

Jessica Gómez

COME
CHOCOLATE
Y NO DISCUTAS
CON IDIOTAS



#52 tips para la paz mental



Jessica Gómez

COME
CHOCOLATE
Y NO DISCUTAS
CON IDIOTAS

#52 tips para la paz mental

mr̄

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito 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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Diseño de interiores: María Pitironte

Ilustraciones de interior: Jessica Gómez

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño

Imagen de cubierta: Edificios: Qvasimodo / Getty Images

Chica en hamaca: © Girlfrommars / Getty Images

© Jessica Gómez, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona

www.mrediciones.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-270-4611-5

Depósito legal: B. 18.259-2019

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Huertas, S. A.

Printed in Spain - Impreso en España



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN, 14

- #1:** **TE PUEDES EQUIVOCAR**
y no es el puto fin del mundo, 16
- #2:** **OLVIDA EL RELOJ**
el reloj es el mal, 19
- #3:** **SÉ AMABLE**
que nadie te contagie su amargura de mierda, 23
- #4:** **QUE NO TE DEFRAUDEN DOS VECES**
no es hijoputismo, es autopreservación, 25
- #5:** **MUERTE AL BIENQUEDISMO**
dilo bien, pero dilo, 28
- #6:** **NO HACE FALTA TENER UNA OPINIÓN SOBRE
ABSOLUTAMENTE TODO**
y el que no lo entienda, que se pierda por ahí, 32
- #7:** **SI NO PARTICIPAS, VETE**
*que te estás convirtiendo en tu tía maruja,
cotilla, 35*
- #8:** **NO HACE FALTA QUE DES SIEMPRE TU OPINIÓN**
*pa eso ya está tu cuñao, y las dos sabemos
lo que piensas de él, 38*
- #9:** **NO TE COMPARES CON NADIE**
y mucho menos con tu madre, 42



- #10:** DI QUE NO
ni peros ni hostias, 45
- #11:** NO TIENES QUE SALVAR A TODO EL MUNDO
señora metomentodo, 49
- #12:** COME CHOCOLATE
hasta que no te queden dientes, 53
- #13:** ELIGE TUS BATALLAS
que te van a acabar dando pal pelo por todos los frentes, 57
- #14:** FRIEGA LOS PLATOS
y mejor hazlo contenta porque, hacer, lo vas a hacer igual, 60
- #15:** ABRAZA TUS CALCETINES SUCIOS
guarra sí, pero contenta, 63
- #16:** CANTA EN INGLÉS
o cualquier otra cosa que se te dé como el ojal, 67
- #17:** SUELTA LASTRE
lo que te sobre, a tomar por culo, 70
- #18:** ACEPTA UN NO
sin acabar insultando a la peña, 73
- #19:** HUYE
pero huye lejos, Mari, 76
- #20:** ALÉJATE DEL DRAMA
eres la fucking dancing queen del drama, 80



- #21: COME YOGUR**
nadie puede tener paz mental si no caga a gusto, 85
- #22: TERMINA LAS COSAS**
o mándalas a tomar por saco, pero quítalas de en medio, 88
- #23: DEJA DE DAR EXPLICACIONES**
y mucho menos si no te las ha pedido nadie, 92
- #24: SE VALE RECTIFICAR**
y el que no comprenda esto que se lo haga mirar, 96
- #25: LO QUE HAGA DAÑO, FUERA**
que pareces masoca, 100
- #26: CUIDA LOS DETALLES**
sobre todo los que sean para ti, 105
- #27: AMA TU CAOS**
ámalo mucho, como él a ti, 108
- #28: NO TIENES QUE SABERLO TODO**
no eres un cuñado, 111
- #29: NO HACE FALTA UN PLAN**
no eres el Equipo A, 114
- #30: HAZTE UN PALACIO DE LA MENTE**
con piscina, a poder ser, 117
- #31: ESPERA A QUE SE TE PASE EL CABREO**
los ogros no son buenos negociadores, 121



- #32:** DEJA DE QUERER CONTROLARLO TODO
que te va a dar una úlcera, 126
- #33:** NO ERES RESPONSABLE DE LO QUE HACEN LOS DEMÁS
señorita Rottenmeier, 130
- #34:** SÉ FLEXIBLE
o «sácate el palo del culo», que dirían los ordinarios, 134
- #35:** NO ES TU TIZA, NO ES TU PARED
no es tu problema, 137
- #36:** TUS SENTIMIENTOS SON TUYOS
y los de los demás, suyos, 140
- #37:** RELATIVIZA
que ni tan grande, ni tan malo, ni tan grave, 143
- #38:** COME AGUACATES
ruedes taparte la nariz si hace falta, 146
- #39:** NO HAGAS NADA QUE NO QUIERAS HACER
ni aunque te paguen en croquetas, 150
- #40:** NO DISCUTAS CON IDIOTAS
ni con nadie que solo hable para tener razón, 154
- #41:** DEJA DE MARTIRIZARTE POR TUS «MALAS» DECISIONES
dramática, que eres una dramática, 158
- #42:** MIDE LA IMPORTANCIA DE LAS COSAS
suelen tener solo la que tú les das, 163



- #43: ABÚRRETE**
hasta que te llegue el bostezo a la nuca, 166
- #44: NO TIENES QUE GUSTARLE A TODO EL MUNDO**
no eres una siesta, 169
- #45: NO TIENE QUE GUSTARTE TODO EL MUNDO**
ni falta que te hace, 173
- #46: VETE DE CAÑAS**
y si es con tapas, mejor que mejor, 176
- #47: SIMPLIFICA**
que no te van a dar una medalla, 180
- #48: PON LÍMITES**
pero ponlos donde los tienes que poner, 184
- #49: NO VA A DOLER SIEMPRE**
coges el dolor, le das un abracito y luego lo dejas ir, 188
- #50: LO QUE NO TE APORTE, FUERA**
que acumula polvo, 191
- #51: ELIMINA DE TU VIDA LA PALABRA CULPA**
que parece que estás opositando para mártir, 195
- #52: MÁNDALO TODO A LA MIERDA**
de vez en cuando, 199

UY, PERO ¿YA ESTÁ?, 203

AGRADECIMIENTOS, 204



#1

TE PUEDES EQUIVOCAR

*y no es el puto fin
del mundo*

GÓMEZ

16

JESSICA

Te puedes equivocar siempre, en cualquier circunstancia.

Con tu pareja, cuando juras que tú no tienes la llave del coche y que sí, que fijo que la tienes en el bolso, y tú montas en cólera porque a ver si piensa que eres gilipollas y que en el bolso no has mirado ya, y os mareáis buscándola por toda la casa una hora y al final es verdad que la tenías en el bolso, ahí enterrada entre el monedero, los kleenex, la discografía de Melendi y las siete bolas de dragón.

Con los niños, cuando pierdes los papeles y te pones a levantar la voz y mientras lo haces empiezas a pensar que sueñas igual que tu madre y quieres parar y no puedes y luego te sientes peor que un chicle pegado a una suela de esparto.

En el trabajo, cuando se te cruzan dos datos y no te das cuenta y tiras *p'álante* como los de Alicante porque, oye, pu-

diendo hacer las cosas rápido, pues *pa* qué vamos a hacerlas bien, y luego tienes que deshacer el entuerto e invertir el triple de tiempo —o de dinero, o de esfuerzo, o de todo—.

Con Fulano Random, que te dijo que esto en el IRPF se declaraba así y tú juraste y perjuraste que no, que era asá, porque tú estás superinformada porque TIENES GOOGLE y leíste en un blog que era asá y pondrías tu mano en fuego valyrio por ello y al final, mátame camión, pues sí que era así.

En el súper, cuando vas a por un par de litros de leche y sales con una compra de cuarenta euros que incluye un ambientador, una cortina de ducha y una jarra de vidrio que pone «No envejezco: evoluciono» que, por supuesto, no necesitas para nada, pero que te hace ilusión pensar que esa jarra te conoce. Sí: sales con muchas cosas. Y sin leche.

Estudiando, cuando se te olvida si primero se hacían las multiplicaciones o las sumas o cuando te pones a hacer una resta con llevadas y el uno que te llevas se te queda ahí atascado que no sabes si se sumaba arriba o abajo, y tu subconsciente se anega en el vacío porque empiezas a oler tu propia decrepitud.

Te puedes equivocar. Y NO PASA NADA. El problema de equivocarse, el único problema REAL de equivocarse, es que nos han enseñado que equivocarse está mal, pero no es verdad. Equivocarse es parte de aprender, es normal, somos personas. Lo realmente jodido de equivocarse es enrocarse en la equivocación, negarla, intentar ignorar que existe —cuando sabemos que sí— y no ser capaces de decir: «ESTABA EQUIVOCADA».

—Joder, cari, perdona, estaba convencida de que no tenía la llave en el bolso.

—Chicos, perdonad, he perdido la paciencia. No ha sido culpa vuestra.

—Vaya, me equivoqué con los paquetes. A ver qué soluciones puedo plantear.

—Ostras, Fulano, pues no tenía ni idea de este dato.

—Beber mucha leche es malo, le echo al café el doble de azúcar y ya está 😊. Venga, no: dejo las bolsas en el coche y vuelvo a por la leche, *no problem*.

—Yo es que soy de letras. Voy a ver si encuentro un tutorial de restas en YouTube.

Y ya está. Y NO PASA NADA.

Te equivocaste: se reconoce, se soluciona lo que haya que solucionar, se piden disculpas si hace falta y a otra cosa mariposa. Que no es el fin del mundo, joder.