

Susan Newman  
Cristina Schreil

# El pequeño libro del no



# EL PEQUEÑO LIBRO DEL NO

365 formas de decirlo en serio  
(y dejar de complacer a los demás  
de una vez por todas)

**Susan Newman con Cristina Schreil**



Título original: *The Book of No*

© Susan Newman, 2017. Todos los derechos reservados.

© de la traducción: Alexandre Casanovas, 2020

© Editorial Planeta, S.A., 2020

© de esta edición: Centro de Libros PAPF, SLU.

Alenta es un sello editorial de Centro de Libros PAPF, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN:978-84-17568-99-3

Depósito legal: B. 26.456-2019

Primera edición: enero de 2020

Preimpresión: gama sl

Impreso por Egedsa

Impreso en España - *Printed in Spain*

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 del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

# Sumario

Nota de la autora	17
Introducción	19
Test: ¿te dedicas a complacer a los demás?	20
La enfermedad de complacer: por qué dices «sí»	22
«No»: una habilidad adquirida	24
Cambiar tu modo de pensar	26
Establecer límites	28
Que el «no» trabaje a tu favor	29
1. Entrar en el mundo del «no»: conceptos básicos	33
Tus «noes» de referencia	36
Ganar tiempo	37
Cuando el «no» está más claro que el agua	44
2. Entre amigos	55
Test: ¿tus relaciones de amistad son equilibradas y beneficiosas?	57
¿Quién es un amigo de verdad?	58
Amistades agotadas	64
Estás invitado	75
De un lado para otro: compromisos sociales	84
En el barrio	92
3. Todo queda en casa	101
Test: ¿eres el complaciente de la familia?	102
Trampas de padres y suegros	104

Conflictos entre hermanos	122
¡Esos otros parientes!	131
No, cariño	145
4. Con los niños: aparcando la culpa	159
Test: ¿eres un padre o una madre complaciente?	160
Por qué los padres dicen «sí»	161
Las ventajas de decir «no» a tus hijos	163
Campo de entrenamiento: los primeros años	164
Reglas básicas: usar el «no» con niños en edad escolar	174
Padres con paciencia: la adolescencia	186
Padres para siempre: los hijos adultos	200
5. En el trabajo	209
Test: ¿eres ese tipo que siempre dice «sí» en la oficina?	211
Alto rendimiento <i>versus</i> sobrecarga de trabajo	212
Defender tu posición	222
Cuando eres el jefe	232
Mezclar el placer con los negocios	241
Situaciones embarazosas	250
6. Esas personas realmente difíciles	263
Test: ¿eres susceptible a las personas dominantes?	265
Cuando te venden la moto	266
Hacer las cosas... a tu manera	280
Desafíos inesperados	287
7. Una mentalidad nueva	295
Encontrar el valor	295
Decir «sí» a la palabra «no»	297
El Credo del «no»	300
Una nueva mentalidad: saber negarse	301

## ENTRAR EN EL MUNDO DEL «NO»

### *Conceptos básicos*

Pronunciar un «no» enfático no significa ser agresivo, antipático, egoísta o manipulador. Significa que sabes cómo protegerte. La alternativa —cuando resulta inevitable decir «sí»— te deja muchas veces un sentimiento de frustración, te sientes engañado porque percibes que lo has dado todo y no has obtenido gran cosa a cambio; o bien te provoca un estado de asfixia, de extenuación, en un cuadro de permanente exceso de trabajo y con más responsabilidades de las que puedes asumir.

Aunque es muy sencillo acusar a los demás por pedirte demasiado, tú también podrías tener tu parte de culpa por esperar demasiado de ti mismo. Ejerce tu derecho a escoger. En el mundo del «no», reducir las exigencias te ahorrará acabar ahogado en un exceso de trabajo autoimpuesto. Decir «no» es autodefensa, prácticamente; y la autodefensa no es egoísta.

No serás capaz de decir «no» a todo lo que te pidan y, de hecho, tampoco quieres que sea así, pero siempre será posible encontrar una solución intermedia. Para ser querido, respetado y admirado no tienes que ser una persona que siempre dice «sí» y se adapta a todo. Decir «no», no sólo resulta liberador; es tu derecho.

Estos seis pasos básicos pondrán a punto tu capacidad para rechazar las peticiones de los demás. En cuanto empieces a aplicarlos, sentirás que decir «no» está más que justificado.

- 1. Ten claras tus prioridades.** ¿Quién es el primero que te intentaría persuadir sin que te sintieras agobiado o ansioso? ¿Un niño? ¿Un amigo? ¿Un padre? ¿Una pareja? ¿Un jefe?
- 2. Presta atención a cómo organizas tu tiempo.** Si la mayoría de tu tiempo queda monopolizado por un único amigo, por ejemplo, ¿cuándo quedarás con los demás? Si tienes muchos compromisos laborales o familiares, ¿cuándo vas a poder divertirme un poco? Cuando gestionas bien el tiempo, siempre te reservas una parte para las cosas que son importantes para ti.
- 3. Fíjate en los momentos y en la frecuencia con que dices «sí».** Anota tus «síes» durante una semana. Si tiendes a decir «sí», la cantidad te resultará sorprendente. El número que se considera aceptable depende de cada persona. Podría ser que una sola petición te hiciera entrar en barrena, mientras que otra persona puede necesitar cuatro o más para acabar desquiciada. La cantidad depende de las prisas, la presión o la incomodidad que sientas. Cualquier reacción negativa —«¿Por qué he accedido?» «¿En qué estaría pensando?» «¿Qué estoy haciendo?» «Preferiría estar en otra parte»— te indica la cantidad real.
- 4. Deja de intentar hacerlo todo.** Hacer malabarismos para ser una pareja perfecta, un súper padre

y un profesional de éxito puede ser demasiado para una sola persona. Es posible que te sientas culpable si no puedes serlo todo para todos, y que lo compenses con un exceso de responsabilidad y dedicación.

- 5. Acepta tus límites.** Todo el mundo tiene una cantidad limitada de energía física y emocional. ¿Hasta qué punto puedes tolerar los problemas de los demás sin agotarte? ¿Hasta cuándo vas a aguantar en una relación asimétrica, en la que tú siempre te llevas la peor parte? Decide el nivel de intimidad de la relación y qué clase de peticiones te causan incomodidad o nerviosismo. ¿Cuándo se agota tu energía física? ¿Qué peticiones son demasiado exigentes o van más allá de tus capacidades? Si quieres conservar la salud, el cuerpo y la mente necesitan descanso para rejuvenecerse, y si no reconoces tus límites, no encontrarás el momento para ello.
- 6. Cede el control a otras personas para minimizar tus responsabilidades.** Desentenderse de tu necesidad de «dirigir el espectáculo» para asegurarte de que todo sale como tú quieres, alivia una gran parte de la presión que te autoimpones y elimina los «síes» innecesarios. Si eres una persona perfeccionista, y no confías en que otros tomen el mando o se encarguen de terminar las cosas, al final acabas diciendo «sí» y haciendo mucho más de lo que te corresponde.



## Tus «noes» de referencia

Utilizar la palabra «no» te empodera. Cuando evites una petición, no adornes tu «no» con una mentira ni lo acompañes de excusas baratas. Las mentiras y las excusas son contraproducentes porque al final, y con total seguridad, te harán sentir culpable por tus maquinaciones; y la culpa es, precisamente, lo que tratas de evitar. La lista que tienes a continuación incluye tu arsenal de respuestas de referencia:

- Preferiría no...
- No me siento cómodo...
- No soy la persona adecuada...
- Por desgracia o, aunque me sabe muy mal, no puedo...
- Ojalá pudiera, pero...
- Aunque me encantaría ayudar... vuelve a pedírmelo en otra ocasión.
- Quizá la próxima vez.
- Gracias por pedírmelo. Pero estoy hasta arriba.
- Tengo que pensármelo antes.

Mientras desarrollas tu músculo del «no», ten muy presentes los conceptos básicos que aparecen en los apartados «Ganar tiempo» y «Cuando el “no” está más claro que el agua». Te ayudarán a rechazar a una clase de personas de las que te hablaré con mayor profundidad en los últimos capítulos.

## Ganar tiempo

Ciertas peticiones requieren un período de análisis antes de poder dar un rotundo «sí» o un insolente «no». Ésta es la zona gris, así que mantente alerta. Este tipo de demandas exigen que, en un primer momento, lances evasivas e indirectas. Primero tienes que digerir lo que te están pidiendo y sopesar las consecuencias de tu decisión. Las tácticas evasivas son efectivas para salir del paso hasta que no lo tengas muy claro.

Cuando eludes un compromiso con un «no» preventivo, estás ganando un tiempo que te permitirá disfrutar más de tu posterior negativa, y que además te ayudará a justificarte mejor por rechazar las demandas de otros. Si dispones de tiempo suficiente, quizá te des cuenta de que no quieres involucrarte, de que nadie te ha pedido tu opinión o de que no quieres ayudar o atender a esa persona; unas ideas que quizá no te vinieron a la cabeza en un primer momento. En cualquier caso, tomarse un tiempo para reflexionar indica a la otra persona que tienes tus reservas, y sólo con eso ya es posible mantener a raya futuras infracciones. Tus evasivas e indirectas ponen sobre aviso a quien te pide el favor.

### SITUACIÓN

*«Oye, ¿podrías ayudarme con este asunto?  
Me está volviendo loco.»*

**Qué está pasando:** No estás en tu horario de trabajo, pero tu estresado compañero necesita ayuda. Quieres ser un buen compañero, pero no te apetece trabajar durante tu rato de descanso.

**Respuesta:** «Tengo que hacer unas cuantas cosas antes de terminar el descanso. Dame al menos media hora».

**Alerta:** Ganar tiempo es una buena solución en las situaciones en las que te piden ayuda inmediata. No estás cediendo ante los horarios de otra persona.

### SITUACIÓN

*«Katia y Rober se casan. Vamos a organizar una fiesta para celebrarlo en tu casa, porque es más grande que la nuestra.»*

**Qué está pasando:** En medio de tanto entusiasmo, tienes tendencia a decir «sí». Es maravilloso que tus amigos hayan decidido dar el paso, y por eso se merecen una buena fiesta. En momentos tan felices como éste, montar una buena jarana parece una gran idea... en principio.

**Respuesta:** «Bueno, vamos a hablarlo primero».

**Alerta:** En el ardor del momento, puede que te seduzca la idea de ser la persona que se encargará de todos los detalles. Igual acabas organizando la fiesta, pero si te tomas un tiempo para reflexionar sobre la cuestión, reducirás las posibilidades de aceptar más responsabilidades de las que te apetecía asumir.

### SITUACIÓN

*«¿Puedo unirme a vosotros para jugar los próximos nueve hoyos?»*

**Qué está pasando:** La persona que te hace la pregunta es un buen tipo lejos del campo de golf, pero tiene fama de tramposo. Y los golfistas que amañan los golpes acaban sacando de quicio a cualquie-

ra. ¿Y no se supone que el golf tiene que ser relajante, un deporte que se disfruta con los amigos? Ten esta idea bien presente cuando le digas al tramposo que en realidad no es bienvenido en el grupo.

**Respuesta:** «Creo que ya tenemos a Fede; normalmente siempre juega con nosotros». O bien: «Estamos esperando a Fede» (si es verdad).

**Alerta:** Abrir la puerta a un tramposo en un momento de culpa o debilidad puede arruinar la diversión de todos. Aquí ganar tiempo es muy práctico: mientras «esperas a Fede», el jugador incordio se pondrá a buscar otro grupo. Si intuyes que puede repetirse la misma situación, organiza los equipos con antelación.

## SITUACIÓN

*«Me siento tan sola desde que murió tu padre —te dice tu madre—. ¿Puedo venir a vivir contigo una temporada?»*

**Qué está pasando:** Tu pareja y tú ya habéis hablado sobre cuál sería la mejor solución para que tu madre fuera feliz, pero su propuesta os ha pillado por sorpresa. Y aunque siempre habéis tenido muchos conflictos, te sientes responsable de ella. Te preocupa cómo vas a poder ayudarla a medida que envejezca, sobre todo si acabáis viviendo bajo el mismo techo. ¿Es factible la idea de «una temporada» teniendo en cuenta vuestro pasado?

**Respuesta:** «Vamos a hablar de las distintas opciones y así nos aseguramos de que tomamos la mejor decisión para todos».

**Alerta:** La fatiga del cuidador, un estado de agotamiento físico, mental y emocional, es un problema muy real. ¿Cómo cambiaría la vida de tu familia si tu madre empezara a vivir con vosotros? ¿Eres capaz de afirmar que tendrás tiempo para tus cosas? Decir un «sí» motivado por el miedo o la culpa puede conducir más adelante a una situación estresante y conflictiva.

## SITUACIÓN

*Tu amigo te añade a un grupo de WhatsApp para montar un tour de bares durante el Carnaval. Y añade: «Si los cinco ponemos 30 euros por adelantado, podemos conseguir un precio especial por cada cerveza».*

**Qué está pasando:** Tu colega mencionó la idea hace un tiempo, pero no esperabas un plan que requiriese tanta implicación. A decir verdad, te parece un poco caro, más aún cuando no te gusta la cerveza. Él cuenta contigo para obtener el descuento, y cada vez parece más evidente cuando los demás llenan el chat de mensajes dando su aprobación al plan.

**Respuesta:** «No sé si me apunto. Me lo pensaré».

**Alerta:** La velocidad de los grupos de WhatsApp te presiona para que tomes una decisión inmediata. Date un poco de tiempo, y quizá acaben invitando a otra persona en tu lugar. Y, entonces, si al final acudes al festival, podrás beber lo que te apetezca.

## SITUACIÓN

*«Santi se ha ido hecho una furia.  
Te necesito ahora mismo.»*

**Qué está pasando:** Tu amiga te ve como la voz de la sensatez, como la persona que puede encontrarle un sentido a la ruptura y conseguir que se sienta mejor. No te ha prestado la menor atención cuando le has dicho que hoy vas a conocer a tus suegros y que les estás preparando la cena, ni tampoco que el médico te ha dicho que dejes de conducir porque estás embarazada de nueve meses y apenas puedes levantarte de la silla. Podría ser que tu compañía la tranquilizara un momento, pero el dolor volverá un minuto después de que te hayas ido. Dejar lo que estás haciendo

y salir corriendo no solucionará sus problemas, como ya sabes por sus anteriores rupturas.

**Respuesta:** «No puedo venir ahora mismo, pero te llamaré más tarde para ver cómo estás». Demuestra empatía.

**Alerta:** Nadie, ni siquiera un amigo, puede eliminar el dolor que causa el final de una relación. Con tiempo, pondrá orden a su vida. Ante personas insistentes o manipuladoras, sólo tienes que repetir el «no» hasta que por fin lo oigan.

## SITUACIÓN

*«Mamá, me he apuntado al equipo de esquí. Tenemos que comprarme unos esquís nuevos antes del viernes. El entrenador nos proporciona el casco de competición.»*

**Qué está pasando:** Tu hijo tiene unos esquís y unas botas perfectamente adecuados. Él se queja de que sus esquís son demasiado cortos y que no son los ideales para competir. La caja registradora que tienes en la cabeza va a toda velocidad mientras los importes se acumulan. Tu hijo suele entusiasmarse a las primeras de cambio, sólo para dejar que esa pasión desaparezca en poco tiempo.

**Respuesta:** «Empieza con el equipo que ya tienes (o ya alquilaremos lo que necesites), y entonces veremos si hace falta comprar material nuevo».

**Alerta:** Antes de realizar una importante inversión en la nueva afición de tu hijo, asegúrate de que va a persistir con el tema. Establece un período de prueba de varios meses, y cuando veas que se ha involucrado a fondo, id juntos a hacer las compras.

## SITUACIÓN

*«Salimos a navegar el último fin de semana del mes que viene. Queremos que formes parte de la tripulación.»*

**Qué está pasando:** Te encanta salir a navegar y te lo pasas bien con tus compañeros de tripulación, pero esta invitación te coloca en una situación conflictiva, porque tienes planes previstos para ese mismo fin de semana. No quieres quedarte al margen, pero tampoco quieres olvidarte de tus planes. Si dices que «no» inmediatamente, encontrarán un sustituto con una sola llamada de teléfono.

**Respuesta:** «Tengo un posible plan para ese fin de semana. Os digo algo en unos días».

**Alerta:** No descartes todas las opciones, para no acabar en medio del mar cuando preferirías estar en cualquier otro lugar.

## SITUACIÓN

*Recibes una invitación por redes sociales para asistir a un acto benéfico. En un fragmento puede leerse:  
«Todas las personas preocupadas por la lucha contra el cáncer de mama deberían asistir».*

**Qué está pasando:** Crees que es una buena causa, pero no tienes suficiente dinero para asistir a un acto tan importante. Ves que muchos de tus amigos han confirmado su asistencia, y empiezas a creer que deberías hacer lo mismo.

**Respuesta:** Marca la casilla «quizá». Escribe un mensaje que subraye tu apoyo a la causa.

**Alerta:** Las invitaciones a través de las redes te lo ponen muy fácil para hacer clic y responder «sí» antes de que te des cuenta de todo lo que implica. Recuerda: siempre puedes hacer una donación económica más adelante.

## SITUACIÓN

*«Necesito tenerlo —te dice tu hijo de diez años—.  
Me lo podrías comprar para mi cumpleaños.»*

**Qué está pasando:** Esa prenda de ropa «obligatoria», ese videojuego nuevo o ese gran invento tecnológico son, sin lugar a dudas, los mismos que tienen o quieren todos sus amigos.

**Respuesta:** «Seguramente no, pero lo pensaré».

**Alerta:** Si le das a tu hijo todos los chismes que te pide, ¿qué es lo próximo que querrá? ¿Y cómo va a aprender a ayudar en casa o a trabajar para conseguir lo que quiere? Un «necesito» caro e innecesario que se ha puesto de moda —y que dejará de estarlo en poco tiempo— es un buen lugar donde trazar una línea roja.

## SITUACIÓN

*«¿Vendrás a nuestra boda?»*

**Qué está pasando:** En mitad de ese sentimiento tan halagador que viene con la petición, las damas de honor y los padrinos de boda suelen aceptar al instante, sin reflexionar sobre unos cuantos temas importantes: ¿tu relación con el novio o la novia es lo bastante cercana? ¿Puedes costearte acudir a una boda más?

**Respuesta:** «Me siento muy halagado por la propuesta, pero tengo que ver si me lo puedo combinar». Así tienes la opción de excusarte por un compromiso profesional o un problema de índole económica... o decidir que acudir a la boda es demasiado agobiante.

**Alerta:** Rehusar la propuesta no implica el final de la amistad, sólo significa que la invitación no llega en el mejor momento. Sería mucho peor que te echarás atrás después de haberlo organizado todo. Si te tomas un tiempo antes de aceptar, es probable que analices detalladamente la situación y al final respondas con un «no» incondicional.



## **Cuando el «no» está más claro que el agua**

Ahora ya tienes las pistas que señalan una posible negativa, pero en muchos casos un «no» rotundo es la respuesta más poderosa, la que te libra de cualquier malentendido. Si en el pasado tenías tendencia a rectificar y cambiar de opinión, lo lógico es que vuelvan a pedirte el favor otra vez. Un «no» inconfundible preserva tu tiempo y tu energía, al mismo tiempo que fomenta un intercambio más equitativo.

En ocasiones te sentirás atrapado, como si no tuvieras elección, pero recuerda: siempre puedes escoger otra opción. Muchas personas no se dan cuenta de que cuando dices «no», ese amigo o vecino, ese familiar o desconocido, cambia de planes; esa otra persona quiere satisfacer sus necesidades y no le importa demasiado quién va a acudir al rescate.

Las situaciones y los dilemas que siguen a continuación te ayudarán a diferenciar entre lo que es una necesidad real y lo que sólo te presentan como si lo fuera. Aprenderás a ser de utilidad sin tener que involucrarte demasiado. Para contrarrestar cualquier posible tensión que surja de un cambio repentino, desde un «sí, por supuesto» a un «no» definitivo, no dudes en repetir a la persona que te pide el favor que la quieres o que la aprecias muchísimo; o que valoras y aprecias vuestra relación (si es cierto).

## SITUACIÓN

*«¿Puedes prestarme el coche durante el fin de semana?  
Has dicho que no tenías planes.»*

**Qué está pasando:** Igual tu amigo necesita el coche de verdad, pero ¿hasta qué punto te va bien dejárselo? Prestar tu medio de transporte es pedir mucho. ¿Qué harás si, después de que tu amigo lo use, tienes que llevarlo al taller? ¿Puedes pasar sin tu coche? Si además la petición es bastante habitual, ten en cuenta lo siguiente antes dar tu consentimiento: ¿siempre te devuelve el coche con el depósito lleno? ¿Está tan limpio como en el momento de dejárselo? ¿Tu amigo sabe apreciar el gesto?

**Respuesta:** «No, tengo la norma de no prestar nunca el coche». O bien: «No dejo el coche a nadie; dependo demasiado de él».

**Alerta:** «Procura no dar ni pedir prestado, / porque el que presta suele perder a un tiempo el dinero y el amigo». (William Shakespeare)

## SITUACIÓN

*Estás en un restaurante (o en cualquier otro lugar)  
esperando a esa persona que siempre llega tarde. Recibes  
un mensaje: «Lo siento, llego tarde. ¿Pides por mí?».*

**Qué está pasando:** Esta persona cree que su grosería no es para tanto. Para empeorar las cosas, pretende además que le organices el menú.

**Respuesta:** «Mejor no. Ya pedirás cuando llegues. Empezamos sin ti».

**Alerta:** La costumbre de llegar tarde es una muestra de mala educación que sólo puede ir a peor si nadie protesta. Un «no» claro expresa que ese comportamiento es inaceptable y que esa persona tiene que empezar a respetar el tiempo de los demás.

## SITUACIÓN

*Tus padres exclaman: «¿No estarás pensando en mudarte a ese piso? No creas que vamos a dejarte».*

**Qué está pasando:** A muchos padres les cuesta dejar hacer a sus hijos independientes, que ya se las arreglan muy bien por su cuenta. Buscarán, y encontrarán, un montón de defectos a cualquier decisión que tomes: el barrio es peligroso, el piso es muy pequeño, no tiene armarios suficientes, es demasiado ruidoso, queda muy apartado, nos coge muy lejos.

**Respuesta:** «No, ya está decidido. Y me encanta».

**Alerta:** Con unos padres muy insistentes, quizá te acabes preguntando si estás tomando la decisión correcta. No dejes que los comentarios de tus padres dañen tu confianza. Cuando sepas lo que quieres hacer, toma una decisión y cuéntaselo después de llevarla a la práctica.

## SITUACIÓN

*Un amigo te pregunta: «¿Tu boda tendrá hashtags en Instagram y filtros en Snapchat?».*

**Qué está pasando:** No te has dejado el dinero en un fotógrafo especializado en bodas para que tus amigos se dediquen a documentar la jornada a través de estúpidos filtros y fotos borrosas sacadas con el móvil. Te encantaría prohibir los móviles en tu boda para fomentar la sensación de intimidad, pero temes que si planteas la posibilidad los invitados te vean como si fueras *Bod-zilla*.

**Respuesta:** «No, en realidad preferimos una boda sin móviles para que la ceremonia sea íntima. Después de la boda, habrá una web donde podrán verse las fotos que habrá hecho un fotógrafo profesional».

**Alerta:** Es tu boda, y aunque no es realista actuar como si fueras la policía del móvil el día que te casas, tienes todo el derecho del mundo a expresar tus preferencias a los invitados.

## SITUACIÓN

*«Gracias por hacer la cena. Pero necesito un minuto para echar un vistazo al correo electrónico.»*

**Qué está pasando:** Ya has dejado claro que los móviles en la mesa —sobre todo si es para seguir pendiente del trabajo— te sacan de quicio. Quieres insistir en la idea, pero no te apetece discutir después de un día muy largo.

**Respuesta:** «Podrías guardar el móvil veinte minutos al menos, mientras cenamos. Creo que me lo merezco».

**Alerta:** A no ser que estar localizable sea una cuestión de vida o muerte para tu pareja, es mucho más importante respetar el tiempo y el esfuerzo del otro.

## SITUACIÓN

*Tu compañero de trabajo te hace una petición: «¿Me ayudarías a redactar un discurso para mi reunión? Será sólo un momento.»*

**Qué está pasando:** Ya sabes de qué va. Antes de que puedas ser de ayuda, tendrás que entender las características de la empresa o de la reunión en cuestión, los objetivos del discurso y saber cuatro cosas sobre el público. Y eso lleva tiempo.

**Respuesta:** «No, no tengo ni idea sobre tu proyecto y ahora no tengo tiempo para aprender de qué va».

**Alerta:** No te comprometas a hacer un favor que requiera aprender demasiadas cosas o que te exija una gran dedicación, excepto si crees que hay una buena razón, beneficiosa para ti.

## SITUACIÓN

*«¿Podrías escribirle otra carta a mi casero? Yo ya no sé qué decirle; y llevo días intentando escribir algo.»*

**Qué está pasando:** Cuidado. La táctica del desamparado puede hacerte caer en la trampa una y otra vez. Lo primero que piensas es: «¿Cómo podría abandonarle ahora?». Pero es que, quizá, ya le has escrito unas cuantas cartas. Como apela a tu capacidad intelectual, aceptas la jugada.

**Respuesta:** «No, pero esto es lo que tienes que decir...». Y le explicas verbalmente los puntos esenciales que debería incluir en su próxima carta.

**Alerta:** Cuando les dejas arreglárselas por su cuenta, muchas veces esos que van de incompetentes acaban descubriendo solos lo que tienen que hacer.

## SITUACIÓN

*«Podemos limpiar y organizar esta pocilga en un momento si cada uno se ocupa de una habitación. A ti te toca la cocina.»*

**Qué está pasando:** Un grupo de amigos y tú habéis alquilado un piso para compartir o un apartamento de verano. Y hace falta que todos trabajéis de lo lindo. Pero alguien se ha convertido en la voz cantante; no deja de dar órdenes mientras los demás os dedicáis a frotar. Es un mandón de primer orden.

**Respuesta:** «No: creo que hacerlo a mi manera es más justo y eficiente. Vamos a probarlo».

**Alerta:** Las personas que asumen el mando esperan que obedezcas. Disputales su autoridad. Saber decir que no antes de que sea demasiado tarde te permite gestionar (y evitar) futuros encontronazos.

## SITUACIÓN

*«Tu página web está muy bien hecha. Es justo de mi estilo.  
¿Me haces la mía?»*

**Qué está pasando:** Has tenido que ir a unas cuantas clases para aprender a programar. Esta persona no sabe (o no quiere saber) el dinero que te gastaste en las clases o la cantidad de tiempo que requiere diseñar una página web.

**Respuesta:** «Ojalá fuera tan fácil, pero no lo es».

**Alerta:** Presta especial atención cuando la petición requiere bastante trabajo y dedicar mucho tiempo.

## SITUACIÓN

*«¿Me ayudarás a reparar esta estantería antes de que lleguen mañana mis invitados? Cuando me pongo a reparar algo, al final está como para tirarlo a la basura. En cambio, cuando lo haces tú, parece recién comprado.»*

**Qué está pasando:** Tu amigo te halaga para aprovecharse de tu habilidad. No has recibido tantos cumplidos desde el día que aprendiste a atarte los zapatos. Es tu ego quien quiere decir «sí» para que los halagos no cesen, pero ya has visto la estantería... y te llevará más de un día dejarla presentable. Domina tu ego antes de responder.

**Respuesta:** «Gracias por el cumplido. Es mucho trabajo, pero puedes hacerlo tú solo. Subestimas tus capacidades».

**Alerta:** Desconfía de aquellos que te llaman «experto». Los halagos pueden pillarte con la guardia baja y empujarte a decir «sí» al instante. Devuelve el cumplido con otro halago para reforzar la autoestima de la otra persona.

## SITUACIÓN

«¿No te parece que debería comprar ese piso  
(o ese coche o esas acciones)?»

**Qué está pasando:** Aquí estás entrando en terreno peligroso, sobre todo si no dominas el tema del que te hablan. Aunque creas que es buena idea cerrar la compra, vuestra relación puede verse afectada si al final las cosas salen mal (si resulta que el coche es un cacharro o si las acciones se hundien, por ejemplo).

**Respuesta:** «No lo sé». O bien: «No me gusta dar una opinión cuando eres tú quien se gasta el dinero».

**Alerta:** Al poner un poco de distancia, estás dejando claro que no te apetece dar consejos.

## SITUACIÓN

«¿Me enseñarás a utilizar mi “nuevo” portátil?»

**Qué está pasando:** Creías que estabas siendo un buen tipo; que tu amiga se llevaba un *chollo* si le regalabas tu viejo ordenador o cualquier otro aparato. Y ahora ella cree que, porque una vez fue tuyo, eres el responsable de su mantenimiento. Esta clase de peticiones, *a priori* asumibles, van subiendo de nivel hasta convertirse en compromisos que roban mucho tiempo: llamadas telefónicas con preguntas sobre archivos perdidos, conexiones de internet que fallan, virus ... todo lo que podría salir mal, en especial si estás lidiando con alguien que normalmente necesita supervisión.

**Respuesta:** «No, creo que aprenderás más deprisa con un profesional o con alguien que sepa más de informática que yo».

**Alerta:** Sé muy específico sobre la cantidad de tiempo que estás dispuesto a invertir en impartir clases de informática.

## SITUACIÓN

*«Vas a parar y comprar algo para cenar, ¿verdad?  
Lo digo sólo por preguntar.»*

**Qué está pasando aquí.** Está demostrado: vas a conducir quince minutos más dando un rodeo para comprar algo para cenar cuando la persona con la que vives está pasando ahora mismo por delante de la tienda.

**Respuesta:** «No, te toca comprar la cena esta noche. Me va bien todo lo que elijas». O bien: «Ya sabes lo que me gusta, coge lo de siempre».

**Alerta:** No subestimes la capacidad de tu pareja para realizar las tareas domésticas que sueles hacer tú. Si te preocupan sus elecciones, hazle una lista y elogia su buen gusto, escoja lo que escoja.

## SITUACIÓN

*«Tienes que dejar ya esa ridícula dieta. Los macarrones con queso y langosta están deliciosos. Un par de bocados no te harán ningún daño.»*

**Qué está pasando:** Te has pasado muchas horas en el gimnasio sudando esos kilos de más y te sientes orgulloso de lo que has conseguido. Esta persona cree que estás haciendo una montaña de la estricta dieta que sigues. Su perplejidad inicial se ha transformado en un criticismo descarado y muy insistente.

**Respuesta:** «Ni en sueños me como ahora eso. Aunque tiene buena pinta».

**Alerta:** Ceder al capricho te haría sentir fatal y animaría a la otra persona a seguir pinchándote por ir al gimnasio para estar en forma. ¿No debería apoyarte, en vez de criticar todo tu esfuerzo? Un «no» rotundo es la mejor forma de no perder de vista tus objetivos.



## SITUACIÓN

*«Por favor, mándale un mensaje a mi cita de esta noche. Dile que me encuentro mal y que no puedo quedar hoy.»*

**Qué está pasando:** Tu amigo está perfectamente, pero por alguna razón misteriosa ha decidido que no quiere acudir a su cita. Y tú no has soltado una mentira convincente en toda tu vida. No vale la pena pasar por un rato de vergüenza si te pillan.

**Respuesta:** «No, no puedo mentir por ti».

**Alerta:** Nunca accedas a hacer el trabajo sucio de otros.

## SITUACIÓN

*«Si es un niño, "Max" es bonito. ¿Y no crees que "Magdalena", por la tía Magdalena, sería un nombre precioso para una niña?»*

**Qué está pasando:** Tus padres o tus suegros te están intentando arrastrar a una sesión de «vamos a poner nombre al niño» para averiguar las opciones que tienes en mente (y asegurarse de que sabes los nombres que ellos prefieren). Ya conoces la tradición de escoger el nombre en honor de algún miembro de las familia, y tanto tus padres como tus suegros tienen la esperanza de que sigas con la tradición.

**Respuesta:** «No. Vamos, seguramente no».

**Alerta:** Si quieres que la elección del nombre del bebé quede entre tu pareja y tú, recuerda a todo el mundo que no necesitáis ayuda de nadie y que anunciaréis vuestra elección el día que nazca.

## SITUACIÓN

*«¿Harás un discurso en el funeral de Jorge?»*

**Qué está pasando:** Es un honor que te lo pidan, pero tienes tus dudas sobre la idea de ponerte delante de mucha gente y decir algo en un momento tan triste. Te gustaría hacerlo, pero no tienes claro si eres capaz de pronunciar el discurso que Jorge se merece. Y, aun así, ¿cómo podrías negarte?

**Respuesta:** «No, creo que no soy la persona adecuada; creo que me emocionaría demasiado». O bien: «Me conmueve de verdad que me lo hayas pedido, pero me temo que debo decir que no». «Me siento incapaz de hablar ante tanta gente.» «¿Se lo has pedido a Juan o a Elisa? Lo harían muy bien.»

**Alerta:** Si sólo con oír la propuesta ya te pones nervioso, «no» es la única respuesta que te ahorrará la ansiedad que sentirás el día del funeral.

## SITUACIÓN

*«Me voy fuera la semana que viene. Sé que te encantan los perros. ¿Por qué no te quedas a Jasper durante la semana? —te pregunta un amigo—. No te dará muchos problemas.»*

**Qué está pasando:** Es verdad, te encantan los perros, pero Jasper te intimida. Es grande, es una bestia, y suele meterse en problemas con otros perros. No sabes si tienes la fuerza suficiente para controlarlo si se pone nervioso. Te imaginas un montón de problemas que salen de la nada, y algunos no tienen buena pinta.

**Respuesta:** «Aunque de verdad me encantaría echarle una mano, lo cierto es que no creo que pueda controlar y dominar a tu perro. Vamos a ver si se nos ocurre alguien que sí pueda ocuparse de él».

**Alerta:** Sea cual sea la situación, resulta difícil discutir con alguien que decide hablar honestamente de sus miedos e inquietudes para justificar por qué se niega a hacer un favor.

## SITUACIÓN

*«Sé que te lo pido muchas veces. Pero ¿me ayudarás?  
Es importante.»*

**Qué está pasando:** Puede ser un familiar, un amigo o un compañero de trabajo que quiere algo. Tú, que tiendes a complacer a los demás, sueles decir siempre que sí, pero has decidido que ya has tenido bastante y que estás dispuesto a arriesgarte a una posible confrontación o a causarle un pequeño disgusto.

**Respuesta:** «No, esta vez no».

**Alerta:** Una reacción negativa a tu «no» podría sugerir que vuestra relación depende de que siempre estés disponible y seas complaciente. También podría indicar que te valoran más por las cosas que haces para otros que por quien eres en realidad.