

# EL SUTIL ARTE DE QUE TE IMPORTE UN CARAJ

*Bestseller  
del New York  
Times*



**UN ENFOQUE DISRUPTIVO PARA  
VIVIR UNA BUENA VIDA**

**MARK MANSON**

**EL SUTIL  
ARTE DE  
QUE TE  
IMPORTE  
UN CARAJ**





# **EL SUTIL ARTE DE QUE TE IMPORTE UN CARAJ**



**UN ENFOQUE DISRUPTIVO PARA  
VIVIR UNA BUENA VIDA**

**MARK MANSON**



© 2017, por HarperCollins México, S.A. de C.V.

Publicado por HarperCollins México  
Tampico No. 42, 6° piso.  
06700 Ciudad de México

Título original: The Subtle Art of Not Giving a Fuck. An Alternative Approach to Happiness and Success

Copyright © Mark Manson 2016.

First published in 2016

by Harper One

An Imprint of Harper Collins Publishers

Traducción: Anna Roig.

All rights reserved.

Todos los derechos están reservados, conforme a la Ley Federal del Derecho de Autor y los tratados internacionales suscritos por México. Prohibida su reproducción total o parcial en cualquier forma o medio, incluidos los digitales, sin autorización expresa del titular del derecho de autor.

Esta es una obra de ficción. Nombres, caracteres, lugares y situaciones son producto de la imaginación de los autores o son utilizados ficticiamente, y cualquier parecido con personas, vivas o muertas, establecimientos comerciales, hechos o situaciones, son pura coincidencia.

ISBN: 978-607-97654-5-3

Primera edición: noviembre 2017.

Primera reimpresión: enero 2018.

*Impreso en México*

# No lo intentes

CAPÍTULO 1: No lo intentes	1
El maldito círculo vicioso del sobreanálisis	6
El sutil arte de que te importe un carajo	16
Entonces, Mark, ¿cuál es el maldito punto de este libro?	22
 CAPÍTULO 2: La felicidad es un problema	 25
Las desventuras del Panda de la Decepción	29
La felicidad se consigue al resolver problemas	33
Las emociones están sobrevaloradas	36
Escoge tu propia lucha	39
 CAPÍTULO 3: Tú no eres especial	 45
Todo se desmorona	52
La tiranía del excepcionalismo	63
P-p-p-pero si no seré especial o extraordinario, ¿cuál es el punto?	66
 CAPÍTULO 4: El valor del sufrimiento	 69
La cebolla de la autoconciencia	77
Problemas de estrella de rock	83
Valores mediocres	89
Definir buenos y malos valores	94

CAPÍTULO 5: Siempre decides algo	99
La elección	100
La falacia de la responsabilidad/culpa	105
Responder a la tragedia	112
La genética y las cartas que nos tocaron	116
Victimismo chic	120
No hay un cómo	123
 CAPÍTULO 6: Te equivocas respecto a todo (y yo también)	 126
Arquitectos de nuestras propias creencias	132
Cuidado con lo que crees	135
Los peligros de la certidumbre pura	142
La Ley Manson de la Evasión	149
Mátate	152
Cómo ser un poco menos seguro de ti mismo	154
 CAPÍTULO 7: El fracaso es un paso hacia adelante	 160
La paradoja del fracaso/éxito	162
El dolor es parte del proceso	166
El principio de “Haz algo”	173
 CAPÍTULO 8: La importancia de decir no	179
El rechazo hace tu vida mejor	185
Límites	188
Cómo construir confianza	197
La libertad a través del compromiso	 202

CAPÍTULO 9: ... Y después mueres	207
Algo más allá de nosotros	212
La cara amable de la muerte	218
<i>Agradecimientos</i>	<i>230</i>





## No lo intentes

Charles Bukowski era un borracho, un donjuán, un jugador empedernido, un patán, un bueno para nada, y en sus peores días, un poeta. Probablemente él sea la última persona en esta Tierra a quien buscarías para solicitar consejos de vida que tampoco esperarías encontrar en algún texto de autoayuda.

Por eso él es la mejor forma de comenzar este libro.

Bukowski quería ser escritor, pero por décadas fue rechazado por casi cada agente literario y cada revista, periódico, diario o casa editorial en donde sometió sus obras. Decían que su trabajo era horrible. Crudo. Asqueroso. Depravado. Conforme las cartas de rechazo se amontonaban, el peso de sus fracasos lo empujó con más profundidad a una depresión auspiciada por el alcohol que lo seguiría la mayor parte de su vida.

Bukowski trabajaba como archivador de cartas en una oficina postal. Le pagaban el sueldo mínimo, y de ello, la mayor parte la gastaba en bebida. Lo que le sobraba lo dilapidaba al apostar en las carreras. Por las noches tomaba solo y algunas veces lograba sacarle un poco de poesía a su destartalada máquina de escribir. A menudo, Bukowski despertaba en el suelo, resultado de haberse embriagado durante la noche anterior hasta perder la conciencia.

Así pasaron tres décadas a lo largo de las cuales la constante fue una nube de alcohol, drogas, apuestas y prostitutas. Entonces, cuando Bukowski tenía 50 años de edad, después de una vida de fracasos y autodestrucción, el editor de una pequeña casa editorial independiente le tomó un extraño interés; no podía ofrecerle mucho dinero o prometerle grandes ventas, pero desarrolló un raro afecto por ese borracho perdedor y decidió darle una oportunidad. Era la primera oportunidad real que Charles había tenido y se daba cuenta de que probablemente sería la única que tendría. Entonces el poeta le contestó al editor: “Tengo dos opciones: quedarme en la oficina postal y volverme loco... o quedarme afuera, jugar a ser escritor y morir de hambre. He decidido morirme de hambre”.

Después de firmar el contrato, Bukowski escribió su primera novela en tres semanas. Se tituló simplemente *Cartero*.<sup>1</sup> En la dedicatoria escribió: “No está dedicada a nadie”.

Este autor lograría posicionarse como novelista y poeta. A partir de ese momento publicaría seis novelas y cientos

---

<sup>1</sup> La traducción literal es *Oficina de correos*, pero la novela se comercializa en la literatura de habla hispana como *Cartero*.

de poemas; vendería más de dos millones de copias de sus libros. Su popularidad desafiaba las expectativas de todos, pero en especial la suya propia.

Historias como las de Charles Bukowski son el pan de todos los días en la narrativa cultural. La vida de este literato encarna el *sueño americano*: un hombre lucha por lo que quiere, nunca se da por vencido y, eventualmente, alcanza sus sueños. Es prácticamente el guion de una película. Todos conocemos historias como la suya y decimos: “¿Lo ves? ¡Él nunca se rindió. Nunca dejó de intentarlo. Siempre creyó en él mismo. Perseveró aun con todo en contra y logró hacerse de un nombre!”

Resulta extraño, entonces, que en la tumba de Bukowski su epitafio consigne: “No lo intentes”.

A pesar de las ventas de sus libros y su fama, Charles era un perdedor. Él lo sabía. Su éxito no derivaba de su determinación de ser un ganador, sino del hecho que él sabía que era un perdedor. Lo aceptó y entonces escribió con honestidad sobre ello, nunca trató de ser algo más de lo que era. La genialidad en su trabajo no radicaba en haber superado todo contra viento y marea ni de convertirse en un brillante literato, fue lo contrario. Fue su simple habilidad de ser completa y cruelmente honesto consigo mismo —en especial, respecto de sus peores facetas— y de compartir sus fracasos sin temor o duda.

Ésta es la historia real del éxito de Charles Bukowski: sentirse cómodo con ser un fracasado. A él le importaba un carajo el éxito. Incluso después de alcanzar la fama, se presentaba completamente intoxicado a sus lecturas de

poesía y abusaba en términos verbales de su audiencia; se exhibía en público y trataba de llevar a la cama a cualquier mujer que se dejara. La fama y el éxito no lo hicieron una mejor persona. Tampoco resultó que convertirse en una mejor persona lo hiciera famoso y exitoso.

Por lo general, la autosuperación y el éxito se dan en paralelo, pero no significa que sean equivalentes.

Hoy en día, nuestra cultura se halla obsesivamente orientada a expectativas positivas, pero poco realistas: Sé más feliz. Sé más sano. Sé el mejor, mejor que los demás. Sé más inteligente, más rápido, más rico, más sexy, más popular, más productivo, más envidiado y más admirado. Sé perfecto, maravilloso y defeca lingotes de oro cada mañana antes del desayuno mientras te despidas de tu cónyuge modelo y de tus 2.5 hijos. Después, toma tu helicóptero particular que te traslada a tu estupendo y satisfactorio trabajo, donde pasas tus días realizando actividades increíblemente significativas que quizás, algún día, salven al planeta.

Pero cuando te detienes y de verdad lo consideras, los consejos de vida convencionales —toda esa cantaleta positiva y de autoayuda feliz que escuchamos todo el tiempo— en realidad se centran en lo que *careces*, apuntan exactamente a lo que percibes como tus deficiencias personales, tus fracasos, y después los acentúa. Aprendes las mejores maneras de hacer dinero porque *sientes* que aún no tienes suficiente dinero. Te paras frente al espejo y repites afirmaciones como “Soy bonita” o “Soy guapo” *porque no te sientes* lo suficientemente hermosa o bien parecido. Buscas consejos de cómo mejorar las relaciones de pareja *porque*

*no te sientes* suficientemente digno de ser amado. Haces ridículos ejercicios y te visualizas aún más exitoso porque sientes que aún no eres suficientemente exitoso.

De manera irónica, esta fijación con lo positivo —lo que es mejor, lo que es superior— sólo sirve para recordarnos una y otra vez lo que no somos, lo que nos falta, lo que debimos ser pero fracasamos en convertirnos. Al fin y al cabo, una persona de verdad feliz no siente la necesidad de pararse frente a un espejo y recitar hasta el cansancio que es feliz; simplemente lo es.

Hay un dicho en Texas que reza: “El perro más pequeño es el que ladra más fuerte”. Un hombre seguro de sí mismo no necesita probar que confía en él mismo. Una mujer rica no siente la necesidad de convencer a nadie de que tiene dinero. O lo eres o no lo eres. Y si sueñas con algo todo el tiempo, entonces refuerzas esa misma realidad inconsciente todo el tiempo: no eres o no estás donde quisieras estar.

Todos, hasta los comerciales en la televisión, quieren hacerte creer que la clave para una buena vida es un trabajo mejor, un coche más vistoso, una novia más guapa o un gran patio con alberca para los niños. El mundo está de manera constante metiéndote en la cabeza que el camino para una vida mejor es más, más y más: compra más, posee más, haz más, ten más sexo, sé más. Te hallas permanentemente bombardeado, todo el tiempo, con mensajes de que todo debe importarte.

Debe importarte poseer una nueva televisión. Debe importarte tener mejores vacaciones que las de tus compañeros de trabajo. Debe importarte comprar esa nueva deco-

ración para tu casa. Debe importarte contar con el modelo correcto de *selfie stick*.

¿Por qué? Mi opinión es que, mientras más cosas te importen, los negocios ganan más.

Si bien es cierto que no hay nada malo en hacer negocios, el problema es que si todo te importa mucho, es malo para tu salud mental. Lo anterior origina que te vuelvas demasiado apegado a lo superficial y a lo falso, que dediques tu vida a perseguir un espejismo de felicidad y satisfacción. La clave para una buena vida no es que te importen muchas cosas; es que importen menos, para que en realidad te importe lo que es verdadero, inmediato y trascendente.

### **El maldito círculo vicioso del sobreanálisis**

Hay una peculiaridad insidiosa de tu cerebro que, si la dejas, puede volverte loco por completo. Dime si esto te suena familiar:

Te pones nervioso respecto de confrontar a alguien en tu vida. Ese nerviosismo te paraliza y empiezas a preguntarte por qué estás tan nervioso. Ahora te está poniendo nervioso el hecho de estar nervioso. ¡Ay no, doblemente nervioso! Ahora estás nervioso sobre tu nerviosismo, lo que te causa más ansiedad. ¡Rápido!, ¿dónde está el tequila?

O digamos que tienes un problema con el manejo de tu ira. Te molestan las cosas más estúpidas, las más insignificantes, y no tienes ni idea de por qué. Y el hecho de enojarte con tan facilidad propicia que te enojés aún más. Entonces, en tu ridículo enojo te das cuenta de que estar molesto todo el tiempo te vuelve una persona superficial y

desagradable. Y lo odias, lo odias tanto que te enojas contigo mismo. Ahora mírate, estás enojado contigo porque te molesta estar enojado. Maldita pared. Ten, un puño.

O quizás estás tan preocupado por hacer lo correcto todo el tiempo que te angustia lo mucho que esto te preocupa. O te sientes tan culpable por cada error que cometes que empiezas a sentirte culpable por sentirte tan culpable. O puede ser que te sientas triste y solitario tan a menudo que el solo pensarlo te hace sentir aún más triste y solitario.

Bienvenido al *Maldito círculo vicioso del sobreanálisis*. Muy probablemente te has encontrado en él varias veces ya. Quizá te encuentres ahí ahora mismo: “Caray, yo sobreanalizo todo el tiempo. Hacerlo me convierte en un perdedor. Debería detenerme. ¡Dios mío, me siento tan perdedor por decirme perdedor! Debería dejar de considerarme un perdedor. ¡Diablos, lo estoy haciendo de nuevo! ¿Lo ven?, ¡soy un perdedor! ¡Argh!”

Calma, hermano. Aunque no lo creas, esto forma parte de la belleza de ser humano. Para comenzar, muy pocos animales en la Tierra son capaces de tener pensamientos, pero los humanos nos damos el lujo de tener pensamientos *acerca* de nuestros propios pensamientos. Por eso puedo pensar en ver videos de Miley Cyrus en Youtube y de inmediato pensar en lo pervertido que soy por querer ver videos de Miley Cyrus en Youtube. Ah, ¡el milagro de la conciencia!

Justo aquí reside el problema: la sociedad de hoy, a través de las maravillas de la cultura del consumismo y del “oye mira, mi vida es más divertida que la tuya”, ha cultiva-



do en las redes sociales una generación entera de gente que cree que sentir esas experiencias negativas —como el miedo, la culpa y la ansiedad— no está bien. Mi punto es que, si le das una vuelta a tu Facebook, al parecer todo el mundo se la pasa en grande. ¡Mira, ocho personas se casaron esta semana! Un chavito en la televisión recibió un Ferrari por su cumpleaños mientras otro chico ya amasó dos mil millones de dólares al inventar una aplicación que te repone automáticamente el rollo de papel de baño cuando éste se termina.

En tanto tú permaneces en casa, limpiándole los dientes a tu gato, y no puedes evitar pensar que tu vida va más en picada de lo que creías.

Este *Maldito círculo vicioso del sobreanálisis* se ha convertido casi en una epidemia; a muchos nos pone más estresados, más neuróticos, y propicia que nos despreciemos más.

En la época de mi abuelo, si se sentía mal consigo mismo pensaba: “Caray, hoy me siento como excremento de vaca... Pero, bueno, supongo que así es la vida. A seguir paleando la paja”.

¿Y ahora? Si te sientes mal contigo mismo unos cinco minutos, eres bombardeado con 350 imágenes de personas *totalmente felices*, que viven unas vidas *increíblemente fantásticas* y es imposible no creer que hay algo mal contigo.

Esta última parte es la que nos mete en problemas. Nos sentimos mal por sentirnos mal. Nos sentimos culpables por sentirnos culpables. Nos enoja estar enojados.

Nos pone nerviosos estar nerviosos. *¿En qué estoy equivocándome?*

Por esa razón es importante que las cosas te importen un carajo. Y eso es lo que salvará al mundo. Y lo salvará cuando aceptemos que el mundo está totalmente jodido, y está bien, porque siempre ha estado así y siempre será así.

Si no te importa un carajo sentirte mal, el *Maldito círculo vicioso del sobreanálisis* entra en corto circuito; te dices a ti mismo: “Me siento de la fregada, pero me importa un carajo. Y entonces llega el hada madrina de los carajos con su polvo mágico y dejas de odiarte por sentirte mal.

George Orwell dijo que ver lo que tienes frente a tu nariz requiere un esfuerzo constante. Bien, pues la solución a nuestro estrés y nuestra ansiedad se halla justo enfrente de nuestras narices, pero estamos demasiado ocupados viendo pornografía y publicidad sobre máquinas para hacer abdominales que no funcionan y preguntándonos por qué no tenemos una rubia preciosa en la cama esperando acariciar nuestro magnífico y bien marcado torso, como para darnos cuenta.

Nos reímos en las redes sociales de los *#problemasdel-primermundo* pero en realidad sí que nos hemos convertido en víctimas de nuestro propio éxito. Los problemas de salud derivados del estrés, los desórdenes de ansiedad y los casos de depresión se han disparado en los últimos 30 años, a pesar de que ahora toda la gente posee televisiones planas y recibe los productos del súper a la puerta de

su casa. Nuestra crisis ya no es material; es existencial, es espiritual. Tenemos tantas porquerías materiales y tantas oportunidades que ya no distinguimos qué debe importarnos ni qué debe valernos un carajo.

Gracias a que existe un número infinito de cosas que podemos ver o conocer, también hay un número infinito de maneras para descubrir que no estamos a la altura, que no somos lo suficientemente buenos, que las cosas no son tan estupendas como podrían serlo. Y esto nos destroza por dentro.

Porque esto es lo que está mal con toda esa basura de “Cómo ser feliz” que han compartido en el Facebook ocho millones de veces en los últimos años. Eso es lo que nadie nota de todo ello:

**El deseo de una experiencia más positiva es,  
en sí misma, una experiencia negativa.  
Y, paradójicamente, la aceptación de la  
experiencia negativa es, en sí misma, una  
experiencia positiva.**

Lo anterior resulta un total corto circuito para nuestro cerebro, así que te daré un minuto para deshacer el nudo de *pretzel* en el que se encuentra tu mente y quizá sirva que lo vuelvas a leer: *El desear una experiencia positiva es una experiencia negativa, mientras que el aceptar una experiencia negativa resulta en una experiencia positiva.* Es a lo que el filósofo Alan Watts se refería como “La Ley de la Retrocesión”, que presenta la idea de que mientras más persigas

el sentirte bien todo el tiempo, más insatisfecho estarás; pues perseguir algo sólo refuerza el hecho de que careces de ello. Mientras más desesperado estés por hacerte rico, más pobre y más indigno te sentirás, independientemente de cuánto dinero poseas en realidad. Mientras más te desesperes por ser sensual y deseado, más feo te encontrarás, independientemente de tu apariencia física actual. Mientras más te desesperes por ser feliz y amado, más solitario y más asustado te encontrarás, sin importar quiénes te rodeen. Mientras más busques la iluminación espiritual, más egocéntrico y superficial te convertirás en tu intento por llegar a ese estado.

Es como la vez que aluciné con lsd: sentía que mientras más caminaba hacia una casa, más lejana se tornaba. Y sí, acabo de usar mis alucinaciones de drogadicto para demostrar un punto filosófico sobre la felicidad. Y me importa un carajo.

Como señalaba el filósofo existencialista Albert Camus (y estoy casi seguro de que él no consumía LSD): “Nunca serás feliz si continúas buscando en qué consiste la felicidad. Nunca vivirás si estás buscando el significado de la vida”.

Puesto de una manera más sencilla:

No lo intentes.

Ya sé lo que estás pensando: “Mark, todo esto me parece increíble pero, ¿qué hay del Mustang para el que he estado ahorrando? ¿Qué hay acerca del cuerpo esbelto por el que me mato de hambre? Después de todo, pagué mucho por esa escaladora elíptica. O, ¿qué hay de esa casa con vista al lago que he soñado? Si todo eso deja de im-

portarme, entonces nunca lograré *nada*. No quiero que eso suceda, ¿o sí?”

Qué bueno que preguntas.

¿Te has dado cuenta de que a veces, cuando algo deja de importante *tanto*, sale mejor? Fíjate como, en ocasiones, la persona que menos se interesa en el éxito es quien lo logra. ¿Has notado cómo, a veces, cuando empieza a valerte un carajo, todo parece alinearse?

¿Qué sucede en esos casos?

Lo que es interesante sobre la Ley de la Retrocesión — que dicho de otro modo sería como “Ley de la Inversión de las Cosas” —, es que habla de una “reversión”: que algo te importe un carajo trabaja al revés. Si perseguir lo positivo es negativo, entonces perseguir lo negativo genera lo positivo. Aquel dolor muscular que persigues en el gimnasio se cristaliza en mejor salud y energía. Los fracasos en los negocios son los que, al final, nos dejan un mejor entendimiento de lo que es necesario para tener éxito. Enfrentar tus inseguridades, paradójicamente, te hace más carismático y más confiado frente a los demás. El dolor que causa una confrontación honesta es lo que origina la mayor confianza y respeto en tus relaciones. Sufrir miedos y ansiedades es lo que te permite construir coraje y perseverancia.

En serio, podría seguir pero sé que comprendes mi punto. *Todo lo que vale en esta vida es ganado a través de superar la experiencia negativa asociada*. Cualquier intento de escapar a lo negativo, de evitarlo, aplastarlo o silenciarlo sólo resulta contraproducente. Evitar el sufrimiento es una forma de sufrimiento. Evitar los problemas

es un problema. La negación del fracaso es un fracaso. Esconder lo que causa pena o vergüenza es, en sí misma, una vergüenza.

El dolor es un hilo que forma parte de la tela de la vida e intentar separarlo no sólo es imposible sino destructivo: intentar arrancarlo también deshace todo lo demás. Pretender evitar el dolor es darle demasiada importancia; en contraste, si logras que el dolor te importe un carajo, nada podrá detenerte.

En mi vida ha habido muchas cosas que me han importado mucho. También me han *valido un carajo* muchas otras. Y como el camino que no se recorre, fueron las veces que me valió un carajo las que hicieron toda la diferencia.

Seguro has conocido a alguien en tu vida a quien, en algún momento dado, todo le valió un carajo y logró cosas increíbles. Quizás alguna vez hubo un tiempo en tu vida en el que tampoco te importaba algo y conseguiste algo extraordinario. Para mí, renunciar a mi trabajo en finanzas, a sólo seis semanas de haber iniciado, para emprender un negocio de internet, está en lo más alto del salón de la fama de “las cosas que me valieron un carajo”. Lo mismo sucedió cuando decidí vender todas mis posesiones y mudarme a Sudamérica. ¿Me importó? Ni un carajo. Simplemente me decidí y lo hice.

Estos momentos de decisión tan importantes son los que más definen nuestras vidas. Un cambio radical de carrera, la decisión espontánea de salirte de la universidad y unirte a un grupo de rock, la decisión de dejar al patán

del novio, al que encontraste modelando tus tangas varias veces...

Que las cosas te importen un carajo es encarar, frente a frente, tus más difíciles y atemorizantes retos y, aun así, actuar.

Ahora bien, que te importe un carajo puede parecer fácil desde afuera, pero en el interior es un paquete nuevo de galletas. Ni siquiera sé lo que esa frase significa, pero me vale un carajo. Un paquete de galletas, sin embargo, suena muy bien, así que dejémoslo así.

Muchos de nosotros sufrimos durante nuestras vidas al darle demasiada importancia a situaciones que no lo merecen. Le damos demasiada importancia al tipo grosero de la gasolinera que nos da el cambio con puras monedas. Le damos demasiada importancia a la serie de televisión que nos gustaba y que cancelaron. Le damos demasiada importancia a nuestros compañeros de trabajo que no tuvieron la atención de preguntarnos cómo pasamos nuestro maravilloso fin de semana.

Mientras tanto, nuestras tarjetas de crédito están rebasadas, nuestro perro nos odia y nuestro hijo consentido se mete cocaína encerrado en el baño; sin embargo, nos siguen molestando las monedas que nos dieron y la serie esa horrible que acaban de estrenar.

Mira, esto funciona así: morirás algún día. Ya sé que es obvio, pero quería recordártelo en caso de que lo hubieras olvidado. Tú y todos los que conoces pronto estarán muertos. Y en el pequeño lapso entre ahora y ese momento hay un número limitado de cosas que deben importarte. Un

número bastante limitado. Y si vas por la vida dándole importancia a todo y a todos, sin hacerlo conscientemente o por elección, bueno, acabarás jodido.

Hay un sutil arte de que las cosas te importen un carajo. Y aunque el concepto pueda parecer ridículo y yo suene como un patán, hablo, en esencia, de aprender a concentrarte y priorizar tus pensamientos de manera efectiva: cómo elegir lo que vale para ti y lo que no te importa, con base en tus finamente pulidos valores personales. Esto es en extremo difícil; lograrlo requiere una vida de práctica y disciplina. Y fracasarás varias veces. Pero quizás es el esfuerzo más valioso que uno puede realizar en su vida. Es tal vez el único esfuerzo que posee valor en la vida.

Porque cuando todo te importa demasiado —cuando te importan todas las personas y todas las cosas— siempre te sentirás con derecho a estar cómodo y feliz en cualquier circunstancia; sentirás que todo debe ser exactamente y de la maldita forma en la que *tú* lo quieres. Esto es una enfermedad. Y te comerá vivo. Verás cada adversidad como una injusticia, cada reto como un fracaso, cada inconveniente como una ofensa personal, cada diferencia de opinión como una traición. Quedarás confinado a tu pequeño y ridículo infierno; arderás entre las llamas de tu derecho a ser feliz y de tu fanfarronería; darás vueltas como hámster en tu maldito círculo vicioso del sobreanálisis, siempre en movimiento pero sin llegar a ningún lado.



### **El sutil arte de que te valga un carajo**

Cuando las personas —en su mayoría— aspiran a conseguir que las cosas les importen un carajo, asumen que deben adoptar una especie de serena indiferencia hacia todo, una calma que las ayudará a capotear las tormentas. Anhelan ser alguien que no se agita por nada y no cede ante nadie.

Existe un nombre para esa clase de gente que no encuentra emoción ni significado en nada: sociópata. ¿Por qué querías emular a un sociópata? No tengo la más remota idea.

Entonces, ¿qué *significa* que te importe un carajo? Revisemos tres sutilezas que ayudarán a clarificar el tema.

#### ***Sutileza número uno. Que algo te importe un carajo no significa ser indiferente; significa estar cómodo por ser diferente***

Seamos claros: no hay absolutamente nada admirable ni denota confianza en ti mismo el ser indiferente. La gente indiferente es débil y está asustada. Son los típicos que *trolean* en internet y se la viven echados en el sofá. De hecho, la gente indiferente a menudo intenta ser así porque en realidad todo les importa demasiado. Les importa demasiado lo que los demás piensan de su pelo, así que mejor nunca se lo lavan o se lo cepillan. Les importa tanto lo que piensen de sus ideas que mejor se esconden detrás del sarcasmo o de comentarios maliciosos y de falsa superioridad moral. Tienen temor de dejar que los demás se acerquen a ellos, así que se imaginan como seres especiales, copos

de nieve únicos con problemas que nadie, jamás, podría comprender.

A las personas indiferentes les da miedo el mundo y las repercusiones de sus propias decisiones. Por eso no toman ninguna decisión importante. Se esconden en un pozo gris y carente de emociones; sienten autocompasión y sólo se concentran en ellos mismos, perpetuamente; se distraen de esta desafortunada cosa llamada *vida* que demanda su tiempo y su energía.

Aquí tenemos una verdad escurridiza sobre la vida. No existe eso de que todo te importe un carajo. *Algo debe importarte*. Es parte de nuestra naturaleza el que algo nos mueva y, por lo tanto, nos importe.

La pregunta entonces es: ¿*qué* debe importarme? ¿Qué *decidimos* que nos importe? ¿Y cómo puede valernos un carajo lo que, ultimadamente, no importa?

Hace poco, mi madre fue víctima de un fraude por un amigo cercano suyo. Si yo hubiera sido indiferente, me habría alzado de hombros mientras daba un sorbo a mi *frappuccino* y seguía descargando la última temporada de *Game of Thrones*. “Lo siento, ma.”

Por el contrario, estaba indignado. Muy indignado. Le dije: “No, mamá, a la fregada, busquemos un abogado que acabe con este desgraciado”. ¿Por qué? Porque esto sí me importa. “Le arruinaré la vida a ese tipo si es necesario”.

Lo anterior ilustra la sutileza de que algo te importe un carajo. Cuando decimos: “¡Oh, fantástico!, a Mark Manson no le importa un carajo”, no significa que a él no le importe *nada*. Por el contrario, queremos decir que no le impor-

ta *todo*; si bien a Mark Manson le importa la adversidad cuando se trata de luchar por sus metas, es cierto que no le importa que ciertas personas se molesten cuando él hace algo que le parece correcto, importante o noble. Significa que Mark Manson es el tipo de hombre que escribiría sobre sí mismo en tercera persona simplemente porque supone que es lo que debe hacer. A él sólo no le importa un carajo.

Esto es lo que resulta admirable. No, no me refiero a mí, tonto; hablo de superar la adversidad, del valor de ser diferente, un marginado, un paria, y todo por defender los propios valores. La disposición de encontrarse frente a frente con el fracaso y mostrarle el dedo medio. Hablo de las personas a las que no les importa un carajo la adversidad o el fracaso o hacer el ridículo o ensuciar la cama a veces, esa es la gente que sonríe y sigue trabajando por lo que cree. Porque ellos saben que están en lo correcto, saben que es más importante que ellos mismos, más importante que sus propios sentimientos, sus propios orgullos y egos. Ellos no dicen “Me vale un carajo” a todo en la vida, sólo a lo que no es importante. Reservan la importancia para lo que de verdad posee valor. Amigos. Familia. Propósitos. Tacos. Y una que otra demanda. Por eso, porque reservan el valor para las cosas grandes en su vida y las que importan, ellos también les importan a los demás.

Aquí radica otra de esas verdades escurridizas de la vida. No puedes ser una persona importante —de esas que cambian la vida de los demás— sin ser, al mismo tiempo, una burla y una vergüenza para otras. Simplemente no se puede. Porque tampoco existe la “falta de adversidad”. No,

no existe. Un viejo proverbio pregona: “No importa a dónde vayas, ya estás ahí”. Lo mismo aplica para la adversidad y el fracaso. No importa a dónde vayas, siempre habrá una montaña de 500 kilos de excremento esperándote. Y está bien. El punto no es alejarse del excremento. El punto es encontrar el tipo de excremento con el que disfrutes lidiar.

***Sutileza número dos. Para que te importe un carajo la adversidad, primero debe importarte algo más importante que la adversidad***

Imagina que estás en el supermercado y de pronto una mujer de edad avanzada que se halla en la fila para pagar comienza a gritarle al cajero por no aceptar su cupón de 50 centavos. ¿Por qué le importa tanto a esta mujer? Sólo son 50 centavos.

Te diré por qué: Probablemente esta mujer no tiene nada mejor qué hacer con sus días que sentarse en su casa y recortar cupones. Es vieja y está sola. Sus hijos son unos desagradecidos que nunca la visitan. No ha tenido relaciones sexuales en más de 30 años. No puede expulsar un gas sin que le duela la espalda. Su pensión le alcanza para lo mínimo y quizá morirá con un pañal puesto pensando que está en una inmensa tienda de dulces.

Así que se dedica a recortar cupones. Es todo lo que tiene: sólo ella y sus malditos cupones. Es todo lo que le importa porque *no hay* nada más a qué darle importancia. Así que cuando el cajero adolescente, lleno de barros en la cara, se resiste a aceptar el cupón, cuando defiende su caja registradora con la misma fiereza que los caballeros medie-

vales defendían la pureza de su doncella, puedes imaginar que la abuelita explotará. Ochenta y tantos años de darle importancia a todo caerán como lluvia sobre quienes la rodean, en una granizada de fuego de historias como “Cuando yo era joven” y “Antes, los jovencitos eran más respetuosos”.

El problema de la gente que anda por la vida dándole importancia a todo y a todos es que llega un punto en que se comieron toda la bolsa de palomitas y no les queda nada realmente valioso a qué darle importancia.

Si te encuentras constantemente dándole importancia a todas las trivialidades que te molestan —la nueva foto de tu ex en Facebook; qué tan rápido se agotan las pilas del control remoto de tu televisión; que te perdiste por una maldita vez más el  $2 \times 1$  del gel limpiador de manos— existe la gran probabilidad de que en tu vida no esté sucediendo nada que merezca darle importancia. Ese es tu verdadero problema. No el gel de manos, ni el control remoto.

Alguna ocasión escuché a un artista decir que cuando una persona no tiene problemas, en automático la mente encuentra una forma de inventar alguno. Me parece que mucha gente —en especial la mimada, de clase media y educada— considera que los “problemas de la vida” son simples efectos colaterales de no tener algo más importante de qué preocuparse.

Entonces sucede que hallar algo importante y significativo en tu vida es quizás el uso más productivo de tu tiempo y tu energía. Porque si no hallas ese algo que te sea

significativo y valioso, siempre terminarás dándole importancia a las causas frívolas y sin sentido.

***Sutileza número tres. Te des cuenta o no, siempre estás eligiendo qué es importante para ti***

La gente no nace con la habilidad de que las cosas le importen un carajo. De hecho, nacemos dándole importancia a demasiadas cosas. ¿Alguna vez has visto a un niño hacer berrinche porque su gorrito no es el del tono preciso de azul que él deseaba? Exactamente. A la fregada el escuincle.

Cuando somos jóvenes, todo es nuevo y emocionante, y todo parece importar mucho. Nos importan todo y todos: lo que la gente dice de nosotros, si ese chico o esa chica nos llamará, si nuestros calcetines combinan o de qué color es nuestro globo de cumpleaños.

Conforme nos hacemos mayores, con el beneficio de la experiencia (y habiendo visto tanto tiempo pasar), empezamos a darnos cuenta de que la mayoría de estas cosas tiene un impacto mínimo y pasajero en nuestras vidas. Aquellos cuya opinión nos importaba tanto, ya no están presentes en nuestra vida, y los rechazos que resultaron dolorosos en su momento, en realidad fueron lo mejor que nos sucedió. Comprendemos la poca atención que la gente le da a los detalles superficiales sobre nosotros e incluso nosotros mismos decidimos no obsesionarnos demasiado con ellos.

En esencia, nos volvemos más selectivos sobre las cosas que nos importan. Esto es algo llamado madurez. Es interesante, deberías probarla alguna vez. La *madurez* es lo que

ocurre cuando uno aprende a darle valor a lo que en realidad importa. Como le dijo Bunk Moreland a su compañero el detective McNulty, en la serie *Los vigilantes*:<sup>2</sup> “Eso es lo que ganas por darle importancia a algo cuando era tu turno de que te valiera un carajo”.

Asimismo, al entrar a los treinta y cuarentas, algo más empieza a cambiar. Nuestro nivel de energía decae. Nuestra identidad se consolida. Sabemos quiénes somos y nos aceptamos, incluyendo las partes que no nos encantan.

Y de una forma extraña esto es liberador. Ya no necesitamos que todo nos importe. La vida es lo que es; la aceptamos, con todo y verrugas. Nos damos cuenta de que jamás curaremos el cáncer ni pisaremos la Luna, ni tocaremos las bubis de Jennifer Aniston. Y está bien, la vida sigue. Ahora reservamos nuestra capacidad de darle importancia a lo que en verdad merece ese valor: nuestras familias, nuestros mejores amigos, nuestra patada estrella en el fútbol. Para nuestro asombro, *esto es suficiente*. En realidad esta simplificación nos hace estúpidamente felices, de manera consistente. Así que comencemos a pensar: “Quizás este loco alcohólico de Bukowski tenía razón”. *No lo intentes*.

### **Entonces, Mark, ¿cuál es el maldito punto de este libro?**

Este libro te ayudará a pensar con más claridad sobre lo que eliges que sea importante en tu vida y lo que decides que no lo sea.

---

<sup>2</sup> *The Wire*, HBO (2002-2008). Seleccionada como la mejor serie de televisión de la historia por la revista *Time*, el *New York Times*, *The Guardian*, *Entertainment Weekly* y muchos más.

En mi opinión, creo que hoy enfrentamos una epidemia psicológica, la gente ya no se da cuenta de que es normal que las cosas, a veces, estén mal. Sé que suena intelectualmente ocioso de primera instancia, pero te lo prometo, es una cuestión de vida o muerte.

Cuando creemos que no está bien que las cosas vayan mal, empezamos a culparnos a nosotros mismos de manera inconsciente. Sentimos que algo está inherentemente mal con nosotros, lo que nos lleva a sobrecompensar de muchas formas, como comprar 40 pares de zapatos, tomarnos el Prozac con vodka un martes por la noche o asaltar a mano armada un autobús escolar repleto de niños.

En ocasiones, esta creencia de que está mal ser inadecuado es el origen del infernal círculo vicioso que cada vez domina más nuestra cultura. La propuesta de que las cosas te importen un carajo es una forma sencilla de reorientar nuestras expectativas de vida y elegir lo que es importante sobre lo que no lo es. Desarrollar esta habilidad conduce a algo que me gusta llamar *iluminación práctica*.

No, no me refiero a esas porquerías de iluminación estilo *hada mágica y pare de sufrir*. Por el contrario, entiendo a la iluminación práctica como una manera de aceptar, con serenidad, la idea de que cierto sufrimiento es inevitable; que no importa lo que hagas, la vida incluye fracasos, pérdidas, arrepentimientos e incluso muerte. Cuando finalmente te sientes cómodo con toda la suciedad que la vida te lanzará (y te arrojará mucha suciedad, créeme), entonces te vuelves invencible en una forma espiritual. Después de



todo, la única manera de superar el dolor es aprendiendo a soportarlo primero.

A este libro le vale un carajo aliviar tus problemas o tu dolor. Y es precisamente por ello que sabrás que está siendo honesto. Este libro no es ninguna guía hacia la grandeza; no podría, porque la grandeza es meramente una ilusión en nuestras mentes, un destino inventado que nos obligamos a perseguir, nuestra propia Atlántida psicológica.

En lugar de eso, este libro convertirá tu dolor en una herramienta, tu trauma en poder y tus problemas en problemas un poco mejores. Eso es progreso verdadero. Piensa en él como una guía sobre el sufrimiento y cómo hacerlo mejor y más significativo, con más compasión y humildad. Es un libro acerca de cómo moverse con ligereza aun bajo el peso de tus preocupaciones, de enfrentar con calma tus más grandes miedos, de reírte de tus lágrimas mientras lloras.

Este libro no te enseñará cómo ganar o lograr algo sino, más bien, cómo perder algo y dejarlo ir. Te enseñará a hacer un inventario de tu vida y borrar todo, salvo lo que más importa. Te enseñará a cerrar los ojos y confiar en que puedes caer de espaldas y aun así estar bien. Te enseñará a que muchas cosas te importen un carajo. Te enseñará a no intentarlo.