

Prólogo: Antes de comenzar la ruta

Léase antes de perder la paciencia

Este no es un manual para convertirte en tu mejor versión en siete pasos. Suficiente trabajo da ya vivir como para ir contabilizando escalones.

No tengo nada contra recibir ayuda; bastante falta nos hace a ratos. Desconfío de las soluciones que prometen servirle a todo el mundo. Hasta las mías dejan de funcionar cuando cambia el día.

Aquí nadie va a decirte que sonrías al espejo cada mañana hasta que el universo detecte actividad sospechosa y decida premiarte. Tampoco que el estrés crónico se cura con té verde, una rodaja de pepino ecológico y diez minutos de gratitud mirando al cielo.

Si el universo estuviera tan pendiente de nosotros como aseguran algunos manuales, habría intervenido ya en asuntos bastante más urgentes.

Por ejemplo, los audios de WhatsApp de cuatro minutos y medio. O la gente que se para en mitad de una puerta automática para decidir hacia dónde va.

Prioridades.

Este libro nace del cansancio. No del que se arregla durmiendo ocho horas, aunque ocho horas tampoco estorban. Hablo del cansancio de representarnos.

De sonreír en cenas a las que no queríamos ir. De inventarnos averías en casa porque «no me apetece» parece una declaración de guerra. De mirar una vida ajena en una pantalla y sentir que la nuestra está incumpliendo algún requisito administrativo.

Nos han vendido tantas maneras correctas de vivir que ya hace falta una hoja de cálculo para fracasar ordenadamente: madruga, medita, entrena, haz contactos, descansa bien. Y documenta el proceso, no vaya a ser que encuentres paz interior sin una foto con luz cálida que lo certifique.

A mí me interesa otra cosa.

Quién decide.

No qué haces.

Quién narices ha firmado la orden.

Si te encanta levantarte a las cinco, entrenar, trabajar, montar un proyecto paralelo, preparar siete tápers y terminar el día leyendo a Séneca, adelante.

Solo te pido una cosa:

si algún día coincidimos, no me cuentes tu rutina antes del café.

Por seguridad.

Y si tu domingo perfecto consiste en pijama, sofá y una película que tiene un 4,2 en FilmAffinity, también estupendo.

La cuestión no es cuál de las dos vidas parece más admirable. La cuestión es si reconoces la tuya.

Y aquí viene la parte que estropea bastante el lema de la portada: elegir por ti no garantiza acertar ni obliga a los demás a aplaudir.

Tu libertad no incluye un pase VIP para joder a quien tengas delante y después llamar al destrozo «poner límites».

Qué sistema tan poco comercial.

No quiero darte una fórmula. Quiero hacer algo bastante más incómodo: ir quitando ruido hasta que podamos escuchar qué queda debajo.

Una agenda que parece una prueba de resistencia. Una vida impecable que solo existe en las fotos. Opiniones ajenas que entran sin llamar. Y nuestras propias excusas, que suelen venir redactadas con nuestra tipografía favorita.

Si terminas este libro haciendo exactamente lo que yo haría, habremos cambiado un manual invisible por otro con más tacos.

Negocio pésimo.

Prefiero que en algún momento me leas, cierres el libro y digas:

—Pues aquí Yolanda está diciendo una gilipollez.

Magnífico.

Por lo menos hay alguien en casa.

Puedes vivir a doscientos por hora o a veinte. Puedes parar. Puedes cambiar de carretera. Puedes descubrir a mitad de camino

que llevabas cuarenta kilómetros siguiendo a un coche porque pensabas que sabía adónde iba.

Nos ha pasado a todos.

Solo procura, cuando puedas, volver a poner las manos en tu propio manillar.

Acomódate. Apaga las notificaciones. Y si alguien pregunta dónde estás, dile que has salido un momento.

Vamos a mirar unas cuantas cosas de frente. Con cariño.

Pero tampoco demasiado.

CAPÍTULO 3

El adulto funcional no existe

PARTE DE MANTENIMIENTO DEL ADULTO FUNCIONAL

Estado del sistema: Operativo, con incidencias.

Se han detectado:

- Pelos de mascota en los cojines.
- Ropa acumulada en la silla oficial de la habitación.
- Tres facturas que nadie recuerda haber generado.
- Una agenda con cosas apuntadas que luego no se hacen.
- Una freidora de aire sosteniendo la dignidad de un martes cualquiera.

Recomendación:

Decide qué comes hoy antes de planificar 2032.

Y recuerda: los salones blancos de Instagram no enseñan el cajón donde esconden los cables.

Nos criaron con una mentira monumental. Y ni siquiera una mentira elegante: una de esas que se desmontan el primer día que tienes que llamar al seguro, decidir qué cenar y encontrar una contraseña que jurarías haber apuntado «en un sitio seguro».

Nos hicieron creer que, al llegar a cierta edad, una mañana te levantarías y, por arte de magia, te convertirías en un adulto funcional. No te explicaban exactamente cuándo ocurría. Simplemente llegaba. Como la pubertad. Como las canas. Como ese día en que empiezas a decir:

—Pues yo prefiero una buena olla de garbanzos.

Pensábamos que a los treinta o cuarenta tendríamos todo bajo control: una casa ordenada, un plan profesional, una cuenta bancaria saneada, una relación emocionalmente madura, una agenda organizada, plantas vivas y la capacidad de entender una factura de la luz.

Y, sobre todo, la seguridad absoluta de saber qué mierda estás haciendo con tu vida.

Spoiler♦: no ocurre.

No llega una carta de Hacienda diciendo:

«Enhorabuena. Ha alcanzado usted oficialmente la adultez funcional».

Nada.

Un día cumples cuarenta y descubres que sigues llamando a tu madre para preguntar cómo se quita una mancha de aceite.

El síndrome del adulto de pega

Te levantas. Te duchas. Te vistes. Pagas tus cosas. Trabajas. Haces la compra. Respondes correos. Pones una lavadora.

Desde fuera parece que sabes perfectamente cómo funciona la existencia. Por dentro sigues teniendo dudas muy parecidas a las

de hace quince años. Solo que ahora tienes más contraseñas, más recibos y te hace una ilusión desmedida encontrar una sartén donde no se pegue la tortilla.

Cuando éramos pequeños imaginábamos que habría una edad en la que las dudas se terminarían y el adulto competente entraría a hacerse cargo. Lo desconcertante es descubrir que, cuando se atasca una persiana, llaman al seguro o hay que hablar con el banco, ese adulto eres tú. No ha sonado ninguna fanfarria. Nadie te ha dado una carpeta con las soluciones. Simplemente suena el teléfono y, al otro lado, alguien espera que sepas qué hacer.

La mayoría de las veces no lo sabes: lo averiguas. Preguntas, buscas el papel, te peleas un rato con la web y vuelves a intentarlo. Quizá hacerse adulto sea precisamente eso: dejar de esperar a que aparezca alguien con el manual y aprender a resolver sin fingir que ya lo sabías.

Eso es crecer. Antes te emocionaba salir hasta las seis. Ahora te hace ilusión descubrir una aspiradora que recoge de verdad los pelos del perro. Entrás en una ferretería, encuentras el organizador perfecto para un cajón y sales con una satisfacción que tu yo de veintidós años consideraría preocupante.

La madurez llega, sí. Pero tiene una publicidad engañosa monumental.