



## “NO” ES “SI”

Tengo verdaderas dificultades para decir “no”. Lo fascinante es que teorizo sobre cómo hacerlo, y cuando yo lo tengo que hacer me cuesta un montón. Lo llevo mejor que hace unos años, pero tengo mucho recorrido aún. Y claro, me cargo con cosas que ni me interesan ni tienen sentido para mí. Y supongo que lo hago simplemente por la voluntad de no defraudar, de quedar bien.

Y de repente me cruzo con una frase de Matt Haig que dice:

*“En una época de sobrecarga, “no” en realidad es “sí”. Es sí a tener el espacio que necesitas para vivir”.*

Me encanta. Me gusta especialmente este giro del “no” al “sí”, porque me permite ver como síes los noes que a veces doy. Me permite verlos positivamente, sin remordimientos. Los “no” no son noes, son enormes síes, y así los quiero vivir. Porque esa es la visión que me dará la energía de decir “no”. A partir de ahora, voy a decir “no” a alguien, sintiendo que me digo “sí” a mí.

Podría parecer egoísta, y lo sería si fuese siempre así. Pero para los que damos demasiados síes, dar algunos noes no es egoísmo para nada, es una simple protección para no sobrecargarnos.

Y ahondando en la frase, me gusta también el matiz de que el “sí” es un “sí” a vivir. Porque cuando no sabemos decir “no”, lo que nos cargamos es nuestra vida personal. Porque acabamos trabajando un domingo, o llegando a casa a las tantas, o no teniendo espacio en la agenda para un fin de semana largo, o una tarde de teatro. Y la vida pasa, y todas estas ocasiones no se recuperan.

Yo descubrí hace poco que no sabía nombrar lo que me hacía disfrutar. Porque hacía demasiado tiempo que no lo hacía. Lo estoy redescubriendo, pero para ello necesito unos cuantos noes más, que son en el fondo MIS síes.