigo. Nada de llamadas, mensajes, estados pasivo-agresivos en Facebook, nada.

Esto iniciará un proceso doloroso pero necesario de aceptar tu vida sin esa persona. Cuando estás en una relación con alguien, moldeas tu vida a su alrededor. Después se va, y queda esta profunda marca donde solía estar. Lo que necesitas hacer ahora es borrar esa marca y convertirte en una persona completa sin ese alguien, *porque se ha ido*. Solo estás tú, así que animate a estar solo, trata de sanar y deja de prolongar el dolor con el contacto. ¿Recuerdas lo de estar a gusto con el placer de tu propia compañía? Recurre a esas reservas de autosuficiencia.

Paso 381. Si es necesario, que tus amigos te ayuden a difundir la noticia de tu rompimiento

Hay personas que deberían saber sobre el asunto, pero si no puedes reunir fuerzas para tener la misma conversación angustiosa multiplicada por quince, pide a un amigo que haga un poco de relaciones públicas sobre el rompimiento, diciendo que ocurrió pero que no tienes ganas de hablar sobre eso.

Paso 382. Perdónate si te vuelves un poco loco

El corazón roto puede provocar locura hasta en los más cuerdos. Está bien estar muy, pero muy triste. Puedes estar triste por años, si es necesario. Lo que no ayudará es regañarse uno mismo por tener esa tristeza. Si pudieras agitar una varita y hacer que no lo sintieras, lo harías. Recordarte constantemente lo patético que eres no necesita ser parte del proceso.

La tristeza es evidencia de que tuviste algo bueno, incluso si al final no era lo mejor para ti. No la sentirás siempre, pero por ahora está bien sentirla. Está bien sentirla la

próxima semana, el siguiente mes, el próximo año. Simplemente debes saber que por muy infinita y constante que parezca, a la larga no estará ahí. Algún día abrirás aquel cajón emocional, y estará vacío.

Paso 383. Recuerda que tu ex nunca será de nuevo una fuente de aquello que sentías

Al inicio de mis veinte, estaba vuelta loca por un chico. Simplemente estaba clavadísima con él, no me callaba, no podía creer lo afortunada que era, etcétera. Una vez, recuerdo, estuvimos hablando por teléfono y después de colgar me senté en mi colchón y simplemente grité y grité, como una adolescente en un concierto de los Beatles.

Y sin embargo no era feliz en esa relación porque él realmente no me quería. O quizás sí, pero no lo suficiente o de una manera que contara. No estaba seguro de lo que sentía por mí, y *eso me erosionaba de la manera más dolorosa posible*.

¿Y adivinen qué? Sí. Terminamos.

Después, cada que me lo encontraba en la tienda, cada que lo veía en un cuarto lleno de gente, sentía un destello de lo que alguna vez sentí, seguido por un dolor aplastante. Era como las ratas en un estudio de adicción a los opiáceos. A veces, cuando una rata empujaba una palanca con su patita de rata, era recompensada con cocaína, y a veces no.

Y lo que los científicos descubrieron fue que las ratas empujaban, empujaban, empujaban, empujaban, empujaban, empujaban, empujaban esa palanca indefinidamente, miles y miles de veces, por el resto de sus vidas, incluso si la cocaína no salía nunca más.

Y lo mismo la experiencia de haber estado enamorada recientemente pero ya no.

Al final me di cuenta de que cuando empujaba esa palanca emocional con mi metafórica patita de rata, no recibía nada. A la larga, acepté que nunca más volvería a sentir eso, al menos no con él. El sonido de su voz en mi celular jamás me haría volver a gritar en un colchón. *No había lugar en el mundo al que fuera donde me sintiera así, mucho menos en fiestas donde «accidentalmente» me lo topaba*. Y necesitaba dejar de apretar la palanca.

Paso 384. No te apresures para reemplazar a alguien si todavía te duele

Las personas no son piezas de relojería. No son intercambiables; no puedes simplemente salir y encontrar otra exactamente igual a la anterior y esperar que las cosas funcionen igual. Si de verdad, de verdad extrañas a alguien, entonces extrañalo. No lastimes a un montón de gente imaginando que pueden reponer sin más el pedazo que te sacaron del

corazón. No te ayudará y no es justo para ellos.

Paso 385. No hables mal de tu ex en público

Esto no aplica a amigos cercanos, con quien tienes completo permiso de hablar pestes, pero sí a extraños, conocidos, compañeros de trabajo y demás.

Puede ser tentador, pero no lo hagas. Ya sea que tú hayas terminado con esa persona o que haya terminado contigo y tú estés indiferente/devastado/encantado, he aquí algunos temas de conversación:

- De hecho, tal-y-tal y yo ya no estamos juntos.
- Pero quedamos como amigos (opcional, y tienes permiso de usar el término a placer).
- Punto. Usa un tono que implique el fin de lo que acabas de decir, y pasa a otro tema.

No importa por qué terminaron, por razones válidas o no, pero esta es la Razón Oficial:

«Es una persona maravillosa, pero no éramos el uno para el otro».

Esto es irrefutable. ¡«No ser el uno para el otro» puede ser cualquier cosa! ¡Infidelidad! ¡Aburrimiento general! ¡Horrendas peleas a gritos! ¡Odiar a su familia! ¡Realmente disfrutar la relación pero tener la sensación constante de que algo está mal!

No importa cuál sea, esta es una persona a quien alguna vez amaste, y ventilar cualquier cosa que pasó para satisfacer los deseos de chisme de un extraño es de mal gusto.

Paso 386. Mantente cool respecto a que tu ex siga existiendo

¿Adivina qué? Tu ex, a pesar de tus deseos, continuará existiendo. Tienes el derecho a sentir el deseo natural y lógico de que se mude a las montañas afganas y que adopte una nueva vida como un ermitaño que recolecta boñiga seca por diversión y dinero. Pero por tu propia serenidad, necesitas aceptar el hecho de que lo más probable es que se quede en este plano de la existencia. Y que en algún momento saldrá con alguien más.

Paso 387. Algún día, intenten ser amigos

Esto solo puede ocurrir cuando ambos estén verdadera y sinceramente bien respecto a que todo haya terminado y de ahí la necesidad de separación, al menos al inicio.

Pero esta persona es alguien que significó muchísimo para ti y viceversa, y algunas de

las más grandes amistades pueden venir de exes, siempre y cuando sean honestos con ustedes mismos y con el otro. Y nunca jamás compartan detalles sobre su vida sexual actual.

Paso 388. Sean parte del equipo del otro

Esto no tiene que ver con rupturas, pero es crucial y por lo tanto un buen fin de capítulo. Cuando estás saliendo con alguien, debes estar en su equipo y él en el tuyo. Ponte de su lado, aunque quizás esté equivocado. Si eres incapaz de estar en su equipo, es una buena señal de que no funcionará, pero al menos procura hacer un buen esfuerzo.

Cree genuinamente en esa persona, y déjaselo saber. Encabeza el Desfile de Él o el Desfile de Ella. La vida muchas veces es cruel y oscura, así que dense la brasita tibia y portátil de saber que alguien siempre está de su lado. Este simple hecho puede servir como prueba de que la vida no es ni tan oscura ni tan cruel.

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

1. ¿Cuál es el lugar más ridículo al que has ido esperando solo que una persona linda se te acercara para platicar?
2. Qué crees que es peor, personalmente: ¿la ruptura de corazón o el cáncer de colon?
3. ¿Cuál es la razón más sin sentido por la que has terminado con alguien? ¿Tenías razón o no? Probablemente la tenías.

10. Fueron tiempos difíciles

No hay una forma divertida de decir esto, porque no es divertido, pero es verdad: algunas veces pasan cosas tristes e inexplicables. Estas son las grandes y feas sorpresas acechando entre las sombras de lo que de otro modo sería una tarde normal de viernes o mañana de miércoles, aguardando para saltar y cambiarlo todo.

Algunas veces estas cosas inesperadas serán pequeñas y breves molestias, como que tu coche se descomponga en la carretera cuando vas de camino a la boda de un amigo, o derramar café sobre tu camisa antes de una entrevista de trabajo. Algunas veces serán penas enormes y duraderas, como enfermedades crónicas o la muerte de un ser querido. Pero no importa lo que sea, puedes manejarlo... o, al menos, enfrentarlo de una forma adulta.

Como un corazón roto, estas crisis impredecibles no son algo por lo que deberías vivir temiendo. El miedo perpetuo no te protegerá. El miedo no es una vela de citronella; los acontecimientos aterradores de la vida no son mosquitos. Pasan en formas que no podemos predecir, controlar o entender. Lo único que te garantiza sentirte asustado todo el tiempo es *que te sentirás asustado todo el tiempo*.

Estos eventos son las verdaderas pruebas de fuego de la adultez, y cuando hayas pasado al otro lado, te encontrarás cambiado. Como decía mi madre, estas experiencias son OJOC (Otra Jodida Oportunidad de Crecer, se pronuncia oj-oc).

En el mejor de los casos, y si no es algo terriblemente triste, algún día este bache podría ser una gran historia de Fueron Tiempos Difíciles. Las historias de Fueron Tiempos Difíciles son una adorada tradición entre mis amigos: compartes una experiencia particularmente insoportable (una inspección de piojos en la secundaria o un viaje en bicicleta de regreso a casa en medio de una tormenta de nieve, por ejemplo) y luego debes terminar diciendo en una voz solemne «Fueron tiempos difíciles». Y después todos los que están escuchando dicen, al mismo tiempo y en un tono igualmente solemne, «Fueron tiempos difíciles».

AVISO LEGAL

Antes de que comencemos, y esto podría ser un shock, este capítulo no intenta servir como un consejo médico o legal, ¿de acuerdo? Son solo bases generales y a grandes rasgos, que es por lo que no habrá paso 469: ¡Domina un desfibrilador con estos sencillos movimientos! Si te estás preguntando qué hacer en una situación real que requiera un desfibrilador, llama a un doctor, no consultes un libro escrito por una periodista de veintisiete años.

Paso 389. Mantén la calma y no te derrumbes (o al menos hazlo hasta después)

Una emergencia puede ser bastante bien definida como un tiempo en que parece imposible mantenerse tranquilo, pero también es cuando más necesitas esa calma exterior. Lo que sea que esté pasando, detente un segundo, respira profundamente, y recuérdate que puedes manejarlo.

Apagar esa sirena de «MALDITA SEA, ¿¡QUÉ VOY A HACER!?» que se activó en tu cerebro hará mucho más probable que avances en la dirección correcta. A no ser que alguien esté activamente teniendo un ataque cardíaco, tendrás más tiempo para pensar y deliberar de lo que parece. Las decisiones que tomas precipitadamente son por lo regular las malas.

Es fácil observar algo enorme, o incluso algo de tamaño mediano, y sentir que simplemente no hay forma posible de enfrentarlo. Por suerte, eres capaz de manejar muchas, muchas, muchas cosas que parecen imposibles. No tienes idea de qué tan bueno eres en, digamos, no derrumbarte durante una emergencia médica, o empacar para mudarte al otro lado del país, hasta que de hecho lo haces.

Paso 390. La mayoría de las cosas que se sienten como una emergencia o un desastre a los veintiuno no son, de hecho, una emergencia ni un desastre

No hay nada malo con sentirte abrumado al enfrentar algo que nunca antes habías enfrentado. Las buenas noticias son que el 100 por ciento de los problemas que

experimentarás en tu vida al menos otra persona ya los ha experimentado y ha sobrevivido.

Mantener la perspectiva es crucial. Lo que sea que esté pasando es un estado temporal. El tiempo seguirá avanzando y, en algún momento, estarás del otro lado. Así que antes de enloquecer por completo, respira profundo, haz un poco de investigación si es posible, y recuerda que la mayoría de las cosas no serán importantes dentro de seis meses.

Cosas que no son, técnicamente hablando, desastres:

- Las descomposturas de coche
- Cualquier cosa que tenga que ver con ropa, a no ser que la que traes puesta se esté incendiando, en cuyo caso, quizá lo es
- Vómito de gato
- Vómito de persona
- Cualquier tipo de vómito, por lo general
- Estar quebrado de forma temporal, incluso si sobregiraste tu cuenta bancaria
- Cualquier cosa que involucre tus uñas o cabello (de nuevo, a no ser que se estén incendiando)

Paso 391. Mantén unos cuantos artículos siempre a la mano para fallos de vestuario

El mejor ataque aquí es una buena defensa. Tener estas tres cosas en tu coche o bolsa puede solucionar muchas «emergencias» de ropa:

- Una pluma removedora de manchas
- Cinta para dobladillos (pega los tirantes de tu bra en su sitio, por ejemplo, o úsala si se te cayó un botón)
- Un par de alfileres de seguridad

PREVENCIÓN DE DESASTRES

¿Recuerdas hace unos párrafos cuando dije que no vivieras con miedo, porque no

serviría de nada? Aunque eso sigue siendo el caso todos estos párrafos después, hay medidas simples que puedes tomar para prevenir algunos desastres, o al menos cortarles un pie, si prefieres. Solo imagina lo triste que se verá ese desastre, cojeando por ahí sobre su muñoncito.

Paso 392. Ten al menos los elementos básicos de primeros auxilios

Aquí están algunas cosas que deben estar en tu cajón de las medicinas:

- Curitas de varios tamaños
- Una venda (para torceduras)
- Neosporin (¡asegúrate de ponerlo antes de cubrir la herida para una curación más segura y menos propensa a infectarse! Si eres alérgico al Neosporin —si tu cortada se ve peor al día siguiente—, sustitúyelo por bacitracina)
- Agua oxigenada (para limpiar las heridas después de que han cerrado; usa jabón y agua en una herida fresca)
- Alcohol etílico (para esterilizar)
- Pinzas, para astillas y eso
- Caladryl (para picaduras de insecto y otras cosas que pican)
- Gasa y microporo
- Una bolsa de gel congelada
- Termómetro

Y medicamentos básicos sin receta para tener por ahí:

- Aspirina (para dolores de cabeza)
- Ibuprofeno (para dolores musculares)
- Pepto Bismol (para dolores de estómago)
- Benadryl (para las alergias)

Paso 393. Limpia de verdad tus cortadas, no solo las

chupes o las limpies con una servilleta

Las heridas deben ser lavadas con jabón suave y agua, luego hay que cubrirlas con una delgada capa de Neosporin o bacitracina y vendarlas. Las quemaduras de sol pueden aliviarse con aloe; a mí me gusta tener en el refrigerador uno de los geles que mezclan aloe vera con un anestésico tópico para que esté deliciosamente fresco cuando lo unte sobre la piel furiosamente enrojecida.

Recuerda que si estás sangrando, la presión es tu amiga. Toma algo de gasa y aplica presión en el área, lo que le permite a la piel comenzar su proceso de curación y hace que deje de sangrar. Una vez que el sangrado se ha detenido, venda la herida.

Paso 394. Enfrenta las pequeñas quemaduras

Esto aplica con las quemaduras pequeñas de segundo (ampollas) o de primer grado (solo enrojecimiento), no con las quemaduras serias, que son conocidas como de tercer grado. Como señala mi amiga Elisabeth, las quemaduras y el asesinato no son análogos en su graduación. El asesinato en primer grado te llevará a prisión de por vida; las quemaduras de primer grado solo necesitan aloe.

Con suerte esto es obvio, pero si alguien está seriamente quemado, o la quemadura cubre algo más que un área muy, muy pequeña de su cuerpo (las quemaduras de sol no cuentan), necesita ir inmediatamente al hospital. Si la piel está tensa, blanca y sin sensación después de una quemadura, es posible que sea de tercer grado y necesite ser revisada de inmediato. Incluso las quemaduras de segundo grado pueden ser serias si miden más de diez centímetros.

¿Pero y las quemaduras pequeñas, comunes y corrientes, del tipo provocado por el vapor que emerge de un burrito recién sacado del microondas? Puedes lidiar con esas en casa. Primero, y tan rápido como puedas, pon la parte afectada en agua fría, luego aplícale Neosporin y véndalo.

Paso 395. Arma un pequeño kit de emergencias para tu casa

Un kit puede armarse lentamente: durante las próximas semanas, solo agarra un galón de agua cuando vayas a la tienda, luego pon ese galón en un clóset, y así sabrás que si tu agua se acabara, bueno, ese sería un día que no tendrías que preocuparte por eso. Repite hasta que tengas agua para una semana, calculando un galón por persona, por día. También pon un galón en tu coche.

Puedes complementar lentamente tu suministro de agua con otros artículos útiles como comida no perecedera (pero primero considera cómo te sentirías comiendo fría esta comida, no sugiero sopa de almejas por esta misma razón), una linterna, un pequeño

radio para emergencias y también algo para sobrellevar el terrible aburrimiento/ansiedad que posiblemente experimentarás en caso de emergencia. Compra un juego de mesa especial, solo para emergencias. De esta manera, si todo lo demás es horrible, al menos tienes el pequeño placer de este nuevo juego.

Paso 396. Si la oportunidad se presenta, toma un curso de primeros auxilios

Sí, aun si lo tomaste en la clase de salud en la secundaria hace diez años. Nota que dije «si la oportunidad se presenta», como por ejemplo si lo dan en tu trabajo. No voy a sugerir que te inscribas a uno en el centro para adultos mayores, aunque si eres el tipo de persona increíblemente entusiasta de la seguridad que lo busca por sí misma, me quito el sombrero. Las clases de primeros auxilios son una de esas oportunidades que llegan solas a diferencia de la mayoría de ellas, así que aprovecha.

Paso 397. Ten algunas provisiones básicas en tu coche

De nuevo, un galón de agua, algunos bocadillos no perecederos, una linterna y una cobija caliente pueden vivir felizmente en tu coche, un adorable montoncito de cosas que tal vez nunca necesitarás pero estarás infinitamente agradecido de tenerlas si así ocurre. Además, compra un kit de primeros auxilios de doscientos pesos, luego ponlo en tu cajuela.

ADULTING AVANZADO: TEN UNAS CUANTAS PROVISIONES ESPECIALES EN TU COCHE

Aquí está una increíble lista de cosas por encima y por debajo de las mencionadas arriba. Mary Henderson, exguardabosques y una mujer totalmente ruda, me la dio. Algunas de estas cosas son más importantes para aquellos que viven en áreas rurales pero oye, nunca sabes cuándo harás un viaje en carretera. Y los viajes en carretera atraen emergencias como las casas rodantes atraen a los tornados.

- **Pala plegable.** Para cavar entre la nieve, el lodo o la nieve lodosa. Las tiendas con artículos de campamento las tienen.
- **Una navaja o multiherramienta.** Tan pequeña, tan útil, tan feliz de vivir en tu

guanteras.

- **Un raspador de hielo.** Cualquiera que viva en un lugar frío ya tiene uno, pero si no, no seas como yo, que uso cajas de CD.
- **Toallitas de Windex.** Cuando tu ventana esté toda empañada, *frotarás* el interior con tu mano y dejarás grandes marcas de grasa de mano por todas partes. Las toallitas de Windex te protegen contra ti mismo.
- **Cables para pasar corriente.** Decir «Oh, ¿necesitas corriente? Tengo cables». Es una cosa tan de mujerzota u hombrezote.
- **Medidor de presión para llantas:** Conócelo. Ámalo.
- **Martillo de emergencia para romper ventanas,** también conocido como Lifehammer, como lo popularizó *Mythbusters*. Probablemente nunca jamás uses esto, pero doscientos pesos es un precio que vale pagar por algo que puede salvar tu vida. No solo te permite romper ventanas, sino que también tiene un cortador de cinturones de seguridad. Ponlo donde puedas agarrarlo rápido.
- **Papel.** Las toallas de papel y el papel de baño son baratos. Pero cuando los necesitas y no los tienes, pagarías mucho por ellos. Un rollo de cada uno va en la cajuela.
- **Cargador de celular.** Se explica solo.

Paso 398. No manejes con menos de un cuarto de tanque de gasolina

Mi pequeña luz de la gasolina está prendida tan seguido que me preocupa que el foquito se pueda quemar. No sé por qué es tan difícil para mí simplemente ir y llenar el tanque. Este es el mismo principio que el del papel de baño: mi coche necesitará esa gasolina en algún momento, así que ¿por qué no ponérsela ahora?

Pero la verdad es que la gente que siempre tiene al menos un cuarto de tanque de gasolina y lo llenan tan pronto como baja de esa línea, nunca se quedarán sin gasolina en una carretera entre las montañas ni tendrán que ser rescatadas por un camionero de buen corazón. O ser asesinadas por un camionero de no tan buen corazón.

Además, en el tema de las emergencias: recuerda llenar tu tanque a la primera señal de una emergencia, de otro modo, tendrás que esperar por horas en la gasolinera.

Paso 399. Consigue algún tipo de asistencia vial

Toc, toc.

¿Quién es?

Un servicio de grúa de mil pesos además de los muchos miles más que costará reparar tu coche.

Toc, toc.

¿Quién es?

Caminar cinco kilómetros por la carretera hasta la gasolinera.

Podría continuar con estos geniales chistes durante siete u ocho páginas más, pero creo que se entendió el punto. La asistencia vial en tu celular o de tu compañía de seguros costará quizá cincuenta o cien pesos al mes que no extrañarás y valdrán muy enormemente la pena.

Paso 400. Asegura tu casa

De nuevo, esto es relativamente barato (yo pago quizá 200 pesos al mes para estar cubierta por daños de hasta 250 mil pesos en caso de incendio, inundación o terremoto). Asegúrate de leer las letras pequeñas; muchas pólizas no cubren inundaciones y algunas requerirán información específica sobre la construcción de tu departamento.

Paso 401. Toma fotografías de tus cosas valiosas

Puedes optar por tener cobertura extra para ciertas categorías de cosas como computadoras, joyería o instrumentos musicales, pero necesitarás ser capaz de probar que, en algún momento, las tuviste. Tómate treinta minutos y recorre tu departamento con la cámara de tu celular, documentando todas las cosas valiosas que tienes y a las que esperemos no les pase nada malo... pero que si algo les llegara a pasar, querrías que te reemplazaran.

Luego envíate estas a ti mismo o ponlas en la nube, solo para asegurarte que no existen únicamente en tu computadora, porque ¿qué tal que tu computadora se quema?

Paso 402. Mantén la calma en un accidente de auto

Esta es una situación en la que es difícil mantener la calma, pero debes hacerlo. De otro modo, las cosas podrían tomar un giro pésimo en tu contra.

Si tienes un accidente automovilístico, tu primer paso debe ser quitarte del tráfico si los coches aún pueden manejarse. Muévete a un lugar seguro.

Asumiendo que nadie está gravemente herido, haz esto tan tranquila y ejecutivamente como sea posible. *No* digas que fue tu culpa. No te disculpes en formas que impliquen que fue tu culpa. Pregunta a los demás si están bien. Sé amable y decente, pero consigue su información: eso significa su nombre, dirección, número de celular, número de licencia, información de su seguro y número de póliza, placa, y descripción (marca, modelo, color) de cada coche; da los tuyos también. Llama a la policía. Si hay testigos

que no estuvieron involucrados, consigue sus teléfonos también.

Tan pronto como puedas, anota todos los detalles que recuerdes, porque las compañías de seguros tendrán cerca de un billón de preguntas. Debes anotar aun los detalles estúpidos que parecen completamente irrelevantes, porque las compañías de seguros están completamente locas. Antes de que te vayas, toma fotos de todos los coches y de la calle.

Necesitarás llamar a la policía, aun si ellos no van en persona, porque muchos estados requieren que llenes un reporte de accidente. No llames al número de emergencias excepto cuando alguien esté seriamente herido o el tráfico esté bloqueado; googlea «teléfono de reportes de la policía de [nombre de la ciudad]» y llama a ese. Luego llama a tu compañía de seguros y déjale saber lo que pasó.

Además, ve al doctor aunque te sientas bien. Nunca sabes cuándo surgirán las cosas a lo largo del camino, y es mejor revisarse.

NÚMEROS PARA PROGRAMAR EN TU TELÉFONO

Gasta los quince minutos en Google que te toma conseguir esta información para tu celular, porque por lo general las veces en que los marcarás serán aquellas en que menos querrás perder tiempo:

- La línea de reportes de la policía de tu ciudad
- El número de teléfono de tu compañía de seguros (si tienes más de un tipo de seguro, ponlos todos)
- Alguien para llamar EN CASO DE EMERGENCIA
- Centro de asistencia toxicológica
- El número de un hospital de animales local, si tienes mascota
- El teléfono de tu doctor
- El teléfono de tu farmacéutico

Paso 403. Comprende tu seguro de gastos médicos, y qué cubre

Examen sorpresa: ¿cuál es tu deducible? ¿Qué es un deducible? ¿Tienes un hospital asignado? ¿Cuál es tu coaseguro? ¿Qué es coaseguro?

Los seguros de gastos médicos son una institución mezquina y probablemente te enojarás solo con leer las letras pequeñas. Pero esta rabia justificada no sirve de nada; acertarás cero golpes contra el monolito de los seguros si te quedas sin saber qué te cubre exactamente. Observa tu póliza, luego googlea las palabras que no entiendas.

Paso 404. Conoce cuáles son las señales de alarma médica

Esto no es una lista completa, pero hay algunas cosas que indican que necesitas buscar ayuda inmediatamente. Esto significa ir a la sala de emergencias, o al menos a una clínica de urgencias. Tales síntomas incluyen pero no están limitados a:

- Cualquier convulsión, pérdida inexplicable de conciencia o serios problemas con tus procesos mentales normales
- Sangrado continuo; sangre saliendo de cualquier orificio
- Serias dificultades para respirar
- Un dolor agudo y punzante a la derecha de tu abdomen bajo (esto podría ser apendicitis)
- Parálisis
- Fiebre alta (más de 38 grados) que persiste por cuatro horas o más

De nuevo, esta no es una lista completa ya que hay muchas, muchas situaciones en las que necesitarás ir al hospital por otras razones. Pero estas cosas son casi siempre grandes señales de alerta.

Paso 405. Conoce cuándo llamar una ambulancia

Sangrado severo, golpes fuertes, falta de aire, inconsciencia y personas que necesitan más de la mínima ayuda para llegar al hospital, todas garantizan que hay que llamar a algún servicio de emergencias. Si te estás preguntando *¿Debería llamar una ambulancia?*, la respuesta probablemente es sí, porque sería terrible equivocarse en eso. Recuerda que en la mayoría de los lugares no hay cargo por llamar a una ambulancia, solo por la transportación (lo que sí es, de hecho, muy caro). Así que cuando dudes, llámalos, y cuando lleguen, pregunta. No te mentarán.

Paso 406. Mantén la perspectiva cuando te lastimes

Cuando me lastimo, como que subconscientemente asumo que así es como será en lo sucesivo, que mi dedo del pie siempre estará golpeado y que ahora no hay nada más que hacer que aceptar estoicamente esta nueva vida de pulsante dolor de dedo. *¿Por qué a mí, Señor? ¿Por qué a mí!?*

Pero aquí está lo interesante sobre el dolor: usualmente se evapora. No necesariamente sentirás esa evaporación, pero al minuto siguiente, o día, o mes, o año, vas a buscar esa sensación y ya no estará ahí.

Nota. Si el dolor no se va, entonces definitivamente debes buscar tratamiento médico. Eso también va para el dolor emocional. Debes sentirlo, pero si lo sientes y lo sientes y no puedes dejar de sentirlo, es el momento en que necesitas preocuparte lo suficiente por ti como para buscar ayuda profesional.

Paso 407. Si necesitas ayuda psicológica pero no puedes pagar los métodos tradicionales, hay otros recursos disponibles

Puedes, de forma totalmente anónima, llamar a una línea de atención en crisis y decir «Hey, estoy realmente deprimido pero no tengo seguro de gastos médicos ni mucho dinero. ¿Hay algún lugar al que me pueda dirigir?».

No tienes que contarle a esta persona la historia de tu vida si no te sientes cómodo, pero debes saber que hay ayuda de bajo costo o gratuita en casi todas partes, desde psiquiatras que realizan labor social en centros comunitarios de salud mental hasta asesoría espiritual (la cual, por cierto, no necesariamente te obliga a ser parte de esa religión o iglesia para poder aprovecharla). Si esto es algo que necesitas, entonces no dejes que el dinero te disuada de hacerlo.

LOS DESASTRES DE OTRAS PERSONAS

Todos nos necesitamos unos a otros todo el tiempo, pero hay ciertos momentos de ahora o nunca en que realmente necesitas ir y darle a una persona querida tanta ayuda y moral como puedas reunir. Muchas veces estos serán los tiempos en que te sientas menos cómodo cerca de esa persona y menos capaz de ayudar de forma significativa, pero no subestimes el poder de tu apoyo. Piensa en la última vez que algo difícil pasó; piensa en la gente que realmente estuvo ahí y te apoyó, o al menos estuvo presente, contra las

personas que se hicieron perdedizas. ¿Qué clase de persona quieres ser?

A cada uno de nosotros se le morirá alguien cercano. No es por ser aguafiestas, pero es verdad. Una vez entrevisté al director de una funeraria que dijo que, en promedio, la gente se ve «en contacto con esta industria» tres veces en su vida. Si te detienes y haces este horrible cálculo, parece correcto.

Pero más frecuentemente, estamos en la periferia del duelo: la mamá de un amigo muere, por ejemplo. Y entonces no sabemos qué decirle a ese amigo, cómo estar cerca de él.

Lo que sea que hagas, no dejes que el miedo a decir algo equivocado te limite de decir cualquier cosa. No tienes que reinventar la rueda, o intentar hablar con esta persona para que ya no se sienta mal. El que tú lo menciones no se lo recordará, porque hay muchas probabilidades de que no lo hubiera olvidado hasta que tú volviste a sacar el tema.

La gente que está en duelo por una pérdida así puede sentirse muy sola, porque nadie sabe bien qué decir y le da su espacio... y luego todos están dándole espacio y quizá no es eso lo que necesita.

Paso 408. Di las cosas correctas cuando alguien ha sufrido una pérdida

Comencemos con los NO:

- No le digas que sabes cómo se siente, a no ser que hayas experimentado algo *muy* similar. Si murió el padre o el hermano de esta persona, no menciones la vez que tu bisabuelo murió.
- No intentes minimizar su pérdida, sentir como que necesitas animarlo o decir cosas como «Fue mejor así».
- No lo evites porque te sientes incómodo. Tu incomodidad es muy pequeña comparada con la suya.

¿Ves? No son tantas cosas para recordar. Pasemos a los SÍ.

- Dile que lamentas mucho, mucho, mucho su pérdida.
- Crea espacio para que esta persona hable sobre su pérdida, para decir lo mismo una y otra vez si es necesario. Escucha y no sientas la necesidad de arreglar sus problemas, porque en este caso no puedes.
- Si esta persona vive lejos, llámala y mándale una nota de condolencias. De hecho,

envíasela aun si se encuentra cerca. No es tan difícil.

Paso 409. Escribe una nota de condolencias decente

Es algo sencillo, y no un comunicado que requiera creatividad, innovación o un estilo personal. Es una nota que expresa unas cuantas cosas: te quiero, lo siento, estoy pensando en ti. Pueden ser cortas y dulces, y compartir un recuerdo que tengas de la persona que murió puede ser particularmente conmovedor.

Querido tal y tal,

Lamento mucho, mucho escuchar lo de tu mamá. Siempre fue tan amable, elegante y encantadora, y un gran y maravilloso ser humano; nunca olvidaré la vez que me aconsejó hasta las tres de la mañana sobre por qué debía dejar al idiota con el que estaba saliendo, y tenía tanta razón. Te quiero y estoy pensando en ti. Por favor llámame cuando quieras, de día o de noche, si quieres hablar.

*Te quiero,
Tú*

Paso 410. Cuando alguien esté en duelo, déjalos estar en su duelo

Desafortunadamente, cuando alguien cercano a ti está en un profundo duelo no puedes hacer mucho para ayudar, pero puedes hacer cosas que lo lastimen. Cuando alguien cercano a ti esté pasando por esto, tienes que dejar que lo viva. Algunas veces ofrecerles una distracción (una estúpida película de Will Ferrell, un viaje a la playa, o lo que sea) puede ser bienvenido, pero mayormente esta persona está metida en algo tan grande que no puede ver nada más.

Puede estar lleno de cosas que quiere decir pero las mantiene adentro porque teme arrastrarte en su depresión. Déjalo decir lo que sea que necesite decir; mantente callado mientras lo dice. Lee entre líneas para saber si quiere hablar sobre algo pero no lo está diciendo, y si es así, anímalo a hacerlo. Deja que lo diga por una cuarta, quinta o sexta vez seguida porque algunas veces, cuando enfrentamos algo grande, tenemos que repetirlo en voz alta algunas veces antes de que lo creamos.

Los extrovertidos quieren procesar y procesar en voz alta, luego darle vueltas y procesarlo otras diecisiete veces. Los introvertidos pueden querer estar solos, y la idea de hablar con otros les parece agotadora.

No tengas miedo de preguntarle qué necesita, y cómo puedes ayudar. Las cosas que necesitas en un duelo pueden ser completamente distintas de lo que yo necesito. ¿Quiere una distracción? ¿Un abrazo? ¿Alguien que lo sostenga mientras llora? ¿Espacio? Lo que sea que quiera, haz tu mayor esfuerzo por dárselo aun si no es lo que tú hubieras querido.

Paso 411. Si alguien te invita a un funeral, necesitas tener una razón realmente imperiosa para faltar

Los funerales no son para los muertos, son para la gente que dejaron. Si alguien te pide que vayas, aun si no conocías a quien murió, es de buenas personas ir. Imagina cómo te sentirías si muriera alguien a quien querías mucho y no hubiera nadie cerca para llorarlo. Esto sería una nueva tonalidad de dolor que se agregaría al arcoíris de miseria que ya estás viendo.

Paso 412. Un aborto espontáneo debe ser tratado como una pérdida

Un aborto espontáneo es uno de los dolores más profundos que la gente carga. No es tan público y obvio como una muerte, pero debes tratarlo de la misma forma: tu amiga está sufriendo y ha perdido algo muy importante. Aplica el mismo principio. Escríbele una carta para dejarle saber que estás pensando en ella, que la quieres y que quisieras estar ahí. Luego crea espacios para que te hable sobre eso, si quiere, o para disfrutar una distracción si eso es lo que necesita. No les digas que es lo mejor. No minimices, ante ella o ante ti misma, por lo que ha pasado.

Paso 413. Sé buena onda cuando tus amigos estén en el hospital

Que alguien esté en el hospital no es ni de cerca tan malo como una muerte, pero es una dinámica similar:

- Algo malo que nadie desea ha pasado
- Esto no es una situación cotidiana, y probablemente te sentirás incómodo y nervioso además de la tristeza normal, pero
- Las necesidades emocionales de la persona que está enferma o herida son más importantes que las tuyas.

No te excuses con un «no me gustan los hospitales». Esto es como «odio los funerales». Oh, ¿a poco? ¿En serio? La mayoría de las personas aman estar en el hospital y encantadas tomarían tu lugar. No, no, no, necesitas ser fuerte y un buen amigo.

Primero intenta averiguar si quieren visitas o no. La mejor manera de hacer esto es simplemente llamar y preguntar. Por alguna razón, la gente como que asume que cualquiera en el hospital ha regresado a su primera infancia y no es capaz de sostener una conversación o decidir por ellos mismos.

Antes de acudir, llama al hospital para preguntar cuáles son las horas de visita, y si hay algunas restricciones sobre los regalos que puedes llevar. Por ejemplo, muchas veces las flores no están permitidas en las unidades de quemados porque pueden tener bacterias, y alguien que recientemente ha estado en cirugía puede tener una dieta restringida.

Paso 414. Cuando un doctor o enfermera entren, sal de inmediato

No necesitas irte irte, pero necesitas salir al pasillo. Es posible que esta persona haya estado esperando todo el día para hablar con el doctor sobre algo específico o penoso, y realmente no quiere conversar sobre algo como sus movimientos intestinales frente a ti. Ahórrale la humillación y también la ansiedad que puede venir si no dice nada y pierde su oportunidad de llegar al fondo de sus problemas para hacer popó.

Paso 415. Sé realmente útil para tus amigos, en vez de vagamente útil

En vez de decir «¿Qué puedo hacer?» anticipa una necesidad específica y ofrécete a solucionarla. Por lo general la gente se siente un poco incómoda diciendo lo que realmente necesita porque no quiere ser una molestia, así que dirá «Oh, nada». Es mucho más fácil decir que sí a «¿Puedo cuidar a tu mascota?».

Paso 416. Si eres tú quien está pasando por momentos difíciles, acepta de forma amable y agradecida ese amor y ayuda

Justo como la respuesta correcta a un cumplido no es intentar decirle a la persona por qué se equivoca sobre ti, la respuesta correcta a las ofertas de ayuda que necesitas no es decir que estás bien.

Puedes notar la diferencia entre un ofrecimiento sincero y alguien diciéndolo por

compromiso. Deja a estos últimos y toma los primeros. Las personas que te quieren se dan cuenta de que claramente estás sufriendo, les duele a ellas también, y quieren aliviar su propio dolor intentando, al menos, hacer lo que puedan por ti. Permíteselos.

LA LEY

Con suerte no hace falta decir esto, pero cometer delitos es algo decididamente no adulto. Sí, incluso los que se cometen en altos niveles ejecutivos. Haz tu mejor esfuerzo por mantenerte limpio, y si desobedeces regularmente la ley, entonces sé sutil y discreto. No seas tonto u obvio sobre cualquier actividad recreativa que podría no gustarle a la ley.

Paso 417. Si tomas no manejes, y sí, andar mareadón cuenta

Duh. Si las horribles consecuencias potenciales en materia de seguridad no te convencen, piensa en una licencia suspendida, perder tu trabajo, que tu nombre salga publicado en la nota roja de tu periódico local y gastar miles de pesos en un abogado que (¡sorpresa!) puede ser capaz de aminorar el castigo, pero no puede quitártelo por completo.

Paso 418. Si necesitas ayuda legal, pide una buena recomendación

Usualmente los abogados están dispuestos a dar gratis una pequeñísima parte de su tiempo, pero es más probable que hagan esto si vas recomendado por alguien. «Hola, soy John, de hecho soy el hijo de Susan Calabridi y tengo una pregunta rápida que me gustaría hacerte».

Algunos abogados, si son realmente decentes, simplemente responderán tu pregunta y luego te harán saber si necesitas más ayuda.

Paso 419. Debes que por lo general hay ayuda legal a tu disposición

Muchos estados tienen un servicio con el que te recomiendan a un abogado que pueda ayudarte por una tarifa mínima. Otros tienen asociaciones de asesoría legal para asuntos de justicia, por ejemplo, víctimas de violencia doméstica o personas cuyos derechos

civiles están siendo violados.

Otra buena opción para encontrar ayuda legal a tu alcance es llamar a las escuelas de derecho de tu zona y ver si tienen practicantes en el área legal donde necesitas ayuda. Si dicen que no, pregunta si saben de algunas escuelas que sí.

Paso 420. Escoge tus batallas con la policía

Nunca necesitarás admitir nada ante un oficial de policía (no, no tenías idea de lo rápido que íbas), y si realmente sientes que tus derechos fueron violados o la multa es injusta, entonces deberías reclamar en tribunales.

Pero si es solo una multa por exceso de velocidad, hay muchas probabilidades de que, de hecho, sí estuvieras excediendo el límite de velocidad. Llama a la oficina encargada y di: «Oigan, tengo esta multa por exceso de velocidad y no me opongo a pagarla, pero me preguntaba si pueden reducir el cargo si la pago completa ahora».

Otras veces, puede haber la opción de hacer servicio comunitario o tomar una clase de seguridad vial para que te retiren los cargos. Según qué tan poco dinero tengas, siempre vale la pena considerar esto.

Paso 421. Aprende a compartir las malas noticias

Esta es una posición horrible, pero a veces necesitarás informar malas noticias a la gente. Es mejor hacer esto en persona si es posible, pero no los dejes en suspenso, porque imaginarán las peores cosas.

Sé directo, sé claro, da tanta información y tan específica como puedas, y di si tendrás más y cuándo. Sé empático, y también mantente preparado para una variedad de reacciones. Algunas personas se derrumbarán, otros parecerán impasibles, y esto no es de ninguna manera una indicación de cómo se sienten realmente.

«Hola, Megan, soy Kelly. Lamento decirte esto, pero tengo terribles noticias». Breve pausa para permitir que lo asimilen. «Amanda murió anoche en un accidente de coche».

Si la persona en cuestión no está muerta necesitas decirlo inmediatamente, de preferencia antes de decir qué cosa horrible fue la que pasó.

«Lamento mucho decirte esto, pero tengo malas noticias. Amanda está en terapia intensiva en tal y tal hospital porque sufrió un serio accidente de coche anoche».

Luego da los detalles tan bien como puedas.

Paso 422. Habla con tus padres sobre herencias y propiedades

Nadie quiere hablar de esto. Una conversación que cuelga de la premisa «¿Cómo será la

vida cuando estés muerto?» es rara y dolorosa, y generalmente lo opuesto a las cosas que los seres humanos disfrutaban en una conversación.

Pero dejar de discutir la muerte no va a cambiar la realidad, que es que hay muchas probabilidades de que tus padres, en algún momento, ya no estarán vivos. Prever esto desde antes hace infinitamente más fáciles las cosas que batallar después de que ocurra. Si no tienen testamento, pídeles que hagan uno. Esto no te hace una persona fría a la que no le importa la muerte de sus padres, te convierte en alguien que no tendrá problemas legales con los cuales lidiar encima del tremendo horror que es perder a un padre.

Paso 423. Si hay serias complicaciones o conflictos en la familia, puedes contratar un abogado

Nadie quiere pelear por asuntos de dinero con la familia, pero un abogado puede defender tus intereses y también ser un amortiguador contra la rabia en el futuro. («Eso no lo hice yo, lo hizo el abogado».)

Paso 424. Haz un testamento

Sí, parece innecesario y es muy probable que lo sea. Pero si estás pidiéndoles a tus padres que hagan el suyo, es lo justo.

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

1. ¿Este capítulo te hace sentir más o menos deprimido sobre la vida? Explica.
2. ¿Cuál es la proporción de camioneros amables/camioneros asesinos, según tú?
3. ¿Cuál es tu peor historia de Fueron Tiempos Dificiles?

11. Familias

Algunos de los que están leyendo esto tienen familias superfelices y supercercanas que se reúnen cada domingo a comer, cantar, reír y jugar el juego de mesa favorito de todos, durante el cual nadie pelea y todos ganan. Algunos de los que están leyendo esto han elegido no volver a hablarles a sus madres nunca más. La mayoría de nosotros estamos en algún punto medio, yendo violentamente de un lado a otro en esa escala.

No puedes cambiar a tu familia, pero puedes cambiar cómo llevarte con ella. Puedes elegir reproducir su buen comportamiento y rechazar cualquier caos o disfunción que pueda traer.

Como adulto, es tu trabajo establecer nuevas relaciones adultas con los miembros de tu familia. Es tu trabajo trazar límites con ellos. Es tu trabajo descifrar cómo ser un buen miembro de la familia, y cómo amar a los otros lo mejor que puedas. Estas son, como puedes imaginar, grandes tareas, mucho más difíciles de recordar que los suéteres se doblan, no se cuelgan. Pero la recompensa es mucho, mucho mayor.

Una nota breve. Buena parte de este capítulo se trata de las partes duras de estar en una familia. Esto es porque nadie tiene que decirte cómo divertirse con tus primos en un bar, o cómo disfrutar el tipo de pastel que tu mamá te hace de cumpleaños desde que eras pequeño. Parte de la belleza de la familia es que las cosas buenas son naturales, fáciles y evidentes. Pero ya que es una parte grande e importante de nuestras vidas, los retos son [mucho mayores y engañosos](#).

BREVE LISTA DE COSAS QUE TUS PAPÁS NO SON

- Un cajero automático
- Cuidadores del lugar que ellos creen que es su casa pero que en realidad es tu refugio, adonde llegas sin avisar y portándote como se te antoja
- Dioses
- Monstruos (bueno, la mayoría)
- Responsables de arreglar tus desastres
- Lo que se interpone en el camino para que seas un ser humano completo

Paso 425. Reúne toda la gracia que puedas cuando interactúes con ellos

Antes de comenzar con este tema, que no es solo para familias, sino también para amigos, parejas, compañeros de trabajo y el mundo en general, haré una pausa para presentar a Laney Kibel, una trabajadora social con más de veinticinco años de experiencia en terapias individuales, familiares y de pareja.

«Me gusta la palabra gracia, en términos de ser gracioso en tus interacciones, en tus interpretaciones, esperar lo mejor y asumir que no hay malicia en lo que la gente te hace», dice. «Cuando tengas dudas o tus sentimientos hayan sido lastimados, pide una explicación y una disculpa».

Dale a la gente que te quiere el beneficio de la duda. Es muy probable que lo que sea que estén haciendo no es para molestarte. Es muy probable que lo hagan porque son una lata. Pero igual te quieren.

De acuerdo, continuemos con el capítulo. Primero lo primero: demostrarle a tus padres que de hecho eres un adulto y mereces ser tratado como tal. Esto no se logra con un berrinche que termina con el grito de «¡TÚ YA NO ME PUEDES MANDAR!».

Paso 426. Recuerda que fuiste quien cambió, no ellos, y que el peso de demostrar ese crecimiento recae en ti

Tus papás han sido adultos que más o menos se cuidan solos durante toda tu vida. Tú eres ahora quien es diferente, y eres quien debe demostrárselos.

Si te fuiste a la universidad, has seguido creciendo pero no han estado contigo para presenciarlo. Estuvieron ahí cuando comenzaste a caminar, pero no estuvieron contigo en tu primer día en un trabajo de adulto.

En mi caso, soy una mujer adulta que paga impuestos y tiene una rutina de ejercicio. Usualmente, así me ven mis papás también. Pero también pueden verme como la niña que, sin su divina intervención, se habría sofocado bajo el peso y el volumen de su propia popó.

Y eso está bien. La alternativa a tener gente que te mire así es, me imagino, tener un trasero indignamente embarrado de popó. Está bien que ellos me vean de esa manera, a veces, y está bien que yo los haga retroceder con dulzura y respeto.

Paso 427. Entiende que por más que lo quieran para ti, tal vez necesiten llorar tu independencia un poco

Que tú seas adulto significa que ya no eres el niño al que criaron desde la infancia. Te quieren como adulto, también, pero es doloroso ver alejarse de ti algo que hiciste y amaste más que nada. Esos sentimientos los tienen que resolver ellos, no tú. Pero acepta que probablemente los tendrán.

Paso 428. Pon atención a lo que significa para ellos ser adulto, y después resalta esos elementos de tu vida como prueba de que eres un adulto

Si tu papá siempre insistió en la importancia de tener un empleo formal, la próxima vez que necesites probar tu madurez, menciona el hecho de que no solo tienes un empleo formal, sino que además te ascendieron. Si tu mamá está obsesionada con vivir saludablemente, hazle saber que no solo estás comiendo bien sino que incluso has estado haciendo ejercicio. Confírmale que has aprendido las lecciones que se esforzaron tanto en enseñarte.

«A veces es difícil para los padres ver a sus hijos adultos como adultos si no hacen las cosas que [ellos mismos] valoran como adultos», dice Sheila Walty, trabajadora social. «Una de las cosas que puedes hacer es... descubrir lo que valoran, y conectarlo con cualquier parte de ese valor de adulto con la que estés de acuerdo».

Paso 429. No aceptes dinero de ellos regularmente

Es difícil probar que eres independiente si dependes de tus papás para ciertas cosas, pues de hecho eso es lo contrario a lo que significa ser independiente. Esto pasa especialmente con el dinero. Aceptar el dinero de tus papás los hace inversionistas en tu vida, y ellos probablemente se verán como el tipo de inversionistas que tienen un voto cuando se toman decisiones importantes.

Haz lo mejor que puedas para encontrar un trabajo (capítulo 5) y pon tus finanzas en orden (capítulo 6) para vivir por tus medios y con muy pocos retiros del Banco Nacional de los Papás.

«Aceptar donativos de tus viejos no debe ser rutinario», dice sabiamente mi amiga Nancy. «Debes ser capaz de llevar una vida razonable sin su ayuda financiera».

Esto es importante en particular si tus papás son de los que dan dinero con algunas condiciones.

Crystal Mattox, una terapeuta de matrimonio y familia, me dijo que uno de sus clientes se iba a casar y la mamá de la novia se negó a pagar por la boda a no ser que la pareja aceptara casarse en un lugar específico. La novia, razonablemente, rechazó el dinero y se casó donde la pareja quería.

Este tipo de control, dice Crystal, es un callejón sin salida.

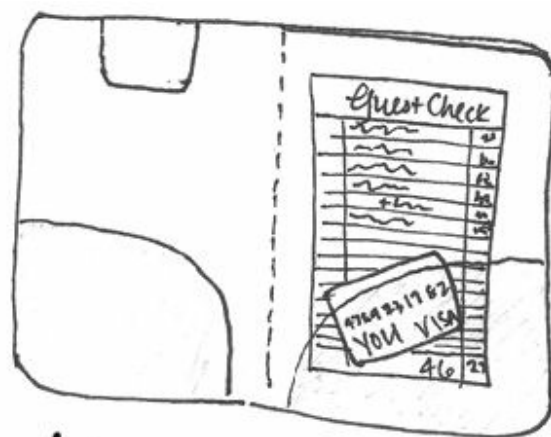
«Si ayudan con la casa, ¿tienen el derecho a elegir el color de las cortinas?»

Paso 430. Hay una diferencia entre pedir ayuda a tus papás y depender de ellos

Tus papás siempre desearán ser parte de tu vida, y siempre querrán sentirse queridos y valorados. Esa es la clave: quererlos, no necesitarlos. Preguntarle a tu mamá qué piensa es diferente a no poder tomar una decisión sin su aprobación.

«No significa que comiences a ver a tus papás como inservibles; es una transición de dictador benévolo a consejero confiable», dice Nancy.

Paso 431. Paga la cuenta a veces en los restaurantes



¡Ay, no es nada!

Una vez que puedas costearlo, por supuesto. Esto es innegablemente adulto, y denota dos cosas: uno, te va lo suficientemente bien como para invitar la cena, lo que por sí solo es una gran señal. Dos, estás consciente de que la relación padre-hijo ya no es aquella donde todas las obligaciones recaen en un solo lado.

Sé bueno con ellos

Nunca podrás pagar lo que los mayores han hecho por ti, y no estás obligado a hacerlo. No es una deuda que debas pagar por el resto de tu vida pero todos los papás, excepto en los casos de maltrato y otros pocos más, merecen tu gratitud y aprecio. Te dieron la vida, voluntariamente. Lo menos que puedes hacer es llamarles en su cumpleaños.

No es solo que lo merezcan, sino que deberías querer hacerlo. Es triste pero cierto que poco a poco tendrás menos tiempo para tus papás y abuelos, nunca más. Algún día se irán y tú tendrás que seguir sin ellos. Así que sé bueno con ellos y quíérellos ahora. Diles que los quieres.

Ser bueno significa diferentes cosas para diferentes personas, pero aquí van algunas estrategias generales para comenzar a apreciarlos y demostrar tu amor hacia ellos.

Paso 432. Tus papás tienen nombre. Tienen secretos que nunca sabrás. No existen como una extensión tuya
«Imaginar a mi mamá como niña era complicado», dice Laney. «Podía ver fotos y ver que en verdad había sido una niña, aunque era imposible imaginar cómo era de

adolescente o en el trabajo».

Pero conforme crecemos, dice, debemos ir viendo a nuestros papás como personas completas. Le pregunté por qué es tan importante.

«Te devuelvo la pregunta: ¿por qué es importante para ti que te vean como una persona entera y no solo como una hija?»

Paso 433. Conócelos como personas

¿Qué quería ser tu papá cuando era niño? ¿Quién fue el primer amor de tu mamá? ¿Qué buscan en un amigo? ¿Cuál ha sido su momento más triste?

Cuando eres adulto, puedes hacerte amigo de tus papás y eso es muy pero muy satisfactorio. Conócelos no solo como tus papás sino como personas reales, y con el tiempo te verán como alguien en quien pueden confiar, alguien para compartir detalles más allá del «La tía Susana viene la próxima semana». Uno de los días que más me he enorgullecido en mi vida fue cuando mamá me llamó para preguntar mi opinión sobre un problema que estaba teniendo en su trabajo.

Paso 434. Recuerda, cuando hablas con ellos, que no eres el único que tiene una vida

Obviamente, debes llamarles en sus cumpleaños y en sus respectivos días festivos, pero también pregúntales (y escucha) cómo les ha ido. Escríbeles una nota en su aniversario deseándoles muchos años más de amor (y, aún mejor, escribe algunas líneas sobre lo que con su ejemplo te han enseñado sobre el tema). Conoce sus triunfos y felicítalos. Cuando sea posible, celebra sus éxitos en persona en vez de esperar que ellos siempre vengan a visitarte.

Paso 435. Llama todo lo que puedas



Está bien, quizás no tanto como puedas, pero no hay razón para que no puedas llamarlos cada semana o algo así. Ellos te quieren y te extrañan, y es muy probable que cuando te fuiste te hayas llevado un gran pedazo de ellos contigo. Si no viven en la misma ciudad, entonces las llamadas telefónicas son todo lo que tienen para apoyarse entre visita y visita.

No tiene que ser una plática de una hora. Si tu mamá o papá son muy platicadores, hazles saber al inicio de la conversación que estás de salida, o que esperas a alguien. Una llamada de diez minutos es mejor que nada.

Paso 436. Aunque puedes y debes manifestar tu independencia, hazles saber que sus opiniones aún te importan

«Estoy aprendiendo que dejarlos ser parte de las decisiones importantes y pedir su consejo ayuda a mantener la intimidad en las relaciones con los padres, y les ayuda a saber que aún los necesito, solo que de una manera diferente», fue la gran respuesta de mi amiga Rachel cuando le pregunté cómo involucraba a sus papás en su vida.

Paso 437. Envíales tarjetas, quizás con una foto reciente de tus amigos y tú

Esto cuesta tal vez un total de cincuenta pesos (estampilla postal de diez pesos + foto de diez pesos + tarjeta de veinticinco pesos) y les dará a mamá y papá trescientos pesos de placer. Escribe una nota estilo amigos por correspondencia, quizás explicando la foto («¡Molly y yo fuimos a ver a Boyz II Men en el casino!») y hazles saber que los quieres y los extrañas.

Paso 438. Déjalos vivir indirectamente a través de ti, y compárteles libremente tus triunfos

Básicamente, hay dos personas en el mundo que casi nunca jamás se cansarán del tema de Lo Grandioso Que Eres. Tus amigos se alegran por las cosas buenas que te pasan, pero a nadie más le importa saber con pelos y señales qué tan bien te fue en tu presentación en el trabajo.

«Inclúyelos, para que vean los frutos de lo que han hecho», dice la consejera Sheila. «Su orgullo frecuentemente se basa en qué tan bien les va a sus hijos».

Recuerda: eres la obra de su vida (aunque, como establecimos arriba, no eres lo único en su vida). Emplearon mucho más tiempo tratando de hacer de ti una persona decente y funcional que el que pasaron haciendo cualquier otra cosa. Es amable dejarles saber que sus esfuerzos dieron buenos resultados.

LÍMITES

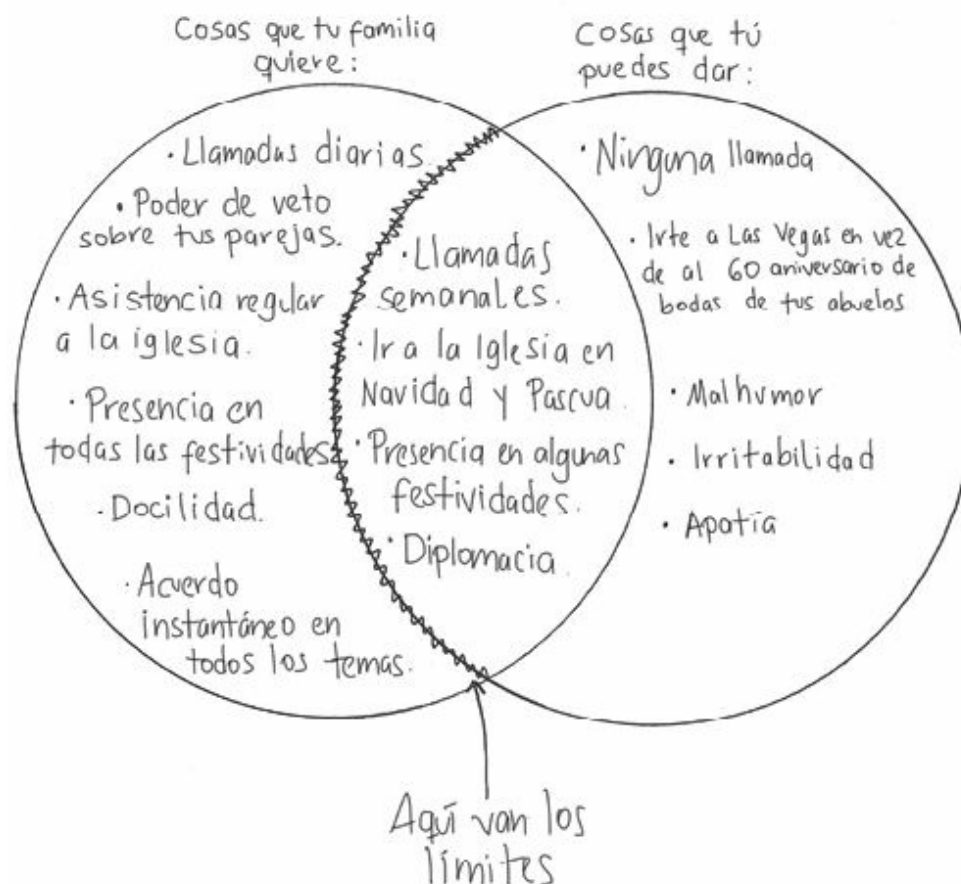
Límites es una de esas palabras que no debes usar tan seguido alrededor de conocidos

casuales. Referirte frecuentemente a tus límites implica que eres del tipo que comparte de más, que habla mucho de sus sueños y de repente suelta detalles crudos sobre su vida sexual.

Pero los límites lo son todo cuando se trata de la familia. Hay un diagrama de Venn que puede aplicarse aquí: cosas que tu familia quiere de ti, y cosas que puedes darles. Con suerte los círculos casi se empalman, pero mientras más lejanos estén, más amplios serán los límites.

Paso 439. Nadie, nunca, pondrá límites por ti. Así que aprende a ponerlos por ti mismo

Esto ni siquiera se trata de que otras personas no quieran hacerlo; simplemente no son capaces de hacerlo. Nadie en el mundo, excepto tú, está adentro de tu cabeza. Nadie en el mundo puede tomar tu temperatura emocional con tan perfecta exactitud como tú. Nadie sabe qué está bien para ti contra qué te hace sentir como si tuvieras una lima de uñas tallándote el estómago.



Paso 440. Con cada pariente, averigua qué puedes y qué no puedes hacer

Esto, según Laney, es el primer paso: determina cuáles son tus límites.

«Lo primero que debes hacer cuando estableces límites es revisarlos contigo mismo», dice. Si decides que no quieres hacer algo, entonces puedes ofrecer una alternativa, aunque no tienes que hacerlo. Si un pariente que te estresa te invita a dar un paseo, puedes rechazarlo pero también encontrar una manera para pasar menos tiempo juntos con una buena ruta de escape por si las cosas salen mal.

Sí: por tu familia debes hacer cosas que no se te antojan. A veces tengo más ganas de ver capítulos de *Mad Men* tirada en la cama que de llamarle a mi abuela. Si no tienes ganas de algo pero sabes que eso haría más feliz a algún pariente de lo que a ti te aburriría/entristecería/ni uno ni otro, pero preferirías hacer otra cosa, solo hazlo. Es buen karma. En serio, llámale a tu abuela en este momento.

Pero hay una delgada línea entre no tener ganas de algo, y no querer o no poder hacer algo. Las cosas que de veras no puedes o no quieres hacer, por tu propio bien: ahí están los límites.

Paso 441. Recházalos con gracia cuando estén invadiendo tus límites

Crystal dice que es importante recordar que muy probablemente la razón por la que opinan tanto sobre tu vida es que te quieren y quieren que tomes la mejor decisión (a su parecer). Puedes y debes decir: «Sé que quieren ayudarme, y sé que me quieren apoyar». Pero puedes dar por terminada la conversación cuando comience la invasión.

«Puedes decir: “Espero que entiendan que puedo resolver esto yo solo. Aprecio su preocupación”».

Si siguen insistiendo, hazles saber que habrá alguna consecuencia.

«Papá, si no podemos dejar este tema, voy a tener que colgar y después hablamos».

Paso 442. Tu familia no tiene poder de veto sobre tus decisiones de vida

A veces puedes simplemente decir «Lamento que te sientas así. Esto es lo que voy a hacer». Y hazlo. Esto, claro, es mucho más fácil de decir si no dependes de ellos económicamente.

Paso 443. Usa «y» en lugar de «pero»

El problema con decir algo como «Te quiero, pero...» es que el *pero* invalida la primera parte de la oración y hace que lo que estás a punto de decir vaya en dirección contraria a tu amor por el otro.

Se siente raro al principio, pero en lugar de eso puedes usar y.

«Te quiero y necesito que respetes que esta es la decisión que he tomado» suena muy diferente a «Te quiero pero necesito que respetes que esta es la decisión que he tomado». Y sin embargo, estás diciendo lo mismo.

Paso 444. No siempre tienes que contestar el teléfono y enfrentar las cosas en ese momento. Puedes tomarte un poco de tiempo para aclarar tus cosas tú solo

A veces estás preparado para enfrentar las cosas de las que quiere hablar tu familia, y a veces no.

VISITAS Y DÍAS FESTIVOS

Los días festivos son tan jodidamente estresantes. Hay muchas partes inestables, muchas cosas que deben pasar, muchas cosas que no deben pasar bajo ninguna circunstancia, muchas oportunidades para lastimar muchísimos sentimientos. Los días festivos, en resumen, son el momento para que reúnas cada pedazo de madurez que hay en ti con tal de soportarlos. Los días festivos son el momento en que puedes arruinarlo todo espectacularmente, o —¡o!— del que puedes salir, en las inmortales palabras de Britney Spears, más fuerte que ayer.

Paso 445. Toma en cuenta los deseos de cada cual, y después haz tu propia agenda

Particularmente si vives muy lejos, este puede ser el único momento del año en que tus papás pasan momentos de calidad contigo. Si vives muy lejos, tal vez sea la única oportunidad que tengas de ver a tus viejos amigos.

Pregunta desde antes cuándo es el momento verdaderamente importante para estar con la familia, y luego decide cuánto tiempo debes/quieres pasar con ellos, y hazles saber

cuándo estarás disponible y cuándo no. Quizás estés con la familia temprano en la tarde, pero te irás a las 9 p. m. para verte con tus viejos amigos... y quizás para darte unos besos con ese tipo que estaba tan lindo en la prepa. No hay nada como una reunión de exalumnos improvisada y llena de alcohol un 23 de diciembre.

Paso 446. Si eres hijo de divorciados, no te compliques para tenerlos contentos a todos

Si puedes ir a las dos fiestas de Día de Acción de Gracias, ¡genial! Si no quieres, es tu derecho. Puedes ir a ambas, a una o a ninguna. Eres un adulto. Los adultos tienen derecho a fijar su agenda y a tomar sus propias decisiones. El paradigma de la toma de decisiones no tiene que ser «¿Qué haría que todos se sintieran menos heridos?».

Paso 447. Averigua cómo ser parte adulta de la celebración

Lleva algo para la fiesta de Día de Acción de Gracias, algo que te quede delicioso, algo que la gente espere con ansias en los siguientes años. Llega a Navidad con todos tus regalos ya envueltos, para no molestar a tu mamá pidiéndole papel para envolver. No pelees con familiares desagradables ([ve el paso 464](#)). Ve con la corriente, y haz que la gente se alegre de que estés ahí.

Paso 448. Sé un buen huésped cuando te quedes con parientes

Esto es especialmente importante cuando te quedes con tus papás. Es muy fácil regresar a ser el adolescente de antes. Estás de nuevo en tu cama, te preparan comida, discuten más silenciosamente por los mismos temas que cuando estabas en la prepa; ya de una vez deja tus platos sucios en la mesa y enciértrate en el baño durante hora y media.

Pero actuar como un buen huésped va más allá de establecer que no eres el tú de la prepa que viajó en el tiempo.

Recoge tus cosas. Ofrecete a lavar los trastes. Ve por la despensa, prepara el desayuno. Fíjate que no estés interrumpiendo la rutina. No acapares la regadera, no dejes toallas mojadas en el piso. Antes de irte, compra flores frescas para la mesa de la cocina. Estas son acciones que reconocen implícitamente que no tienes derecho permanente a un cuarto en la casa de tus papás, lo que, a cambio, implica que ellos no deben tratarte como el adolescente que sí lo tenía.

Paso 449. Si te enloquecen, vete a un hotel o con un amigo

En ambos casos, puedes apelar a la conveniencia: «Hay mucha gente aquí, sería más fácil que me quedara con Steve. Tiene un cuarto para visitas». Si viajas con pareja, di que es alérgica a la mascota.

Podrías incluso, por controversial que suene, dar una versión suave de la verdad: «¿Sabes qué, papá? Siento que cada vez que vengo a quedarme con ustedes, terminamos peleados. De veras quiero verlos, y creo que esta es una buena manera para pasar tiempo juntos y al mismo tiempo tener nuestro propio espacio».

Esto te puede ayudar muchísimo a recuperar la salud mental. También les recuerda sutilmente a tus parientes que no solo estás ahí para visitarlos a ellos, sino también a un montón de gente.

VOLVER A VIVIR CON TUS PADRES

Si vives con tus padres, necesitas ponerte a trabajar duro para irte. Simplemente tienes que hacerlo. Si vives con tus padres, mudarte es la prioridad número uno para tu adultez. Es casi imposible sentir que estás valiéndote por ti mismo cuando tu mamá compra la despensa por ti.

Pero pasa. Las personas pierden su trabajo, salen de malas relaciones, se gradúan y les toma nueve meses encontrar trabajo. Vélo como una situación temporal y no ideal, pero una en la que puedes seguir actuando de forma madura y consciente. Mucha de esa conciencia madura estará dedicada a decidir y poner en marcha tu siguiente plan.

Paso 450. Antes de que te mudes, ten una larga y complicada conversación sobre lo que tú esperas y lo que ellos esperan

Idealmente, comenzarás esta discusión con una fecha de salida: «Habré encontrado otro lugar donde vivir para [mes]». Seis meses es un buen límite para las cosas; tres es mejor. Esto les hace saber, a ellos y a ti, que esto no es un estado permanente. Estás ahí porque pasas por un momento difícil, y los momentos difíciles no se evaporan de la noche a la mañana. Pero es tan fácil ceder a la inercia, y tener una fecha límite clara te mantiene con la vista puesta en irte.

También quieres platicar sobre dinero (¿puedes contribuir con algo?), tareas domésticas

y expectativas. El problema aquí, claro, es que como dijo Alan, el inteligente papá de un amigo, si estás aceptando la ayuda de alguien, también tienes que aceptar sus consejos. Pero entre más entiendan qué se espera de ti y mejor puedas articular tus (de por sí restringidos) límites, más felices serán tanto ellos como tú.

Paso 451. Si estás viviendo con tus padres, ellos controlan lo que pasa bajo su techo. No te controlan a ti

Estar en la casa de tu infancia no significa que vuelvas a ser un niño. Debes apegarte a las expectativas que han puesto respecto a cómo debes portarte en la casa. Pueden ser poco razonables, pueden ser desagradables; mayor incentivo para arreglar tu vida e irte.

De cualquier manera, debes recordar que aún sigues siendo un ser humano autónomo. Aún puedes tomar decisiones por ti mismo.

Digamos que tus padres odian a tu pareja. Aunque están en su derecho de decir que no quieren que esté en la casa, está fuera de lugar que insistan en que terminen. Cada vez que das un paso afuera de la puerta, recuperas la autonomía a la que renuncias cada vez que entras. Úsala.

Paso 452. Haz cosas no monetarias para ayudar

Demostrarles a tus padres que agradeces lo que están haciendo por ti es muy bueno, y una gran manera de hacerlo es encontrar cosas que no puedan o realmente no quieran hacer en la casa, y hacerlas tú.

«No es que estés en deuda con ellos, sino que quieres hacer algo para demostrar tu gratitud», dice Sheila. «Todos están más dispuestos a dar cuando se sienten apreciados.»

Paso 453. Vete

En serio. Encuentra roommates, encuentra un trabajo, encuentra una forma de estar por tu cuenta. Tú puedes. De verdad.

NUEVOS PARIENTES

La familia no es una cosa estática. Sí, naces con una parte, pero a lo largo del camino ganas y pierdes personas. Con suerte habrá más ganancias que pérdidas: la gente se casa, nacen bebés, y las ovejas negras que se ponen grises vuelven al redil.

Aunque la gente siempre entrará a una familia por amor, no necesariamente es tu amor por esa persona lo que la atrae. Pero aunque puedes no adorarlos de entrada, probablemente les agarrarás cariño. Mientras tanto, puedes ser decente.

Paso 454. Cuando alguien esté en el proceso de volverse familia, hazlo sentir especialmente bienvenido

Aun si nunca te has convertido en parte de una familia por medio del matrimonio, de seguro has pasado un día festivo en casa de un amigo. A algunas familias simplemente les *encanta* que estés ahí, eres familia en esa fecha. Algunas no te incluyen en nada porque no se dan cuenta de que estás ahí. Eres un vago recuerdo.

Conoce a esta persona nueva. Dale la bienvenida, déjale saber que a quienquiera que la prima Sarah ame no tiene problemas contigo. Cuéntale un poco sobre la familia (no los profundos y oscuros detalles sino los chistes locales, las tradiciones, quién puede ponerse un poquito borracho, junto a quién no debería sentarse a no ser que quiera escuchar las más recientes opiniones de algún personaje).

Paso 455. Confía en el juicio de la persona que lo está trayendo a la familia

Aquí voy a presentar a Molly, una particularmente reflexiva amiga mía que creció en una familia que se integraba, desintegraba y volvía a integrar una y otra vez. Ella mantiene una gran relación con las figuras paternas de su infancia, pero también ha ganado recientemente una nueva familia política.

Digamos que uno de tus padres se va a casar.

«Tu trabajo es apoyar a tu padre, confiar en él y confiar en su juicio», dice ella.

¿Pero qué tal que no te gusta su futura esposa?

«Yo me sentía así sobre algunos de los novios de mi mamá al principio, pero todos llegaron a caerme bien con el tiempo», dice, agregando que hay una diferencia entre alguien que no te superimporta contra alguien de quien activamente piensas que es malo para tu ser querido. «Una cosa muy importante es que esta persona hace feliz a mi mamá, y es amable conmigo. Todo lo demás es secundario».

Paso 456. Está bien sentirse aprensivo, pero intenta ser entusiasta con las personas nuevas al menos en la superficie

Al crecer como hija única, dice Molly, fue raro para ella ganar tres hermanastros a los veintisiete años.

«Tuve suerte de que tanto mis dos hermanastras como mi hermanastro fueran realmente entusiastas; estaban muy emocionados por mí y por tenerme como parte de su familia», dijo. «A mí su entusiasmo me tomó un tanto por sorpresa, en parte porque yo era hija única, pero me conmovió mucho la calidez con que me recibieron. Solo necesité tener una mente abierta y darme la oportunidad de apreciar esto como algo bueno, y no más complicaciones».

Paso 457. No tienes que ser Mejor Amigo Por Siempre (BFF) de la pareja de alguien más

No hay necesidad de hacerles una pulsera de amistad o irse de viaje juntos ni nada. No se van a casar contigo, después de todo. Solo tienes que ser amable y cordial.

Paso 458. Si tienes serias preocupaciones sobre esta persona, díselas a tu pariente

Tienes que hacer esto de una forma amable y respetuosa, pero es lo mismo que decirle a un amigo que está jodiéndose la vida ([ve el paso 310](#)). Quedarte callado no es algo que haría una persona que ama.

Paso 459. Puedes y debes mantenerte en contacto con antiguos parientes políticos si quieres hacerlo

Si consideras a alguien un pariente, aunque haya sido por un matrimonio, sigue siendo tu pariente cuando ese matrimonio se acabe. Solo porque tu papá se divorcie de su esposa no significa que tú lo hagas.

Molly sigue en contacto cercano con su antiguo padrastro.

«Creo que, como vengo de una familia no tradicional y compuesta, he reconocido que si tienes un papá, aunque no sea tu “verdadero papá”, no debes darlo por sentado», dice. «Si quiere ser parte de tu vida y tú quieres que lo sea, entonces simplemente sigan trabajando en eso».

Paso 460. Cuando seas el nuevo en la familia, haz algunas tareas domésticas

Esto es una grotesca simplificación para fines de escritura del título. Pero puedes tomar el ejemplo de una tía especialmente sabia que conozco.

Cuando comenzó a venir a las reuniones familiares, siempre encontraba alguna tarea para hacer: lavar los platos, por ejemplo, o poner la mesa. Esto no solo demuestra que eres una persona útil y considerada, sino que además incitará a otras personas a ir a ayudarte, y entonces pueden platicar alegremente.

Paso 461. Deja de juzgar a la familia a la que estás entrando

Un buen 60 por ciento de las familias son un gusto adquirido. Cuando te presentas por primera vez, hay tantas historias, tantas tradiciones, tantas cosas sociales que no puedes ver y con las que te tropiezas accidentalmente; es fácil sentirse solo y perdido en esa mezcla.

Quizá es el tipo de familia a la que le encanta hablarse a gritos. Quizá se quedan ahí en silencio, y esa es su forma de estar juntos. Sea como sea, es bastante probable que no sea lo que hace tu familia.

Pero así es como serán las cosas: las primeras veces todo resultará algo confuso. Entre la cuarta visita y la décima aún se sentirán un poco como para ponerte a prueba. Pero tarde o temprano entenderás los mecanismos de esta familia y te sentirás bienvenido. Si no te sientes bienvenido, reúne toda tu madurez y aguanta. Toda visita familiar llega a su fin.

PARIENTES TÓXICOS

Cuando tienes un pariente cuya presencia es tóxica en tu vida, lo sabes.

Cuando era reportera en Mississippi, cubría varias ciudades que tenían quizá ocho mil habitantes, el tipo de lugar donde la gente ni llega ni se va. Y si dos tipos de setenta años se peleaban en una reunión pública, sabías que este no era el primer problema que tenían; sus diferencias posiblemente radicaban en un problema de faldas ocurrido en la década de 1930. Hay una dinámica similar con los familiares poco razonables. Por lo que sea que estén discutiendo en este momento, no es por eso por lo que pelean, solo es el más reciente enfrentamiento de una larga guerra.

En palabras de Molly: «Parte de ser un adulto es saber la diferencia entre las relaciones con las que puedes crecer y aquellas que te van a lastimar».

También está, claro, la opción nuclear. Puedes descartar a alguien; no les debes tu

presencia en su vida. En ocasiones puedes hacer eso, pero la mayoría de las veces necesitas descubrir una forma de limitar su presencia en tu vida al mismo tiempo que, con algo de suerte, mejoras la relación.

Paso 462. Acepta, conscientemente, que su disfunción y su caos no son tuyos

Hay algunas cosas que no son tu culpa, pero son tu problema. Los parientes que hacen que te duela la cabeza y el corazón están arriba en esa lista.

No puedes controlarlos. No puedes curar sus problemas de abuso de sustancias, o su profunda ira. Todo lo que puedes controlar es a ti mismo y tu reacción sobre su comportamiento. Cuando interiorizas su autodestrucción, cuando te permites ser manipulado y maltratado y apachurrado para girar alrededor de sus problemas, te estás haciendo un gran daño.

Puedes, y debes, decirte a ti mismo *No tengo nada que ver en esto. No es mi asunto. Este es su problema, yo no puedo resolverlo, y me voy a deslindar con amor.*

Estas son cosas muy difíciles. Estas son cosas que posiblemente requerirán terapia, o Al-Anon, o algún trabajo igualmente profundo en ti. Necesitas hacer ese trabajo en tu interior. Ese es el otro lado de la ecuación «No los puedo controlar a ellos, me puedo controlar a mí».

Paso 463. Si alguien constantemente está siendo pasivo-agresivo, hazte el tonto y dales por su lado

Esta es una brillante estrategia de Sheila.

«Aun si alguien te está mintiendo, pórtate como si dijera la verdad», dijo. «Si dice “Quiero hacer esto por ti y es un regalo que te doy y no quiero nada a cambio”, aunque no creas que es verdad, actúa como si lo fuera y hazlos responsables de sus palabras».

Esto, dice ella, te da una indiscutible coartada si intentan hacerte sentir culpable después. «Entonces, si te dicen “Hice esto por ti, ¿por qué tú no harías esto por mí?”, puedes decir “Fue un maravilloso regalo el que me diste”. Si los hacemos responsables de sus palabras, los ponemos en una posición de sentirse incómodos porque no dijeron la verdad, en vez de sentirnos incómodos nosotros porque ellos no dijeron la verdad».

Paso 464. Cuando un familiar lastime tus sentimientos, no contraataques con lo mismo

Ya todos saben esto, pero es la clase de cosas que sabemos pero nunca recordamos

cuando hace falta. La solución a alguien que lastima tus sentimientos no es lastimarlo de vuelta; esto no pone a salvo tus sentimientos, solo hace muy improbable que algo bueno se logre.

¿Qué tan receptivo y abierto estás a lo que alguien tiene que decir inmediatamente después de haberte lastimado? Ahí está. No puedes controlar lo que esa persona ha dicho o hecho; solo puedes controlar tu reacción.

«En vez de perder los estribos y asumir que fue intencional, muestra gracia y piensa Okey, *¿realmente querrían lastimarme?* Quizá una conversación podría ayudar a que esto se aclare», dice Laney.

Paso 465. Si no aceptan tener una conversación, retírate

Algunas veces las personas están dispuestas a tener una conversación. Otras veces no. Puede ser una cosa permanente o no, pero por alguna razón, justo ahora no quieren o no pueden escuchar lo que estás diciendo, en especial si están muy enojados.

«Cuando finalmente hayas establecido: Okey, no estamos yendo a ningún lado, entonces se convierte en un tema de protegerte a ti mismo», dice Laney. «No vas a convencer a tu madre de ser diferente a como es, así que por tu parte debes llegar al punto de *No me voy a exponer más a que me hagan daño*».

Paso 466. Antes de que des por perdido a alguien por completo, asegúrate de que tengan una plática seria antes

Le pregunté a Laney cómo encontrar una salida cuando simplemente ya no puedes con alguien, ya sea un amigo o un familiar. ¿Qué deberías decir?

«¿Por qué no le dijiste algo antes?», pregunta. «La mitad de las personas venimos de familias divorciadas... y lo que no aprendemos es cómo resolver conflictos. La solución nunca llega porque nos abandonamos y esa es la solución: abandonamos familias, abandonamos amigos. Pero es mucho más valioso cuando estamos dispuestos a pelear para salvar la relación.»

Paso 467. No les debes tu presencia

«No creo que porque alguien te haya traído al mundo o tenga un lazo de sangre contigo, tenga el derecho a maltratarte o a conducirse fuera del estándar en el que quieres que viva la gente que está en tu vida», dice Crystal.

Si has puesto un esfuerzo de buena fe en hacer que funcione, si claramente has delineado lo que se necesitaría para que repararan la relación contigo, si has ofrecido que vayan a terapia juntos, si al final de cuentas los dos observan la misma situación y ven cosas completamente diferentes, entonces tu vida estará mejor sin esa persona, al menos por ahora.

No tienes que darla por perdida para siempre. Puedes decir: «¿Sabes? Creo que ambos necesitamos tiempo para nosotros mismos. Aún estoy dispuesta a hacer X, Y y X. Hasta que esas cosas no se lleven a cabo, no puedo estar en tu vida».

Paso 468. Reconoce que la familia es como el amor: una grandísima lata que vale la pena mil veces

El concepto de familia ni siquiera se trata de lo que significa ser un humano. Tiene que ver con lo que significa ser un mamífero. Es una cosa profunda y poderosa y primaria. Nos conecta a unos con otros, al pasado y al futuro, en formas que no pueden repetirse de ningún otro modo. Así que cuando sientas el estrés de los compromisos o frustración con esta o aquella persona, recuérdate que lo que sea que te esté molestando es una pequeña faceta de algo muy grande y valioso. Eres, a los ojos del mundo, pequeño e insignificante. Pero para un selecto grupo de personas eres grande e importante, como ellas también lo son para ti. Así que, en serio, llama a tu abuela.

PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

1. ¿Cuál es la culpa más grande que tu mamá te generó? En una escala de uno a llorar, ¿qué tan culpable te sentiste?
2. ¿Quién es la oveja negra de tu familia? ¿Qué, precisamente, lo hace la oveja negra? ¿Podría alguien, por favor, organizar la conferencia de Ovejas Negras del Mundo, complementada por el Show de Autos Antiguos de los Tíos Raros y los Seminarios de Sanación de Almas de las Tías Locas?
3. ¿Ya llamaste a tu abuela?

12. Conclusión

Ya eres mucho más adulto de lo que crees. De verdad. Sé bueno, sé decente, sé responsable, sé amable. Y no olvides enviar notas de agradecimiento.



Reconocimientos

Sin los increíbles consejos, apoyo y comentarios de las siguientes personas, este libro probablemente sería de catorce páginas, y nunca nadie lo habría visto por razones muy evidentes.

Primero y principalmente, gracias a Meredith «Editora» Haggerty, por su brillante edición y sugerencias amablemente planteadas y muchas gloriosas imágenes .bmp, y a Brandy Bowles, una agente literaria que es temible en el mejor sentido posible, y la segunda editora más talentosa del mundo después de Meredith.

Gracias a Bill Church y Michelle Maxwell, quienes fueron tan, tan, tan infinitamente pacientes conmigo, y a Dana Borowitz y Adam Biren por razones similares.

Gracias a Ruth Liao por la idea que se convirtió en este libro. Gracias a Jessica Maxwell, David McRaney y Dana Haynes por sus sabios consejos nacidos de la experiencia en este aterrador proceso.

Gracias a Will Bragg por tantas fotos geniales, y gracias a todos en Grand Central Publishing, incluyendo pero no limitándose a Carolyn Kurek en el área editorial, a Giraud Lorber en producción, a la impecable correctora e incansable localizadora de errores Laura Jorstad, y a Brigid Pearson en diseño.

Gracias a Nancy Kaffer y Rachel Norman por darme tan maravillosos ejemplos de adulto y por sus generosos y casi constantes comentarios. Gracias a aquellos que estuvieron dispuestos a colaborar con correcciones, incluidos Sarah Moore, Joce DeWitt, Megan Crandall, Andrew Ghetia, Shadra Beesley, Erin Sarin y Elisabeth Frei.

Gracias a todos los que se tomaron el tiempo de explicarme cómo ser un adulto, incluidos Bonnie Trumbull, Alan y Carol Kaplan, Jillian Kramer, Charles Price, Conrad Venti, Ron Kelemen, David Rosales, Carol Currie, Marissa van Dyke, Karen Cristobal, Bharat Sharma, Susan Owre Gelberg, Jason Seibert, Shantrell Austin, Chris y Steve Hightower, Molly Woon, Stacey Dycus, Shane Rosenblatt, Brittni Lipscomb, Christine Lipscomb, Christina Olson, Tina Earhart, Sam Hart, Cindy Jackson, Sarah von Bargen, Mary Henderson, Ben Lundin, Jared Mason-Gere, Laney Kibel, Crystal Mattox, Sheila Walty, Kyle Sexton y Dana Michaels.

Gracias a los sabios y a veces ebrios clientes de *f/Stop*, además de Mark y Tiffany Bulgin de *IKE Box* y en general a casi todos en Salem. Gracias a todos los maravillosos e

inteligentes lectores del blog, quienes dieron tantos brillantes tips y sugerencias que terminaron aquí. Gracias a mis amigos (la mayoría de los cuales fueron nombrados ya) no solo por entender por qué estaba siendo una ermitaña neurótica sino también por quererme de todos modos cuando volví a salir.

Finalmente, la mayor gratitud para Mamá, Papá, Olivia, Elizabeth y Dave.

Sobre la autora

KELLY WILLIAMS BROWN es una galardonada reportera y columnista. Es originaria de Louisiana, ahora vive en Oregon y es, a veces pero no siempre, un adulto.

Título original: *ADULTING How to Become a Grown-Up in 468 Easy(ish) Steps*

Traducción: Graciela Romero
Ilustraciones: Kelly Williams Brown
Adaptación de portada: Alejandra Ruiz Esparza
Fotografía de portada: © William Bragg y © Shutterstock

© 2013, Kelly Williams Brown

Derechos exclusivos mundiales en español
Publicada mediante acuerdo con Kelly Brown
c/o Foundry Literary + Media LLC, New York, NY, Estados Unidos

© 2014, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial PLANETA M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111, 2o. piso
Colonia Chapultepec Morales
C.P. 11570, México, D.F.
www.editorialplaneta.com.mx

Primera edición impresa en México: enero de 2014
ISBN: 978-607-07-1963-9

Primera edición en formato epub: enero de 2014
ISBN: 978-607-07-2035-2

Primera edición en inglés: mayo de 2013

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 éste 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).

Hecho en México
Conversión eBook: TYPE

Índice

Portadilla	2
01 indice	4
02 dedicatoria	6
03 introduccion	7
04 preparartumente	13
05 Domesticidad	24
06 Cocinar	46
07 Fingir hasta que se averdad	67
08 Conseguir un trabajo	93
09 Dinero	122
10 Mantenimiento	142
11 Amigos y vecinos	171
12 Amor	191
13 Fueron tiempos difíciles	221
14 familias	239
15 Conclusion	259
16 Reconocimientos	260
17 Sobre la autora	262
Creditos	263