NANCY COLIER

LA MUJER CANSADA

POR QUÉ TE SIENTES **EMOCIONALMENTE AGOTADA**
Y CÓMO DARTE LO QUE NECESITAS



NANCY COLIER

LA MUJER CANSADA

POR QUÉ TE SIENTES EMOCIONALMENTE AGOTADA Y CÓMO DARTE LO QUE NECESITAS

Traducción de
Scheherezade Surià López



BRUGUERA

Para Juliet, Gretchen y Frederic

Introducción

¿QUIÉN TE CUIDA A TI?

«¿Quién te cuida a ti?». Ninguna otra pregunta que hago provoca tantas lágrimas en mujeres como esta. Cuando termina el llanto, la respuesta que suelen dar es un simple «nadie».

¿Alguna vez has sentido que nadie cuida de ti y, lo que es más importante, que tú tampoco te cuidas a ti misma, o no lo haces de una manera efectiva? Mujeres de todos los estratos sociales, económicos, educativos y raciales describen la misma situación. «Es como tener un cordón umbilical atado a mí que solo fluye en una dirección: hacia fuera». Nos pasamos la vida atendiendo las necesidades de los demás, desempeñando nuestro papel de cuidadoras del mundo, siendo buenas chicas y trabajando en la superación personal, pero a menudo a expensas de que se satisfagan nuestras propias necesidades.

¿Has atendido siempre a todos en tu vida, te has anticipado a sus necesidades y las has cubierto? ¿Has soportado toda esa carga emocional? ¿Has entregado con cada fibra de tu ser todo lo que tienes emocional, física y espiritualmente y, en el proceso, has abandonado tus propias necesidades, y te has alejado de lo auténtico y lo vital que hay en ti? ¿Tu manera de vivir está centrada, sobre todo, en gustarles a los demás? Una forma de ser que te está echando de menos a ti y a lo que necesitas para ser la expresión más auténtica de ti misma.

Puede que tardes mucho tiempo en darte cuenta del agotamiento emocional, y para cuando lo hagas, quizá habrás desarrollado una serie de estrategias para sobrellevarlo o anestesiarte para no tener que sentirlo. Puede que incluso hayas aceptado hasta cierto punto

que tus necesidades no van a satisfacerse y que no vas a conseguir ser tú misma de una manera satisfactoria, y que tal vez las cosas tengan que ser así y ya está.

Así pues, ¿cuáles son esas necesidades que no están cubiertas? ¿Qué es lo que no estamos consiguiendo y qué está provocando nuestro agotamiento crónico? Aunque cada mujer tiene deseos y anhelos diferentes, hay ciertas necesidades que, cuando no se satisfacen, generan agotamiento emocional y desconexión con una misma, que es el estado habitual de muchas de nosotras.

Como seres humanos, sea cual sea el género o la identidad, compartimos el anhelo de sentirnos vistos y reconocidos. Y, en concreto, de ser vistos y reconocidos no solo por lo que hacemos y aportamos a los demás, sino por lo que somos. Compartimos el deseo de vivir con autenticidad, de ser reales, de tal manera que nuestra experiencia exterior esté en consonancia con nuestra experiencia interior, de vivir una vida que sintamos como nuestra; una vida en la que esté incluida nuestra verdad.

Por último, y quizá lo más universal, todas anhelamos sentirnos queridas y aceptadas —sin críticas ni juicios—, que es la esencia de sentirnos cuidadas de verdad. Deseamos sentirnos conectadas no solo con los demás, sino también con nosotras mismas. Si estas necesidades no se satisfacen, o no se satisfacen lo suficiente, terminamos en un estado de desgaste. Al embarcarte en este viaje, tómate un momento para preguntarte qué tipo de anhelo, ausencia, impulso, experiencia o agotamiento te ha traído hasta este libro. ¿Qué hambre queda por saciar en ti?

A veces, sentimos el agotamiento emocional como algo inevitable y agudo, pero también puede manifestarse como una especie de fondo de pantalla, una sensación de insatisfacción e inconclusión…, un vacío. Puede que te cueste encontrar la forma de describir tu agotamiento, pero aun así lo sientes.

El agotamiento físico afecta al cuerpo, igual que el agotamiento emocional afecta al corazón y al espíritu. Esta afección se manifiesta de muchas formas distintas: depresión, ansiedad, frustración, desesperanza, ira, fatiga, adicción, dolores de cabeza, dolor crónico e insomnio…, todas y cada una de ellas pueden ser manifestaciones

de agotamiento emocional. Para reponernos y volver a conectar con nuestra vitalidad esencial, primero debemos comprender la causa de nuestro agotamiento. No podemos arreglar algo hasta que no sepamos qué está roto; no podemos descubrir nuestra fuerza real hasta que veamos qué se interpone en su camino.

Este libro nació de mi curiosidad e inquietud. Tras innumerables entrevistas con mujeres, además de décadas de trabajo con clientas en terapia, me quedé pensando: ¿Por qué tantas mujeres se describen a sí mismas como emocionalmente agotadas? ¿Por qué tantas de nosotras nos sentimos como si fuéramos una fachada complaciente de algo que solíamos ser, o que nunca fuimos, pero que quizá podríamos ser? ¿Por qué somos tantas las que nos sentimos desconectadas de lo que realmente necesitamos —y de quienes somos de verdad—, privadas de una fuente vital más profunda? Y, más importante aún que todos los porqués: ¿Qué podemos hacer al respecto? ¿Cómo podemos redescubrirnos y reavivar nuestra vitalidad interna?

El relato cultural es el siguiente: somos dignas, nuestras necesidades son válidas y tenemos todo el derecho a expresar nuestra verdad. A nivel superficial, la idea de autenticidad se aplaude en nuestra sociedad. «Sé valiente, sé quien eres. Sé tú misma». Se nos anima a celebrar nuestra singularidad, a expresar nuestra verdad y a ser… nosotras mismas. Eso es lo que se ve de cara a la galería, pero a un nivel más profundo, esa forma de vivir es contraria a todo lo demás que nos han enseñado y lo que nos han enseñado a ser.

En realidad, es la persistente deslegitimación y menosprecio por parte de la sociedad hacia las necesidades de las mujeres, burlándose y poniendo etiquetas negativas a las mujeres que expresan sin tapujos sus necesidades, idealizando a las que parecen no tener necesidades y se sacrifican por los demás, lo que nos ha llevado a crear una relación con nuestras propias necesidades que, al igual que la que se nos ha inculcado, es crítica y de rechazo. Párate un momento y piensa en tu propia vida: observa las formas en que los demás han menospreciado tu verdad y en cómo tú también has participado en tu propio menosprecio.

A pesar de todos los avances que hemos conseguido en el mundo laboral, familiar y social, tanto en el ámbito político como en muchos otros, muchas mujeres siguen creyendo que a lo mejor no deberían ni tener necesidades. Pequeñas necesidades, tal vez sí, de vez en cuando, pero no las necesidades que de verdad tenemos, y aún menos las inconvenientes. Las necesidades se siguen viendo como un defecto y, como con la mayoría de las cosas, nuestro defecto.

Este libro está pensado para ayudarte a ser consciente de tus necesidades y, lo más importante, de tu relación con tus propias necesidades. Para enseñarte cómo cuidar de ti misma desde dentro hacia fuera, y no interpretar sin más el papel de alguien que practica un autocuidado adecuado. Es una guía para crear un estado interno de vitalidad y autenticidad que no depende de encontrar la pareja adecuada, trazar un plan de superación personal ni comprarse una crema facial. Mi objetivo es que te centres más en cuidar de ti que de los demás, pero de una forma nueva (que no significa dejar de cuidar de los demás).

Lo que encontrarás en estas páginas es un enfoque radicalmente distinto del autocuidado. Y no me refiero al tipo de solución temporal que promete nuestra industria actual del autocuidado, el tipo de solución que al final te falla. Yo te ofrezco algo más profundo, más fiable y, en mi opinión, muchísimo más potente. No obstante, te advierto de que, si decides emprender este viaje, deberás estar preparada para encontrarte contigo misma, para desenterrar al tú que se esconde bajo todas las versiones de ti que muestras; prepárate para ver al tú que está libre de todas las máscaras que usas para agradar. Prepárate para cambiar.

Mi intención es empoderarte y animarte a ser algo más que complaciente, algo más que los papeles que interpretas para los demás. Desafiarte no solamente a saber, sino a hablar y vivir desde tu auténtica verdad. Para ayudarte a descubrir quién eres realmente, más allá de tu habilidad para caer bien.

En definitiva, este libro trata de convertirte en una mujer para quien es más importante gustarse a sí misma que a los demás. Si eso se parece a lo que quieres y lo que necesitas, y si estás dispuesta a comprometerte con este proceso, llegará un momento

en el que confiarás en tu propio saber y te mantendrás fiel a tu esencia.

En el fondo, esta experiencia de lectura consiste en tomar conciencia. A través de tu investigación, llegarás a ver las certezas que has asumido sobre el hecho de ser mujer. Las creencias fundamentales a las que te has aferrado con respecto a tus propias necesidades y el condicionamiento al que te has visto sometida, por parte de la sociedad, la familia, la educación, los medios de comunicación y por todo en general; un condicionamiento que te ha hecho buscar la aceptación por encima de la autenticidad. Te darás cuenta de que te has entrenado para cuidar y gestionar las necesidades de los demás a costa de las tuyas, para desaparecer ante ti misma y parecer atractiva para los demás.

Ten en cuenta que, con solo iluminar tus sombras, reconocer lo que ocurre en tu interior y asimilar el mensaje de este libro, ya estás haciendo algo. Ya estás cambiando.

A continuación, describiré cómo se siente el agotamiento emocional y también qué lo genera. Abriré de par en par la puerta de la jaula de la simpatía: la trampa de intentar siempre complacer al resto (y sentir que tenemos que hacerlo) para estar seguras a nivel emocional, sin ser juzgadas ni rechazadas. Examinaré cada uno de los barrotes que conforman nuestra jaula y los comportamientos que asumimos para mantenernos dentro de ella y seguir complaciendo. Todas las formas en que nos abandonamos a nosotras mismas mientras imaginamos que nos estamos cuidando.

Nos guiaré a través del peligroso y doloroso campo minado de los juicios, las críticas y las etiquetas que nuestra cultura impone a las mujeres (y que nos imponemos a nosotras mismas), desde «difícil» a «exigente», pasando por «controladora»… Todo el arsenal de amenazas que nos callan y que mantienen nuestras necesidades bajo control. Analizaré los primeros entornos familiares, cómo tus cuidadores respondieron a tus necesidades y cómo eso moldeó y distorsionó tus propias creencias, así como tus estrategias para intentar satisfacer tus necesidades.

A lo largo del proceso, desentrañaré las creencias fundamentales, esas verdades imaginarias y realidades asumidas que permanecen

en las sombras de nuestra mente y que, a fin de cuentas, dan forma y guían nuestro comportamiento. Unas creencias centrales que nos hacen sentir culpables, avergonzadas y juzgadas, y que, si permanecen en la sombra, siguen interponiéndose en el camino de lo que necesitamos.

A partir de ahí, nos sumergimos en la industria del autocuidado, que mueve 11.000 millones de dólares, el sistema que, a la larga, no aborda ni pone remedio a la causa real de nuestro agotamiento.

Y te estarás preguntando, ¿acaso te voy a ofrecer alguna solución? Pues sí, te ofrezco un enfoque diferente para cuidar de ti misma, un enfoque práctico, con los pies en el suelo, y herramientas necesarias para vivir una vida de autocuidado, para ser tú en el mundo. Una forma de relacionarte con el propósito de decir tu verdad en lugar de asegurar tu capacidad de agradar. Este libro es una guía para vivir como una mujer que sabe que su experiencia importa y que ella importa; una mujer que respeta y atiende sus propias necesidades, y que confía en su propio saber. Una mujer que se mantiene, inquebrantablemente, fiel a sí misma.

Si aún sigues leyendo, supongo que te identificas con el sentimiento de agotamiento emocional, de no atenderte a ti misma de forma significativa, de no satisfacer tus necesidades o, tal vez, de no saber siquiera cuáles son tus necesidades. O quizá la esperanza y la posibilidad de una vida más auténtica y vital hayan sido las que te han llamado la atención. Sea como sea, es una buena noticia que sigas aquí.

Es fácil hablar de ello, pero vivir como una mujer segura de sí misma y auténtica, que también tiene necesidades, no es fácil. De hecho, puede ser bastante arriesgado. Nos enfrentamos a fuertes críticas por ser quienes somos, tanto por parte de los hombres como de las mujeres (también por nuestra parte). Nuestro condicionamiento nos ha enseñado que no hay que disgustar a nadie, lo cual en ocasiones puede entrar en conflicto con ser fuertes, visibles y sinceras de verdad. Ocultar nuestras necesidades y nuestra experiencia y centrarnos en hacer felices a los demás puede parecer la opción más segura y sabia.

Pero ahí está la cuestión: no tienes que abandonar a la gente que quieres para cuidar de ti misma. Tampoco tienes que abandonarte a ti para sentirte segura y feliz. A lo largo de los años, he acompañado a un sinfín de mujeres —y muchas de ellas probablemente son como tú— en lo que creo que es el viaje más importante que cualquiera de nosotras emprende: pasar de ser quien crees que todo el mundo quiere que seas… a ser quién eres. Es un proceso que consiste en trasladar tu centro de gravedad y tu estrella polar del mundo exterior a tu interior. Es una vuelta a casa.

No importa cuántas veces vea a una mujer vivir esta transformación —encontrar su verdadera voz, sus verdaderas necesidades, su verdadera fuerza y su verdadero yo, siempre con su estilo único—, en ese cambio, yo también me transformo. Cada una de las veces es como asistir a un milagro. La sensación de asombro que me produce este proceso es, en esencia, la razón por la que he escrito este libro.

Te invito a leer estas páginas despacio y con atención. Piensa en lo que significa para ti ser mujer en esta sociedad, en los retos a los que te has enfrentado a nivel personal, tanto en lo interno como en lo externo. Examina las formas en que has sido moldeada, atrapada o limitada por tu condicionamiento femenino. Presta mucha atención a cómo te relacionas con tus propias necesidades y cómo permites (o no) que tus necesidades importen. Puede que te preguntes: «Pero ¿qué hago? ¿Cómo es o cómo se siente hacer este trabajo? ¿Por dónde empiezo?». La respuesta es simplemente interiorizar el mensaje, permitir que entre en tu conciencia y dejar que se abra camino en tu experiencia de la forma que sea necesaria.

Podemos y debemos estudiarlo juntos para lograr un cambio. Te animo a que te reúnas con otras personas para llevar esta conciencia a un nivel personal y cultural. Para este fin, he creado una guía para grupos de lectura que puedes encontrar al final del libro.

Si decides embarcarte en este viaje, te pido un favor: prométeme que no te culparás por lo que descubras en el camino, que permanecerás a tu lado durante todo este proceso. Deja que las palabras de estas páginas signifiquen lo que signifiquen para ti. No hay una manera correcta de sentirlas, pero lo importante es que las

sientas; no conviertas este proceso en una idea más que decides incluir en tu lista de tareas de autocuidado solo porque suena interesante.

Sé realista y aplícalo a tu propia vida, aunque nadie sepa que lo estás haciendo. Utiliza lo que te funcione y olvida lo demás; no todo resonará contigo, porque tú eres tú y no otra persona, y has vivido tu propio y único camino hasta llegar aquí. Plantéate la lectura de este libro como un ejercicio de escucha a un nivel profundo de tu propia experiencia y de reconocimiento de cualquier verdad que se revele en el proceso.

1

¿ADÓNDE NOS FUIMOS?
LA JAULA DE AGRADAR

«Miranda es una mujer inteligente, atenta y de una afabilidad extraordinaria. A pesar de todo eso, en su persona se aprecian señales evidentes de agotamiento e, incluso, de aislamiento. Parece un mirlo blanco en una jaula dorada». Esta es la nota que escribí sobre ella, a quien nunca he olvidado, después de nuestra primera consulta.

A sus cuarenta y seis años, esta madre de dos hijos, elegante, carismática, elocuente y con una carrera profesional de éxito, buscaba ayuda para construir una vida más valiente y auténtica. Y aquí viene lo más interesante: quería una vida más atrevida y auténtica, aunque eso significara renunciar a «los beneficios y recompensas de ser tan agradable y complaciente». Por entonces yo aún no lo sabía, pero esa frase plantó la semilla de lo que, más tarde, sería este libro.

Miranda vivía entregada a sus hijos, era una esposa cariñosa y atenta, una abogada comprometida con su bufete, el pilar sobre el que se apoyaban sus padres ya mayores y una amiga leal para mucha gente; es decir, todo lo que entendemos por una mujer moderna perfecta. Sin embargo, al convertirse en todas esas cosas para todas esas personas, había perdido de vista sus propios deseos y necesidades, y quién necesitaba ser, para sí misma y por sí misma. Sus propios anhelos, que discurrían en paralelo a los de todas las personas a las que atendía, habían desaparecido.

Desde fuera, parecía que Miranda llevaba la vida que cualquiera podría desear. Había logrado los objetivos y cumplido los roles que la sociedad nos dice que debemos conseguir y desarrollar. Aunque ella, por su parte, se sentía desconectada de una parte esencial de su interior, a la que llamaba su «yo verdadero». Se sentía desvinculada

de su vitalidad y poder. Ahora, cansada de complacer a otros y de adaptarse a sus necesidades, quería instrucciones para dejar de hacerlo y una hoja de ruta que la llevara de vuelta a ella misma. Quería restablecer el vínculo con lo que describía como su «yo».

Sin embargo, Miranda también se había pasado la vida cultivando la habilidad de caer bien y gustar; temía necesitar lo que necesitaba y le preocupaban las consecuencias de renunciar a esa capacidad de agradar, que imaginaba que supondría la pérdida de todo lo que le importaba: su matrimonio, su carrera, sus amigos e incluso su identidad como madre ejemplar. La posibilidad de no ser complaciente le parecía intimidante y hasta imprudente. Me dejó muy claro que no quería que la convirtiera en «la típica mujer de los gatos; totalmente autosuficiente y sola, una mujer que no pertenecía a nadie». Miranda estaba emocionalmente agotada e insatisfecha, pero también era muy escéptica respecto a que pudiera haber una vida mejor, o incluso una vida que valiera la pena vivir, si no era capaz de complacer a todo su entorno.

La jaula de la simpatía

La pertenencia es una necesidad primigenia en los seres humanos porque está asociada a la supervivencia. Formar parte del rebaño supone no vivir aislados y, por tanto, estar más protegidos contra los peligros. Pero *pertenecer* no solo hace posible que estemos a salvo de daños físicos, sino también de daños emocionales —hace que nos sintamos aceptadas, valoradas y queridas—, y es necesario para mantenernos emocional y psicológicamente intactas. Si bien ya no vivimos en bosques ni dependemos de un rebaño que nos proteja de los depredadores, la necesidad de pertenecer sigue siendo el motor de todo lo que hacemos; es lo que nos impulsa.

Pero es aquí donde se complica el asunto: a las mujeres se nos ha enseñado que la mejor manera de pertenecer y, por ende, de sobrevivir, es ser complacientes; ser lo que otras personas quieren que seamos. Así pues, el deseo de agradar se convierte en el motor

y en el sistema operativo que rige todo lo que hacemos. Si caemos bien, nos sentimos incluidas… y queridas. Sin embargo, aunque el deseo y la presión de agradar pueden ser útiles para protegernos en algunos casos, también pueden transformarse en una jaula y condenarnos en otros. Con el objetivo de agradar, nos dedicamos a gestionar y controlar nuestros comportamientos, nos amoldamos, modificamos nuestras necesidades y adaptamos nuestra personalidad. Más tarde, esa serie de ajustes que hemos hecho pasa a constituir la persona que creemos ser.

La vieja historia

Desenterrar las raíces del agotamiento femenino es todo un reto. Cada vez que abordamos el tema caemos en ideas preconcebidas acerca de las mujeres que hacen demasiadas cosas. Nos imaginamos a la supermujer ultracompetente, a una fuerza imparable en la sala de juntas, el dormitorio, la cocina o en el AFA. Pensamos en esa mujer que no sabe decir que no y que no pide (ni recibe) nada para ella. Como hemos interiorizado estos estereotipos, cuando oímos hablar de mujeres que se sienten agotadas, tendemos a culparlas, entre otras cosas, de no cuidarse como es debido. Una vez más, el mensaje implícito es que si no recibes lo que necesitas lo más probable es que sea culpa tuya. Te animo a no caer en esta trampa cuando te dispongas a explorar tu propia extenuación. Tú no eres la culpable de tu agotamiento, incluso si eres una supermujer.

Estos clichés y narrativas tan manidos sobre las mujeres que hacen demasiado, junto con las múltiples complejidades que encierra esta cuestión, hacen que sea difícil de desentrañar. Tampoco es tarea fácil ponerse a buscar soluciones nuevas y trascendentes para ese agotamiento que podría ser tu estado actual. Puede parecer mucho más fácil recurrir a los remedios rápidos de siempre, como comprar ese cojín suave o tomar un baño de sonido, en lugar de investigar qué es lo que realmente requiere atención dentro de ti.

En realidad, las mujeres siempre hemos tenido todas las de perder a la hora de satisfacer nuestras necesidades o, incluso, de ocuparnos de ellas. Y el problema, como desarrollaremos más adelante, radica en que la mera idea de cuidar de nosotras mismas se contrapone a nuestros condicionamientos más profundos: la abnegación y el sacrificio. Ese pensamiento desafía el mensaje penetrante que nos recuerda, sin descanso, que no deberíamos necesitar nada para nosotras mismas. El abismo entre quienes deberíamos ser y quienes somos —entre lo que deberíamos necesitar y lo que, de hecho, necesitamos— es el origen de nuestro agotamiento emocional.

La mujer perfecta

Cuando era adolescente, mi tío me contó una historia de la que me surgieron preguntas que todavía me rondan por la cabeza. La historia hablaba de un antiguo conocido suyo y de la mujer de este. Al parecer, el hombre salía de fiesta la mayoría de las noches; era fácil encontrarlo en los bares del barrio con amigos, compañeros de borrachera y mujeres…, muchas mujeres. En ocasiones, llamaba a su esposa desde el bar de turno para informarla, en principio, de dónde estaba. Las veces que ella recibía noticias suyas siempre le contestaba lo mismo —y aquí viene la razón de ser de esta historia —: «Aquí estaré esperándote cuando llegues». Conservo un recuerdo claro de las reacciones de los hombres de mi familia, y de cómo celebraban la respuesta de la mujer. «¡Qué maravilla!», decía uno, «¿dónde se compra una mujer así?». Otro preguntaba si tenía una hermana.

A pesar de los progresos como sociedad, todavía quedan restos de esa idea bien arraigada de la mujer perfecta. ¿Cómo te la imaginas tú? ¿Es fuerte, guapa, lista? ¿Está en forma? ¿Es servicial, generosa, cariñosa, amable? ¿Sabe perdonar? ¿Se sacrifica por los demás? ¿Cumple las expectativas ajenas y no necesita nada para sí misma? ¿Qué es lo que ofrece que la hace ser tan deseada? Si bien es cierto que, por suerte, la diversificación de las identidades de género, de

los estilos de vida, de las trayectorias profesionales, de las consideraciones con respecto al cuerpo normativo y, en general, de todas las formas de ser una mujer en el mundo, están cambiando esta imagen de mujer perfecta, también es verdad que ese ideal, ese modelo de feminidad, continúa siendo una aspiración en nuestra mente femenina.

Sincérate contigo misma: *cuando no eres capaz de ser esa mujer imaginaria perfecta, ¿sigues creyendo que deberías serlo? ¿Te frustras contigo misma porque no puedes alcanzar ese listón?* Pues bien, esa es la voz de nuestra crítica interior, la que nos pone en evidencia, nos culpa y nos recrimina el no estar a la altura de este ideal femenino. En nuestro afán por ser la mujer perfecta, nos empeñamos en ser lo que creemos que nos hará más deseables, más acordes con lo que se espera de nosotras. Pero al hacerlo, y al juzgarnos por no ser esta fantasía, lo que en realidad estamos haciendo es reforzar los barrotes de nuestra jaula.

Disponibles siempre y para siempre

Aprendemos muchas cosas durante la juventud, a menudo al observar a nuestras madres y a otras mujeres. Aprendemos que ser perfectas significa estar disponibles; siempre disponibles para las necesidades de los demás. Lo que implica estar dispuestas a anteponer lo que necesitan otros a nuestras propias necesidades. Quiero que te plantees lo siguiente: *si alguien de tu grupo de amigos, de tu familia, del trabajo o, incluso, un desconocido, necesita algo, ¿tiendes a dejar lo que tengas entre manos para ayudar en lo que puedas? ¿Tienes la sensación de que la palabra* no *es tabú en tu mundo interior?*

En la historia de mi tío, parte de lo que hacía tan perfecta a la esposa —una mujer que los hombres querían «comprar»— era el hecho de que estuviera siempre disponible para su marido. Ella lo esperaba en casa para recibirlo con amor y sin preguntas, sin necesidades ni expectativas… dispuesta a servirle cuando lo

requiriera. Pero si nos imponemos un estándar de disponibilidad constante, por más que eso nos haga más populares y deseables, lo único que conseguimos es reforzar la idea de que nuestro valor va ligado a nuestra disponibilidad; de que si gustamos a los demás es porque los anteponemos a nosotras mismas. Y eso perpetúa el mismo comportamiento y el mismo cansancio.

Hipervigilancia hacia lo que los demás piensan (de nosotras)

Hemos entendido que para agradar a otros no solo tenemos que estar pendientes de sus necesidades, sino también de lo que piensan de nosotras. Reflexiona sobre tu propia experiencia: ¿Estás siempre pendiente de la percepción que los demás tienen de ti? ¿Le das más valor y la priorizas sobre la tuya, dejando de lado tu propio criterio en favor de lo que piensan de ti?

Aunque existe cierta lógica en afanarse por gustarle a la gente, ya que, si lo conseguimos, disminuyen las probabilidades de que nos rechacen o nos abandonen, cabe mencionar que, al trasladar toda la atención y energía a lo que piensan (o a lo que creemos que piensan) los demás de nosotras, acabamos entregando nuestra autoestima y nuestra experiencia personal, nuestra propia identidad, a la familia, los amigos, la pareja, los expertos y cualquier otra persona que creamos que nos conoce mejor que nosotras mismas. Entregamos nuestras dudas más fundamentales e íntimas: *¿Cuál es mi verdad? ¿Qué es lo que quiero y qué es lo que necesito? ¿Qué me gusta de mí? ¿Quién creo que soy?* Y estas preguntas se reemplazan por: *¿Quién crees que soy? ¿Cómo crees que lo estoy haciendo? ¿Qué necesitas que necesite yo?* y *¿Quién necesito ser para caerte bien?*

Hemos aprendido, además, a fiarnos de los demás en lo referente a las cuestiones vitales más importantes. Y, en consecuencia, nosotras nunca somos quienes saben mejor lo que nos conviene, nunca llegamos a ser la autoridad de nuestra propia vida.

Cuando nos autodescartamos

Cuando concentramos toda la atención en las necesidades y en las percepciones ajenas, en satisfacer las unas y moldear las otras, perdemos rápidamente la confianza en la experiencia propia y, por tanto, la descartamos. Desestimamos nuestro conocimiento convencidas de que es más sensato ignorarlo, y nos autodescartamos como fuente de sabiduría. Al final, dejamos de creer que podemos confiar en nosotras mismas para determinar qué es lo mejor para nosotras e incluso para determinar nuestra propia verdad. Tal y como lo imaginamos, si nos pusiéramos de verdad en nuestro lugar, en nuestra piel, y dejáramos que nuestra propia experiencia nos guiara, perderíamos lo que nos importa.

Y así, dejamos que otros decidan nuestra verdad y, paradójicamente, se nos recompensa por ello. Nuestras dudas sobre nosotros mismas se convierten en prueba de nuestra flexibilidad y cooperación, lo que a su vez se convierte en otra forma de garantizar nuestra pertenencia. Nuestra propia experiencia la deciden los demás, lo que, de una forma extraña, hace que consigamos agradar.

Para cuando nos convertimos en mujeres ya estamos más que acostumbradas a ignorar e invalidar nuestra voz, esa vocecilla interna que sabe cuáles son nuestras verdades y necesidades, nuestros deseos…, cosa que descubriríamos si fuéramos capaces de escucharla. Es posible que, ahora, la tuya te esté susurrando algo al oído o, con suerte, te esté reclamando atención a gritos.

Lo que necesitamos está fuera

A nuestra jaula de agradar contribuye aún más la creencia de que lo que necesitamos se encuentra en algún lugar fuera de nosotras y que solo debemos encontrarlo. Muchas nos pasamos toda la vida buscando ese algo o alguien que nos llene y nos reencuentre con

nosotras mismas. Buscamos la llave del castillo, recurrimos a expertos en autoayuda, a nuestras parejas, a las personas que nos conocen, a los medios de comunicación, a los famosos…, convencidas de que lo que necesitamos está en otro lugar. Sin embargo, no nos paramos a pensar que quizá la llave se encuentra en nuestro propio bolsillo.

Calladitas

Mientras escuchaba la historia de mi tío sobre la mujer perfecta, recuerdo que me sentí confundida y consternada por la reacción de aquellos hombres de mi familia a quienes quería y en quienes confiaba. Sin embargo, lo que me resulta más llamativo es que, a pesar de mi corta edad, entendí que, si se me ocurría manifestar mi opinión o expresar mi disconformidad, me tacharían de una cría dramática o en plena revolución hormonal. Aunque seguramente no habría sabido expresarlo con palabras, entendía en lo más profundo de mi ser que decir la verdad habría supuesto una grave amenaza para sentirme incluida y adorada; un riesgo que no estaba dispuesta a correr.

Uno de los comportamientos más enraizados en nosotras es el de permanecer calladitas y no decir lo que pensamos. Albergamos la creencia profunda de que ocultar lo que sentimos de verdad es un mecanismo de protección, sobre todo, cuando nuestra manera de sentir entra en conflicto con la de otras personas. Estamos seguras de que el silencio y la complacencia aumentan nuestras probabilidades de gustar, y es probable que sea así. Para evitar un juicio negativo tomamos, una y otra vez, la decisión de no revelar ni nuestros pensamientos, ni nuestros sentimientos auténticos, trasmutar nuestra verdad en algo grato y cómodo, y ajustar nuestra experiencia a las expectativas del resto. Quizá te hayas dicho a ti misma que es un buen trato: renuncias a tu voz, a tu verdad, a tu integridad y a la oportunidad de que te conozcan de verdad, pero a cambio te aprecian y te quieren. Así encajas. Así, la amabilidad y el

silencio ganan la partida como las formas más fiables de cuidarte a ti misma y, por lo tanto, se convierten en tu estrategia preferida.

Invisibles

Desde luego, es confuso: el mensaje que recibimos de muchas fuentes es que debemos pedir lo que necesitamos, ser auténticas y cuidarnos a nosotras mismas, pero al mismo tiempo se nos recompensa enormemente por ser complacientes, por contentar a los demás y por ser desinteresadas. Si lo observamos con detenimiento, veremos que el autocuidado que se nos anima a practicar es, en realidad, para un yo altruista y desinteresado. Y esta es la disyuntiva femenina.

Además, como creemos que nuestra abnegación es respetada y deseada, nos la exigimos a nosotras mismas. Cuanto más insistimos en no tener necesidades, más difícil nos resulta pedir lo que necesitamos y, en consecuencia, satisfacer nuestras necesidades. Cuanto más nos obligamos a ser abnegadas, más reforzamos el sistema que recompensa nuestra abnegación. Y así seguimos, dando vueltas y vueltas…, alejándonos cada vez más.

Valiosas por lo que damos

Nuestra cabeza se empieza a llenar de ideas acerca de lo que significa ser una chica buena desde el mismo momento en que la levantamos por primera vez. De estas ideas aprendemos, en concreto, que ser «buena» implica ser generosa y servicial. Cuanto más damos, más se nos elogia y respeta; más se nos aprecia. No es de extrañar, pues, que esto se convierta en la forma en que determinamos nuestro propio valor; nos sentimos valiosas por dar y nos obligamos a dar para ganarnos ese valor. El resultado es que damos hasta que ya no nos queda más que dar, con el

convencimiento ilusorio de que lo que damos es también lo que recibimos. Sin embargo, caemos en la trampa de vivir dedicadas a la atención continua de las necesidades de otros y a cómo satisfacerlas, imaginando que nuestras necesidades se satisfarán al cuidar de los demás. Una forma de vida que, en última instancia, nos agota. Y, en el proceso, reforzamos una vez más el mismo sistema que nos agota.

Sentir culpa por nuestras necesidades

Por último, hay otro comportamiento que vale la pena mencionar; un comportamiento tan profundamente arraigado que cuesta reconocerlo. Es el siguiente: Nos culpamos por tener necesidades. Y, más concretamente, por tener unas necesidades equivocadas, por no merecer dichas necesidades y, por supuesto, por no ser capaces de hacerlas desaparecer.

El verdadero dilema es que nos han enseñado a vincular nuestras propias necesidades con un problema; las necesidades son algo que hacemos mal y, lo que es peor, algo que nos convierte en inadecuadas. Nuestras necesidades no solo son algo no deseado y no grato, sino que también amenazan nuestra autoestima y, obviamente, nuestra capacidad de agradar a los demás.

Al igual que sucede con todos nuestros comportamientos adaptativos, paradójicamente nos culpamos a nosotras mismas en un esfuerzo por mejorar nuestras posibilidades de ser aceptadas y, por lo tanto, de sentirnos seguras. No obstante, con esta adaptación en particular, eliminamos al mismo tiempo cualquier esperanza de establecer una relación sana con nuestras necesidades y con nosotras mismas. Puesto que somos las culpables del problema que son nuestras necesidades, como somos el problema en sí mismo, la posibilidad de estar alguna vez dispuestas a cuidarnos —o incluso a querernos, algo imprescindible— es, sencillamente, imposible.

Así pues, volviendo a nuestra pregunta: ¿por qué hay tantas mujeres emocionalmente agotadas? Y, es más, ¿por qué damos por

sentado que sentirnos agotadas es algo normal en la vida? Si lo pensamos bien, ¿cómo podría ser de otro modo cuando nuestra principal tarea en la vida es agradar a los demás? Y cuando creemos que procurar gustar a los demás es cuidarnos a nosotras mismas y nuestra mejor baza para ser felices. Pero lo que quizá sea más pernicioso es que creemos que para gustar a los demás debemos atender sus necesidades por encima de las nuestras, silenciar nuestras voces internas y externas, y desconfiar de nuestro propio saber. En resumen, abandonarnos a nosotras mismas. Si creemos todo esto, como es el caso de muchas de nosotras, ¿por qué íbamos a atender nuestras propias necesidades? ¿Con qué fin? ¿Y cómo podríamos cuidar de nosotras mismas sin renunciar a todo lo demás que necesitamos?

En el próximo capítulo, analizaré con más detenimiento los mensajes específicos que recibimos e interiorizamos como mujeres y, en particular, aquellos que nos tienen atrapadas y agotadas.

2

CULTURA: IMPONER A LA MUJER LO QUE NO DEBE SER

¿Qué significa ser mujer? Esta es una pregunta que nuestra cultura patriarcal pretende responder por nosotras: qué aspecto debemos tener, qué tenemos que necesitar, querer y pensar; cómo debemos comportarnos y qué espacio se nos permite ocupar, sin que eso afecte a nuestra aceptación y capacidad para agradar. En definitiva, se nos enseña a ser mujer.

Sin embargo, cada vez que aprendemos a ser, también aprendemos a no ser, que suele ser el mensaje más fuerte y el que se queda grabado a fuego. Aunque no existe ninguna lista oficial de lo que se debe y no se debe hacer, como niñas y mujeres, no tardamos en comprender con una claridad meridiana quiénes no debemos ser y qué nos costará dicha aceptación y capacidad de agradar.

No obstante, hay que hacer una salvedad: aunque describo una sociedad que es patriarcal por naturaleza y muchos de mis ejemplos incluyen a hombres que parecen estar en el lado equivocado de la historia, los hombres no son los culpables del agotamiento emocional de las mujeres. De hecho, los hombres también se ven atrapados en nuestro sistema actual, un sistema que anima a las mujeres a ser desinteresadas y complacientes y nos juzga por tener necesidades. La conciencia de la experiencia femenina y de la jaula social en la que viven las mujeres también puede liberar a los hombres en sus relaciones, así como mejorar las posibilidades de todas las formas de relación entre hombres y mujeres.

El propósito de tomar conciencia de estos mensajes ocultos, y no tan ocultos, es que podamos dejar de estar controlados por ellos. Sacamos a la luz estos mensajes para despojarlos de su poder, para que dejen de dictar nuestro comportamiento. Cuando puedas ver lo

que crees, lo que temes y por qué, y además, cómo te adaptas y te controlas para calmar esos miedos, mantener esa simpatía y agrado, y, en última instancia, escapar del juicio, podrás liberarte del sistema. Con una mayor conciencia y sin estos miedos que te bloquean, dejarás de vivir a la defensiva y podrás convertirte en algo más que una persona que se comporta bien. Puedes vivir de forma espontánea, sin tener que fiscalizar siempre tus necesidades y controlarte a ti misma; puedes vivir como eres, en lugar de como deberías o no deberías ser.

A continuación, veremos algunos de los juicios y etiquetas a los que nos enfrentamos y con los que convivimos a diario como mujeres, y que aceptamos como parte de ser mujer en esta cultura.

«Mira que eres difícil»

«Difícil» es una palabra poderosa, que tiene mucho impacto cuando se utiliza como crítica contra nosotras. «Difícil» es una de esas etiquetas que se suelen poner a las mujeres cuyas necesidades son demasiado evidentes. Así pues, empecemos con lo que conocemos como una «mujer difícil».

Chloe acababa de empezar una relación y estaba locamente enamorada de su nueva pareja. Llevaban tres meses maravillosos juntos cuando él la invitó a pasar el día en la playa. Chloe no era muy de playa; de hecho, no le gustaba nada. Pero como se trataba de pasar un día con su nuevo novio, olvidó su aversión al sol y las innumerables malas experiencias que había tenido quemándose la piel. Tenía muchísimas ganas de pasar el día con su novio.

Por desgracia, cuando llegaron y empezaron a extender las toallas en la arena, Chloe se percató de que el bote de crema solar que llevaba en el bolso estaba vacío. Como su novio era un adicto a la playa, no se pensaba en usar crema solar y, obviamente, no había traído ninguna. Chloe empezó a ponerse nerviosa: tenía por delante unas seis horas bajo el sol, sin sombra alguna bajo la que refugiarse.

Se excusó diciendo que iba a comprar una botella de agua al chiringuito, pero allí no vendían protector solar, así que volvió con dos botellas de agua y sin lo que necesitaba de verdad. Sabía que el pueblo más cercano estaba a un kilómetro y medio, pero eso significaba cargar con la nevera, la toalla y todo lo demás hasta el coche, conducir hasta el pueblo y luego volver y empezar otra vez. Le parecía más esfuerzo del que merecía su necesidad… y ella misma. Así que decidió aguantar.

Pasó el día con una ansiedad terrible por las quemaduras solares que ya empezaba a notar, pero al mismo tiempo paralizada por el miedo a que su pareja la considerara una mujer difícil. Después de que este la dejara en casa aquella noche, se fue a urgencias porque estaba al borde de un golpe de calor (aunque no le dijo nada a él). Por desgracia, la decisión de no ser un incordio para él le costó una grave insolación, un día de trabajo perdido y el cuerpo plagado de ampollas.

Chloe no quería ser una de esas mujeres difíciles, esas «divas que siempre tienen alguna petición especial». No quería tener problemas ni ser un problema. Lo que quería, más que nada, era gustarle a su novio: lo que en su mente significaba ser la novia tranquila que no necesitaba nada y no tenía problema alguno. Estaba convencida de que esas eran las cualidades de una mujer deseable.

La capacidad de una mujer para ser complaciente y tolerante, lo que en realidad significa «sin necesidades», es un punto muy importante en el índice de atractivo de una mujer en esta cultura. Como dijo un hombre, en parte en broma y en parte en serio: «Cuanto menos dé por culo una mujer, más atractiva es». Una mujer se considera difícil cuando sus necesidades requieren un esfuerzo o un cambio de comportamiento por parte de los demás, o cuando no es capaz de satisfacer sus necesidades de forma discreta y por sí misma. Del mismo modo, se la considera difícil cuando lo que necesita es diferente de lo que los demás creen que debería necesitar, o quizá, más exactamente, de lo que los demás necesitan que ella necesite.

«¿Cómo puedes ser tan egoísta?»

«Pero ¿no es egoísta por mi parte querer pasar tiempo sola? ¿No me convierte eso en una mala madre?». A Anne le sabía fatal y le generaba un conflicto necesitar tiempo para sí misma. «Solo necesito un par de horitas los fines de semana. Aunque no es justo para mis hijos; ¿no debería anteponer sus necesidades a las mías? Es muy egoísta por mi parte ponerme yo por delante de ellos».

Y ahí está, en pocas palabras: darnos lo que necesitamos, incluso cuando solo es una hora, es un acto de egoísmo. Cuidarnos a nosotras mismas se convierte en un acto de egoísmo y el tiempo que nos dedicamos es tiempo que les quitamos a los demás. Atender nuestras propias necesidades, por pequeñas que sean, nos convierte en personas que hacen lo que quieren y solo piensan en sí mismas.

La realidad es que, desde que nacemos, se nos elogia y admira por anteponer a los demás a nosotras mismas. «Mira cómo ofrece sus juguetes; ¡qué generosa!». «Qué niña tan mona…, ¿ves cómo coge la galletita más pequeña y le deja la grande a su hermano?». El mensaje es sencillo y directo: eres buena porque pones a los demás por delante de ti. El mensaje subyacente es más sutil: tiene más importancia que los demás consigan lo que quieren antes de que tú consigas lo que quieres. Y más sutil todavía: que los demás consigan lo que quieren es lo que tú quieres. Como hemos aprendido que nuestro valor se deriva de lo que damos a los demás, que nos llamen egoístas es la peor crítica posible, ya que pone en tela de juicio nuestro valor fundamental.

Maddie, una amiga muy querida, nunca pedía nada de comer cuando salíamos a cenar con su familia. Tras muchos años observándolo, un día le pregunté por qué nunca pedía su propia comida. Su respuesta, que le salió como si tal cosa, fue que estaba tan ocupada dando de comer a sus hijos que no tenía tiempo para comer ella. Pero lo más importante era que le producía tanto placer y satisfacción ver a sus dos hijos disfrutar de la comida que no le hacía falta comer. La alegría de los peques era la suya y eso le

procuraba alimento suficiente; satisfacer sus necesidades era satisfacer las suyas propias.

No es de extrañar que seamos las cuidadoras del mundo: las enfermeras, las trabajadoras sociales, las profesoras…, las criadas. Se supone que no solo es nuestro valor; también es nuestra felicidad lo que se deriva de hacer felices a los demás. Deberíamos sentirnos realizadas a través del proceso de dar, sabiendo que cumplimos satisfactoriamente con nuestra responsabilidad más importante como mujeres.

Cuando reconocemos nuestras propias necesidades, y tal vez incluso las tratamos como si fueran importantes, nos invade de inmediato el miedo y la amenaza muy real de ser tildadas de egoístas. Pero antes de que lo haga otro, solemos hacerlo nosotras mismas; el egoísmo es a menudo la primera línea de ataque que utiliza nuestra voz interior contra nosotras. Es una especie de condena que oigo en mi consulta y, por desgracia, la mayoría de las veces la pronuncian las mujeres contra sí mismas.

Llevamos codificado en nuestra programación más temprana el miedo a ser egoístas, la creencia de que satisfacer nuestras propias necesidades es egoísta, egocéntrico, autocomplaciente y, en general, excesivo. Al mismo tiempo, tener en cuenta nuestras propias necesidades implica ignorar las de los demás. Si nos preocupamos por nosotras mismas, no nos preocupamos por los demás; es una cosa o la otra. Cuando solo tenemos dos opciones —ser altruistas o egoístas— la elección es obvia.

«Eres una maniática del control»

Rada llevaba una pesada carga en el corazón: su hija pequeña se iba pronto a la universidad, y ella sufría y necesitaba hablarlo con su marido. Como este se distraía con facilidad, el coche le pareció un buen lugar para contarle lo que sentía. Esperaba poder hablar de su dolor y su angustia, y también abordar el tema de su propia relación y el miedo a que el pegamento que los unía no bastara para seguir

juntos cuando se marchara su hija de casa. Rada necesitaba consuelo y, bueno, que la escucharan un poquito, en realidad.

Después de un rato contándole lo que sentía, su marido empezó a tararear alegremente una canción que sonaba en la radio y a bailar en su asiento. Rada le dijo con tiento que le resultaba raro y quizá un poco insensible que él estuviera bailando y canturreando en un momento en el que ella estaba triste y le contaba algo que le parecía tan importante. Le pidió amablemente que dejara de bailar y cantar, que se limitara a escuchar o tal vez participara de algún modo en lo que ella sentía. Sin embargo, él no dijo nada y, luego, le soltó irritado: «Estoy escuchando». En aquel momento, según Rada, su marido parecía «una granada a punto de estallar».

Y así, demasiado dolida para continuar, Rada dejó de hablar a mitad de la frase y se quedó callada. Pasados un par de minutos, rompió el silencio: «¿Por qué te enfadan tanto mis sentimientos? Solo necesito oír que lo resolveremos, que cambiaremos, que encontraremos una forma nueva de ser pareja. Solo necesito un poquito de seguridad, que estés conmigo en esto… No pasa muy a menudo, pero sí, de vez en cuando, te pido, a ti, mi marido, un poco de amabilidad. ¿Es demasiado pedir?». Y con esas palabras, tiró de la anilla… y entonces la granada estalló.

Después de unos cuantos improperios a gritos, la conversación fue así: «Eres una controladora…, lo controlas todo y a todos. Escribe el guion y lo seguiré; controla todo lo que digo y hago, que es obviamente lo que quieres. ¿Por qué no te buscas un robot que puedas programar a tu gusto? Así quizá consigas lo que necesitas». Después, ambos se quedaron en silencio.

Por extraña que pueda parecer esta interacción, escucho este tipo de conversaciones todo el tiempo. Rada contó su experiencia y pidió lo que necesitaba, que era comprensión y empatía. El marido consideró que esa sinceridad era una forma de controlar. Y así terminó Rada, sin conseguir nada de lo que necesitaba. De hecho, tachar a una mujer de controladora es una forma de controlarla y silenciarla, que es precisamente lo que se consigue.

Casi todos los días, en mi consulta, alguna mujer me cuenta una historia en la que la tildan de controladora o, más frecuentemente,

de «maniática del control». Controladora es una crítica que se nos hace cuando hacemos cualquier cosa, pero sobre todo cuando pedimos que se tomen en serio nuestras necesidades y nos atrevemos a pedirle a alguien que cambie su comportamiento por nosotras.

De todas las críticas que recibimos las mujeres cuando expresamos nuestras necesidades, que nos llamen controladoras es una de las más potentes y eficaces para callarnos la boca y obligarnos a ocultar lo que necesitamos, convenciéndonos de que, por mucho que nos cueste, debemos dejar de controlar a los demás y empezar a controlarnos a nosotras mismas. ¿Por qué es tan eficaz esta etiqueta en particular? Pues porque nos la creemos a pies juntillas; creemos que somos unas controladoras cuando le pedimos a otra persona que cambie su comportamiento por nosotras, por nuestras necesidades o nuestros sentimientos. Para muchas mujeres, ser percibidas como controladoras es tan vergonzoso y tan poco atractivo que no estamos dispuestas a arriesgarnos.

La etiqueta «controladora» es una crítica concebida para hacernos sentir mal con nosotras mismas: avergonzadas y agresivas, avasalladoras y poco femeninas, dominantes y autoritarias, y, en definitiva, detestables. Y funciona. Al mismo tiempo, nos hace sentir aprisionadas, frustradas y rabiosas. Cuando nos creemos este calificativo, nos sentimos impotentes, sin opciones para expresarnos. Cuanto más hablamos, más nos acusan de controladoras. Estamos atrapadas. Paradójicamente, llamar controladora a una mujer es la forma más eficaz de controlarla y, al mismo tiempo, de conseguir que se controle a sí misma.

«¿Qué más vas a exigir?»

Aunque se parece a «difícil», la acusación de «exigente», cuando se utiliza contra una mujer, tiene un impacto único y perjudicial. Cuando se nos percibe como exigentes, se insinúa que no solo pedimos demasiado, pedimos más de lo que merecemos y

necesitamos más de lo que deberíamos, sino que además nos sentimos con derecho a todo eso, lo que nos hace aún más antipáticas.

Hace poco, mi amiga Ana le pidió a su marido que hiciera un recado para su hijo, que le llevara algo al colegio. Su marido respondió con sorna: «¿Necesitáis algo más, su majestad?». Lo que su marido quería decir con ese comentario era que ella estaba pidiendo más de lo que tenía derecho a pedir (y necesitar). Ana se sintió avasalladora, como si hubiera sobrepasado sus derechos y la hubieran sorprendido dando por sentado erróneamente que se merecía algo. Se sintió «como una de esas mujeres exigentes y marimandonas que van por ahí asignando tareas con descaro y sintiéndose con derecho a todo». Tuve que convencer a mi amiga de que abandonara la pseudorrealidad distorsionada y manipuladora que su marido había construido (y que ella había interiorizado), para recordarle lo ridícula que era la insinuación de él.

Juntas, analizamos la realidad, recordando lo insignificante que era la tarea que había pedido, lo poco que solía pedir cosas, y también, el hecho de que el favor ni siquiera era para ella, sino para su hijo. Tenía todo el derecho a pedirle a tu marido que hiciera algo por la familia, o por ella, sin tener que disculparse.

«No solo es que tengas necesidades:eres muy dependiente»

La experiencia de tener necesidades existe para todos los géneros (así como para aquellas personas que no se identifican con ninguno). Sin embargo, en el caso concreto de las mujeres, nuestra cultura reduce la experiencia natural de tener necesidades a un estado poco atractivo y disfuncional de dependencia. Cuando la necesidad se convierte en dependencia, se sugiere que nuestras necesidades son excesivas, que superan lo que nos corresponde y que son una carga. Y si nuestras necesidades son una carga, entonces nosotras mismas lo somos también. Al mismo tiempo, el calificativo de «dependiente» conlleva la implicación de que somos

débiles y dependemos excesivamente de los demás, que estamos indefensas. Cuando de «necesidad» pasamos a «dependencia», se fusionan dos fenómenos muy diferentes en una sola patología. Al hacerlo, convertimos nuestra propia necesidad, ese conocimiento intuitivo sagrado que llevamos dentro, en algo roto y vergonzoso. Transformamos la necesidad, que surge de nuestra sabiduría más profunda y de nuestra naturaleza más protectora, y que de hecho nos defiende —aboga por nuestra causa—, en algo condenatorio y perjudicial para nosotras.

Maria y su novio llevaban seis meses saliendo juntos. Se veían todos los findes, pero solo de vez en cuando entre semana. Sin embargo, si Maria no se ponía en contacto con Sam, llegaba el fin de semana, no había ningún plan y no se veían. Cuando ella le daba un toque, él siempre parecía feliz de saber de ella; se mostraba halagador y cariñoso cuando estaban juntos, pero, aun así, nunca tomaba la iniciativa para quedar.

Como es lógico, esto hizo que Maria se sintiera insegura y cautelosa en la relación. «Si dejo de llamar, ¿la relación desaparecerá sin más?», se preguntaba. Y, sin embargo, a pesar de su confusión e inseguridad, siguió adelante, haciendo que la relación funcionara, haciéndose deseable y manteniendo la boca cerrada.

Cuando le hice a Maria la pregunta obvia, por qué no le planteaba el tema a Sam, me respondió que no quería parecer dependiente. En el fondo, comprendía lo inaceptable que era toda la situación y sabía que se merecía algo mejor, pero seguía teniendo demasiado miedo como para sacarlo a colación. Por muy confundida y rechazada que se sintiera, o por mucho resentimiento que albergara dentro, los riesgos seguían superando al sufrimiento. Cuando le pregunté cuáles eran esos riesgos en concreto, me explicó que le daba miedo que él pensara que era una de esas mujeres desesperadas que siempre necesitan que las tranquilicen, las validen y saber en qué punto se encuentra la relación. (Esta última parte la acompañó con comillas en el aire y una mueca).

Querer saber por qué Sam no la había invitado a salir *motu proprio* habría sido como desvelar el secreto: admitir que, de hecho, tenía necesidades emocionales. La gran decepción para Sam (o eso

temía ella) sería que su novia no pudiera adaptarse a cualquier cosa y no se conformara con lo que le convenía a él. Eso pondría de manifiesto su necesidad de saber qué estaba pasando en la relación, lo que significaría que era, como ella misma decía, «dependiente y patética».

«Me he pasado la vida luchando por los derechos de las mujeres, hablando sin parar sobre el empoderamiento femenino. ¿Cómo es posible que necesite a un hombre para que me tranquilice y me diga que nuestra relación es segura? Me da mucha vergüenza». Las necesidades de María implicaban (para ella) que era una de esas mujeres patéticas que necesitaban a un hombre para sentirse bien, una mujer que no podía ser una feminista de verdad y que, obviamente, no podía valerse por sí misma. Para que nos perciban como fuertes y capaces, y para sentirnos así, creemos que no podemos necesitar nada de nadie.

«Es imposible complacerte, por eso eres infeliz»

Aunque similar a «difícil» y «exigente», la etiqueta «imposible de complacer» se ha ganado un lugar especial en la lista de posibles desprecios a los que se enfrentan las mujeres cuando expresan sus necesidades.

Laura se despertó el día de su cumpleaños y encontró un regalo envuelto con mucho gusto en la almohada de al lado. Llevó el regalo al salón y le dio un gran abrazo a su chica. Cuando lo abrió, descubrió un juego de candelabros, que por su aspecto, sin duda eran caros. Le dio las gracias efusivamente a su pareja y le dijo lo mucho que le gustaban, y que la quería mucho.

Al día siguiente, en mi consulta, Laura lloraba por esos mismos candelabros. La realidad, bajo toda la gratitud, era que el regalo de su pareja la hacía sentir desconocida, no especial. Como ella misma me describió: «Soy una mujer con muchos intereses y aficiones, y entre ellos no están las velas. Ni siquiera enciendo velas en Janucá. Me dio la sensación de que mi novia se había metido en internet,

había buscado en Google "los mejores regalos de cumpleaños para tu mujer" y había comprado lo primero que había visto. Pero ese regalo no tenía nada que ver conmigo…, era simplemente algo que le hacía sentir bien regalar y ya».

La impersonalidad de la elección de su novia hizo que Laura se sintiera sola y poco conocida. Pero, como era de esperar, Laura no tenía ninguna intención de contarle sus sentimientos a su pareja. «No me atreví», dijo riendo. «Si lo hubiera hecho, me habría quedado con esos dichosos candelabros y un cartelito al cuello que dijera: "Imposible de complacer"». Según Laura, cualquier conversación que sugiriera que el regalo de su pareja no era perfecto y que sus esfuerzos no se apreciaban lo suficiente habría dado lugar a una crítica… dirigida a Laura. Ella sería el problema y su respuesta no sería la adecuada.

Nos aterra que nos tilden como una de esas mujeres que nunca están satisfechas, una mujer para la que nada es suficiente. No estar complacidas nos hace sentir culpables por nuestra decepción, por lo que reprimimos lo que sentimos, hacemos que los demás se sientan bien y nos comportamos como si estuviéramos satisfechas.

«Eres la típica mujer enfadada»

Y la lista continúa… Las mujeres que son sinceras sobre lo que necesitan y no temen incomodar a los demás, aquellas para las que caer bien no es la principal preocupación, no solo son tachadas de difíciles, exigentes e imposibles de complacer, sino también de enfadadas, lo que va de la mano con otros calificativos similares como desagradables y amargadas. Nuestra sociedad se burla de la mujer que pide que se tomen en serio sus necesidades; la mujer que dice lo que piensa, a veces incluso con vehemencia, es objeto de desprecio y ridículo en nuestra sociedad. Hoy en día, a menudo se la llama «Karen», independientemente de lo respetuosa que sea su conducta. A esta mujer se la tilda de dura, exagerada, neurótica y, por supuesto, lleva la etiquetita siempre presente de degradación:

«zorra». A decir verdad, todos (tanto hombres como mujeres) disfrutamos odiando a esta mujer.

«¿Tienes que ser tan agresiva?»

Karoline creció en un hogar tradicional; las mujeres de la familia eran las cuidadoras y se encargaban de las tareas domésticas. Salvo una: la tía Nora. Con una carrera exitosa, atractiva, elegante, bien educada y con opiniones firmes, Nora era una mujer fuerte que sabía defenderse con soltura en una discusión. Hacía lo que le correspondía para ayudar en las comidas, pero era más que una simple ayudante. Cuando la familia hablaba bien de ella, la calificaban de «fuerza arrolladora» y «una persona a la que tener presente». Cuando las palabras no eran tan amables, la apodaban «la apisonadora».

Sin embargo, los padres de Karoline se quejaban con vehemencia de lo que llamaban «la enorme presencia de Nora». «¿Quién se cree que es?», preguntaban sus padres con cierto desdén. La narrativa familiar sobre Nora era que se comportaba como un hombre; tenía las agallas de pedir lo que necesitaba (e incluso dar por sentado que debía conseguirlo).

No obstante, y a pesar de ese enfoque negativo, Karoline recordaba que le caía bien y admiraba a su tía porque era interesante, le prestaba atención y resultaba divertido estar con ella. La tía Nora era el tipo de mujer que no tenía miedo de decir lo que pensaba y sentía, el tipo de mujer que Karoline consideraba genial; una opinión que, evidentemente, nadie más compartía. Por eso, como es comprensible, Karoline se guardó sus sentimientos para sí misma.

Con el tiempo, guiada por los prejuicios y las burlas de sus padres, la admiración de Karoline por su tía acabó decayendo. Se convenció de que Nora era precisamente el tipo de mujer que no debía ser, el tipo de mujer que ningún hombre querría y en la que ninguna mujer confiaría ni se haría su amiga.

Así que Karoline también aprendió a dar la espalda, no solo a su tía, sino también a sus propias ideas, intereses y pasiones, y a aquellas cualidades que tenía en común con su tía. Aprendió a mostrarse más callada, más dulce y sosaina de lo que realmente era, a ocultar sus propios deseos y necesidades, para no correr el riesgo de convertirse en una de esas mujeres que exigen que las vean y se muestran agresivamente tal y como son. El condicionamiento de Karoline le enseñó que decir lo que pensaba, tener una opinión y ocupar un lugar real en la mesa eran gestos atrevidos, antagónicos y conflictivos. Y que incomodaban a los demás, lo que generaba rechazo. El mensaje era muy claro: una mujer fuerte, presente y sin complejos era también una mujer poco atractiva, poco femenina y poco agradable.

«¡Eres demasiado…, toda tú!»

Desde que conocí a Vanessa, vivía con el miedo a que la vieran y la juzgaran como alguien «que es demasiado». Al igual que Karoline, se había pasado la vida intentando no tener demasiada presencia —ser demasiado ruidosa, demasiado enérgica, demasiado visible— para no ocupar demasiado espacio, ya fuera físico, emocional, intelectual o de cualquier otro tipo.

Vanessa recordaba que su padre usaba el término «excesiva» para referirse a cualquier mujer que, en sus palabras, «se negaba a proteger a los demás de su existencia». Cuando una mujer se mostraba tal y como era, sin disculparse por su presencia y sin sentirse avergonzada de sí misma, el padre de Vanessa se sentía ofendido y violentado. Afirmaba que esa mujer se estaba exhibiendo, como si gritara inconscientemente: «¡Mírame!». A sus espaldas, la tachaba de ávida de atención y la acusaba de ser incapaz de controlarse, lo que, para Vanessa, significaba no estar dispuesta a hacerse pequeña y, por lo tanto, tolerable.

No es de extrañar que la madre de Vanessa fuera de voz suave, delgada, «casi macilenta» y siempre complaciente, una persona que,

en palabras de Vanessa, «no tenía opiniones y parecía no ocupar espacio alguno…, como si estuviera más en estado gaseoso que sólido». Era comprensible, tal vez un mecanismo de supervivencia o quizá la razón por la que él la había elegido.

Y por si el mensaje no fuera lo bastante claro, el padre de Vanessa solía recordarle a su hija que las mujeres excesivas e intensas eran culpables de descargar sus emociones en los demás. Las mujeres que eran demasiado directas repelían; según su padre, los hombres temían que esas mujeres se los comieran vivos. Como resultado, la amenaza de que se la percibiera como excesiva hizo que Vanessa se sintiera perpetuamente avergonzada de su potencial exceso. Se sentía, como ella misma describía, «repugnante», como si su «excesividad» se filtrara a pesar de sus esfuerzos por contenerla. Se había pasado la vida reprimiéndose y controlándose a conciencia, sellando sus necesidades en una caja fuerte impenetrable y oculta a todos, incluso a ella misma.

La vergüenza y la humillación que conlleva esa etiqueta nos mantiene encorsetadas y muy atentas a cada uno de nuestros movimientos. El objetivo es ser más pequeñas y estar más calladas…, menos de lo que seríamos de forma natural. Buscamos convertirnos en alguien con quien los demás siempre se sientan cómodos, que no ocupe demasiado espacio ni exija demasiada atención, y que no haga que los demás se sientan pequeñitos ni abrumados por nuestro exceso. Y al hacerlo, conseguimos seguir siendo aceptables e irreprochables.

«¡Qué presuntuosa eres!»

Clara era una estudiante de sobresalientes en el instituto. Era la chica que siempre se sabía las respuestas a las preguntas de los profesores. También fue deportista en la universidad y una gran trompetista. Sin embargo, aunque tenía muchas aptitudes y habilidades, no solo era talentosa, sino que también se esforzaba mucho en todo lo que hacía.

Aunque Clara pueda parecer increíblemente afortunada, en realidad, poseer tales dones y talentos, ser buena en tantas cosas, no le facilitaba la vida para nada. Ella describía esa época de su vida como «difícil, confusa y aterradora». Era una época en la que Clara, como tantas otras mujeres, tenía una relación de marcado conflicto con su propio poder y potencial.

Años más tarde, Clara seguía hablando de lo doloroso que era mantener la mano quietecita y no levantarla cuando se sabía las respuestas y quería participar. Se acordaba de llevar la cuenta de cuántas veces al día la había hecho intervenir el profesor, siempre con mucho cuidado de que ese número no fuera demasiado alto, para no destacar tanto o de manera tan obvia, por mucho que pudiera hacerlo. En una ocasión bastante bochornosa, contó que había fingido no entender la materia en clase, aunque la entendía perfectamente. Sentía que corría el riesgo constante de que la consideraran arrogante y creída, demasiado pagada de sí misma.

Su deseo de participar se veía superado con creces por su miedo a que la consideraran inteligente, poderosa y con talento. Para muchas mujeres, esos atributos se viven como un reto y una desventaja. A menudo, a las mujeres poderosas e inteligentes se las tacha de presumidas, arrogantes y engreídas. Si eres una mujer poderosa y lista, se da por sentado que te crees poderosa y lista…, y eso es inaceptable.

El mensaje que recibimos las mujeres es contradictorio: «sé inteligente, sé capaz, sé poderosa, haz que te vean…, pero no seas demasiado inteligente, demasiado capaz, demasiado poderosa ni te hagas notar demasiado». Y, desde luego, no seas mucho más inteligente, mucho más capaz ni te hagas notar mucho más que los demás. Por desgracia, nunca está claro dónde está el límite ni qué es exactamente «demasiado». Perdemos mucha energía preocupándonos por cómo percibirán y experimentarán los demás nuestras habilidades y talentos. Sentimos que es responsabilidad nuestra velar por que nadie se sienta inadecuado, amenazado o inferior como resultado de nuestras fortalezas (y nuestro arduo trabajo). Se nos permite tener talento, hasta cierto punto, pero no si nuestro talento hace que alguien más se sienta menos talentoso o,

peor aún, sin ningún talento. En ese momento, nuestras habilidades se convierten en un problema, algo que estamos imponiendo a otra persona. En consecuencia, se nos culpa por cómo se sienten los demás consigo mismos… en relación con nosotras.

Antes de poder asumir o actualizar nuestro poder, o incluso sentirnos cómodas con él, primero debemos asegurarnos de que los demás lo aceptan. El resultado es que nos vemos obligadas a intentar caminar por una línea imposiblemente fina: ser todo lo que somos, celebrar nuestros esfuerzos, estar orgullosas de nuestras habilidades y, al mismo tiempo, esquivar el aluvión de críticas y proyecciones negativas que provoca nuestro poder en los demás.

«Eres muy exigente, ¿no?»

Ninguna conversación sobre las mujeres y sus necesidades estaría completa sin la etiqueta de «exigente». Ese es el término popular para referirse a la mujer que pide que le sirvan el aderezo aparte o que prefiere cualquier otra opción que no sea la más fácil. Como una de esas mujeres que a veces pide algo que no está en el menú, el hecho de pedir lo que quiero y decir que no a lo que no quiero y no he pedido, incluso después de décadas hablando de este tema, nunca me ha parecido fácil ni exento de riesgos. Aunque no permito que me obliguen a callar a golpe de vergüenza y no cambio de opinión por los comentarios y las sonrisas burlonas que recibo por mis peticiones especiales, sigue siendo una elección difícil y estresante: no abandonar mis propias necesidades para que la vida sea un poco más fácil para los demás, yo incluida.

Como mujeres, aprendemos a disculparnos por querer lo que queremos de mil maneras ingeniosas y entrañables. Al intentar satisfacer nuestras necesidades y seguir cayendo bien, nos burlamos de nosotras mismas y nos llamamos de todo: exigentes, tiquismiquis, neuróticas, estiradas, quisquillosas y, por supuesto, locas. Por muy evolucionadas que estemos, cuando pedimos lo que

queremos (o no queremos) comer, beber o tragar, ya sea emocional o físicamente, sentimos vergüenza, ansiedad, frustración y miedo.

Hace poco fui a desayunar con una amiga. Ella se pidió una tostada «sola, sin mantequilla». La oí decir esas palabras exactas, que pronunció con claridad meridiana y mucha educación. Aun así, el camarero no anotó nada en su libretilla cuando ella se lo dijo. Pensé en preguntarte si había oído a mi amiga, pero me contuve, siguiendo mi propio consejo de no ocuparme de los demás. Cuando llegó la tostada de mi amiga, no me sorprendió ver que llevaba mantequilla. Ella también se percató, pero no dijo nada.

Después de observarla durante unos minutos ignorando su tostada, le pregunté por qué no la devolvía a cocina, ya que había dejado muy claro que la quería sin nada. Yo ya me olía por qué no quería hacerlo, pero quería oírlo de su boca. Ella respondió: «Sinceramente, es que no tengo energía… No quiero ser la típica tiquismiquis con mil exigencias. Ya sabes, la típica neurótica. Sé que debería luchar por todas las mujeres, pero, mira, hoy no me siento con fuerzas». Sus palabras, que había oído decir a otras mujeres cientos de veces y de cientos de formas distintas, me entristecieron profundamente aquel día, al salir de la boca de mi amiga, una mujer fuerte, inteligente, capaz y amable. Me entristecieron por todas nosotras. También me convencieron de que tenía que seguir escribiendo este libro.

Aunque pedir algo que no está en la carta es la forma más obvia de lo que consideramos ser exigente, lo cierto es que hay innumerables formas en las que una mujer puede ser objeto de esta crítica en particular. Una mujer que se preocupa por su aspecto físico o le dedica tiempo se considera exigente, al igual que una que quiere algo diferente de lo que se supone que debe querer. En esencia, una mujer que pide lo que quiere y necesita, y cree que esos deseos y necesidades son válidos y que importan, tiene una diana en la frente en lo que respecta a esta etiqueta concreta.

La etiqueta de exigente o «difícil de complacer» sugiere precisamente eso, que requerimos demasiado trabajo para mantenernos, exigimos demasiada energía y esfuerzo (para mantenernos felices) y, en última instancia, necesitamos más de lo

que merecemos. Somos un problema, vaya: difíciles, exigentes, neuróticas, controladoras, autoritarias, difíciles de complacer, obsesivas, estiradas, inestables, ansiosas, maniáticas, obsesivas y, probablemente, también locas. Esa coletilla, «difícil de complacer», contiene precisamente todos los prejuicios negativos, todos juntitos. Por muy evolucionadas, seguras de nosotras mismas y conscientes que seamos, seguimos teniendo que enfrentarnos a esas críticas cuando pedimos algo que requiere un esfuerzo por parte de otra persona, aunque solo sea escribir «tostada sin mantequilla».

Así que, cuando esa mujer exigente se niega a dejarse pisotear, a sumarse a la opinión predominante de que es un incordio o una «especialita»; cuando encuentra la fuerza para mantenerse firme en su postura, el valor para responsabilizar a los demás de reconocer sus necesidades; cuando se atreve a comportarse como si sus necesidades importaran, por muy educadamente que lo haga, las críticas se intensifican enseguida. Pronto, resulta que ya no solo es neurótica, controladora y una loca, sino que ahora también es antipática, agresiva, beligerante y hostil. Y todo el arsenal de culpa y vergüenza va directo a ella.

Guardianes de las necesidades

Para muchas mujeres, expresar sus necesidades reales no vale la pena por el riesgo de ser ridiculizadas, avergonzadas, culpadas, rechazadas, menospreciadas, insultadas, patologizadas… y así sucesivamente. No vale la pena que las metan en el mismo saco que a todas las demás mujeres que son así. Ninguna mujer quiere que la metan en ese saco. Por eso, aprendemos a quedarnos calladitas, a ignorar nuestras propias necesidades o a fingir que se satisfacen cuando no es así. Al mismo tiempo, nos volvemos muy buenas en hacer como si no tuviéramos ninguna necesidad y en creérnoslo. Todo esto para tratar de mantenernos a salvo. Y estas estrategias de defensa nos dejan emocionalmente agotadas, aisladas y carentes de

autenticidad. Y lo peor de todo, nos ponen en lucha con nuestras propias necesidades.

En realidad, no solo tememos que nos vean de todas estas formas negativas, sino que también nos da miedo reunir todas estas cualidades negativas, ser las mujeres indeseables que lanzan los mensajes sociales. Nos vemos a través del prisma de la máquina, interiorizamos las críticas y las absorbemos en nuestra propia imagen. El resultado es que aprendemos a sentir que no somos suficientes y a sentirnos culpables; somos las personas antipáticas de las que se nos acusa. En consecuencia, nuestra relación con nosotras mismas tiene el mismo regusto crítico y despectivo que la relación que nos ha inculcado la sociedad.

El caso es que abordamos nuestras propias necesidades con una actitud moldeada no solo por la máquina de mensajes culturales, sino también por la forma en que nuestros cuidadores principales respondían a nuestras necesidades. En el próximo capítulo, te invito a dar un paso atrás para explorar tu relación con las necesidades a través del objetivo de tu familia. En concreto, las formas en que tus cuidadores durante la infancia sentaron las bases de cómo te relacionas y respondes a tus necesidades ahora.

3

FAMILIA:
APRENDER A NECESITAR (Y A NO NECESITAR)

Este es un libro sobre cómo satisfacer nuestras necesidades y satisfacerlas nosotras mismas, como mujeres. Sin embargo, para poder mantener una conversación profunda sobre cómo lograrlo, antes debemos comprender mejor nuestra relación con nuestras propias necesidades: cómo pensamos y nos sentimos respecto a ellas, por qué respondemos a ellas de la manera en que lo hacemos y por qué juzgamos tanto nuestra propia experiencia y desconfiamos de ella. Y, en última instancia, cómo nos hemos convertido en un entorno tan inhóspito para nuestra propia verdad.

Hasta ahora, hemos estado indagando en el condicionamiento que nos disuade de tener necesidades y en los peligros emocionales que conlleva expresarlas en nuestra sociedad. No obstante, para desentrañar por completo nuestra conflictiva y complicada relación con las necesidades, conviene considerar dónde comenzó todo. Y, de hecho, la actitud con la que tus cuidadores durante la infancia respondieron a tus necesidades emocionales influye de manera decisiva en la forma en que reaccionas a tus propias necesidades como adulta. Las personas que cuidaron de nosotras fueron nuestros primeros modelos: nos enseñaron lo que hacen nuestras necesidades a otras personas y, por lo tanto, lo que nos harán a nosotras; fueron nuestro punto de referencia para saber cómo nuestras necesidades afectan a las relaciones importantes y a nuestra seguridad emocional básica. Al mismo tiempo, también nos enseñaron qué creer y qué esperar sobre la posibilidad de que nuestras necesidades se satisfagan de verdad.

Tu tarea y objetivo principales durante la infancia es sobrevivir a ella manteniéndote intacta, tanto emocional como físicamente, lo que puede significar muchas cosas en función del nivel de conciencia

y empatía de tu familia. Para alcanzar este objetivo, aprendes rápidamente si es seguro sentir, manifestar o incluso tener necesidades. Aprendes a gestionar tu experiencia interna, con el fin de garantizar tu seguridad y no acabar sin recibir amor, y para mantener una imagen de ti misma lo bastante buena para poder manejarte en el mundo. En resumen, tu familia te enseña si tus necesidades importan. Y, además de esto, si tú importas. Tu relación actual con tus propias necesidades es, en gran parte, el resultado de esta educación temprana.

Si tuviste unos cuidadores emocionalmente accesibles, capaces de escucharte y atenderte con amabilidad y satisfacer tus necesidades emocionales la mayor parte del tiempo, es probable que tu actitud hacia tus propias necesidades, en cierta medida, también sea empática y comprensiva. Si te educaron unos cuidadores que estaban en sintonía contigo y comprendían tus necesidades, será más difícil que veas las necesidades como algo amenazante y problemático. Por el contrario, si tus necesidades infantiles se abordaron con enfado, irritación, negligencia o rechazo; si tus primeras experiencias te enseñaron que las necesidades son malas y provocan sentimientos negativos en aquellos en quienes confías y, por lo tanto, provocan la pérdida de seguridad y amor, lo más probable es que construyas una relación recelosa y crítica con tu mundo interior.

En este capítulo, presento distintos entornos familiares que pueden ser similares al tuyo. Los planteo de manera superficial para invitarte a que tú misma investigues más a fondo. Lee estos supuestos con calma, poco a poco, no todos a la vez. Fíjate en lo que te evoca cada estilo de cuidado. ¿En qué aspectos te reconoces a ti misma y a tu familia?

Reflexiona sobre cómo tu entorno familiar ha moldeado la forma en que te relacionas con los demás para satisfacer tus necesidades. Piensa en cómo respondían a tus necesidades tus cuidadores y cómo ha moldeado eso tu forma de responder a tus propias necesidades. Pregúntate (con amabilidad): *¿Sigo actuando desde los mismos supuestos y miedos que tenían lógica cuando era niña? ¿Sigo intentando protegerme de los peligros de mi hogar de la infancia?*

Antes de continuar, reconoce las dificultades que has superado y soportado. Y también las formas creativas y puede que incluso ingeniosas en las que intentaste cuidar de ti misma, sin los recursos y la conciencia que necesitabas para hacerlo.

Un frío que cala

Cuando creces en un entorno en el que se descuidan tus necesidades emocionales, cuando lo que recibes de tus cuidadores no se ajusta a tu particular estructura emocional, o cuando escasea la empatía, aprendes a relacionarte con tus propios sentimientos de una manera similar: cerrándote y desconectándote de ellos. Te vuelves insensible. Dejas de escuchar y de preocuparte por tu propia experiencia, porque crees que no puedes contar con nadie y que no hay nada que pueda ayudarte.

Patty recuerda el hogar de su infancia como un lugar frío, tanto emocional como físicamente. La casa en la que creció era grande, pero el espacio parecía estar lleno de vacío y de unas pocas personas que apenas se conocían entre sí. Era hija única, sensible, algo tristona y propensa a sentir las cosas intensamente. «Sentía como si la cigüeña me hubiera dejado en el hogar equivocado; yo debía estar en una cálida selva tropical, pero no, estaba ahí, rodeada de una tundra emocional». Siempre había comida en la mesa y su ropa estaba siempre limpia y planchada; su padre era un buen proveedor desde el punto de vista práctico, pero no había ningún lugar ni nadie a quien acudir en busca de conexión o apoyo, y desde luego no tenía un apoyo tan indulgente como la empatía. Como ella misma describió de un modo conmovedor: «Era un hogar sin abrazos».

En las poquísimas ocasiones en las que contaba a sus padres cosas como que no la habían invitado a la fiesta de cumpleaños de una amiga o que las chicas populares se burlaban de ella, describía la respuesta de su madre como «dolorosamente incómoda, como si no tuviera ni idea de qué decirme y aún menos (si es que eso fuese

posible) de cómo consolarme». La madre de Patty se limitaba a darle una palmadita fría en la espalda o a decirle que ya haría otras amigas. Sin embargo, nada de lo que le ofrecía su madre le proporcionaba un verdadero consuelo o alivio; nada hacía que Patty se sintiera mejor, y mucho menos querida. De ahí que Patty se sintiera esencialmente sola. Se sentía como una huésped que vagaba por la casa de sus padres.

Y, de hecho, lo que se genera en un entorno así es una profunda convicción de que estás sola en el mundo, que solo dependes de ti misma para satisfacer tus necesidades y en todos los demás aspectos. Te convences de que eres la única persona con la que puedes contar para cuidar de ti. Puede que sigas creyendo que los demás quieren lo mejor para ti, sí, pero en el fondo, no crees que nadie pueda ayudarte de verdad.

Por eso, escondes tus sentimientos, no cuentas nada que te haga sentir vulnerable o que te haga revivir tu soledad. Por dentro, te conviertes en una isla emocional. Y, por desgracia, sigues viviendo esa primera experiencia, esa privación temprana, mucho después de haberte ido de casa de tus padres.

Demasiado peso que cargar

Por otro lado, si tus cuidadores se mostraban siempre abrumados o perturbados por tus necesidades, si no mantenían la calma ni un equilibrio emocional ante tus necesidades emocionales, entonces surgen otras defensas. Te conviertes en una mujer para la que las necesidades emocionales no solo son indeseables, sino también peligrosas y potencialmente destructivas.

La madre de Stephanie era una persona nerviosa, inestable y emocionalmente frágil: «Cuando necesitaba ayuda o me sentía mal, a mi madre la abrumaban mis sentimientos y, literalmente, se echaba a llorar». A la hora de ayudar a Stephanie a gestionar su experiencia, su madre no le servía de nada. Stephanie no solo no recibió el consuelo y la orientación que necesitaba de niña, sino que

la angustia emocional de su madre —tan aterradora y desestabilizadora— se convirtió en otra fuente de estrés para ella, otro problema que gestionar, además de todo lo que ya tenía que afrontar.

Al mismo tiempo, Stephanie se sentía culpable por sus propias necesidades. «No quería hacer llorar a mi madre ni cargarla con mis problemas». Expresar sus necesidades en realidad empeoraba las cosas, en lugar de mejorarlas. Y no solo para ella, también, al parecer, para todos los involucrados.

Además, cuando Stephanie acudía a su padre con cualquier asunto que no podía resolver o arreglar ella sola, su primera respuesta era: «No se lo digas a tu madre». «Mi padre no quería tener que ocuparse de la aflicción de mi madre ni recoger los pedacitos después de que ella se enterara de mis problemas». Stephanie llegó a pensar que los problemas y las necesidades emocionales eran cosas peligrosas. Sus necesidades perturbaban el bienestar de su madre, pero también el de su padre. Sus necesidades eran perjudiciales para las dos personas que más necesitaba y que más necesitaban estar bien. Sus necesidades entraban en conflicto entre sí, algo muy frecuente.

Si te criaste como Stephanie, ser vulnerable te provocaba un caos emocional, lo que te llevaba a sentir culpa y vergüenza por haber causado ese caos y haber hecho daño a los que querías y necesitabas. Con esta base, seguramente aprendiste a reprimir tus necesidades y a expresarlas solo cuando eran sencillas y fáciles, o cuando las tenías ya resueltas. Descubriste que era más seguro expresar tus necesidades cuando ya no las tenías, cuando podías presentar tu problema envuelto en un lacito, como un ejemplo más de algo que habías experimentado, pero que, por suerte, habías resuelto por tu cuenta.

Esta experiencia precoz te enseña que tus necesidades saturarán y absorberán a tus seres queridos y a las personas en las que confías, lo cual es un mensaje confuso a cualquier edad. Aprendes que otras personas son incapaces de proporcionarte una base sólida y apoyo, de consolarte y sostenerte en un estado de vulnerabilidad. Pronto comprendes que la orientación y la ayuda quedan

descartadas. Y así, por desgracia, llegas a creer que tus propias necesidades son abrumadoras e imposibles de manejar, y que pueden destruir a cualquiera que se cruce en su camino. Así pues, la conclusión es que tú eres la única persona capaz de gestionar tus propias necesidades.

Si te criaste en este tipo de ecosistema emocional, es posible que te hayas convertido en una experta en complacer a los demás, en el tipo de mujer a la que se le da muy bien contentar a todo el mundo. En este caso, habrás aprendido que no estar bien no es aceptable y por eso te encargas de que no pase.

Al mismo tiempo, es posible que te hayas convertido en una mujer muy eficiente e independiente, de esas que siempre lo tienen todo controlado y se ocupan de sus propias necesidades, o que simplemente no tienen ninguna. Complacer a los demás y ser ingeniosa se convierten en tus estrategias de defensa y en una forma de no revivir el sufrimiento que viviste con tus primeros cuidadores. Cuidar de los demás se convierte en tu forma de gustar y ser aceptada; se convierte en un rasgo en el que basar tu autoestima e identidad.

Y funciona, hasta cierto punto. Por desgracia, aunque puede protegerte e incluso hacerte sentir fuerte, la estrategia de complacer a los demás y tenerlo todo controlado es, en última instancia, insatisfactoria. Además, al igual que otros comportamientos compensatorios, perpetúa el patrón de tu infancia, en el que tus propias necesidades nunca se satisfacen lo suficiente.

«¿Y ahora qué te pasa?»

Veamos ahora otro tipo de entorno familiar, uno que, por desgracia, es bastante común: el entorno culpabilizador. ¿Tus necesidades provocaban constantemente irritación y enfado en tus cuidadores, e incluso la privación de amor? ¿Tus necesidades eran una molestia y un fastidio para tus cuidadores? Y lo que es todavía peor, ¿tus

necesidades te convertían a ti en una molestia y un fastidio…, o un objeto de ataque?

Cuando Kara no se encontraba bien, cuando necesitaba cualquier tipo de ayuda o consuelo, su padre le gritaba enfadado: «¿Y ahora qué te pasa?». Sus necesidades provocaban rabia; la regañaban y, a menudo, la castigaban por estar mal. Sus cuidadores sentían que sus necesidades eran una molestia, y que además eran algo que ella les hacía a propósito. «Mis necesidades eran culpa mía, por perturbar su mundo». Pero como era jovencita y no tenía otro marco de referencia, ninguna experiencia con la que compararlo, como la respuesta de sus padres se entendía (como es habitual en los niños) como algo normal en la vida y como una muestra de amor, hizo lo que hacemos todas: corregir su comportamiento. Cuando lo que es normal en una familia no es normal, las niñas aprenden a ser, pues eso mismo: no normales.

Si te criaste en un entorno así, es probable que asocies tus necesidades con la culpa y el miedo, y también con la vergüenza: si tienes necesidades es que te pasa algo y estas necesidades hacen que las personas que te importan se enfaden contigo. En pocas palabras, tener necesidades significa que te rechazarán. Por lo tanto, para sentirte segura en las relaciones y satisfacer tu necesidad de ser amada, aprendes a enterrar dichas necesidades, a enterrarte a ti misma, lo que te lleva a cerrarte emocionalmente y a sentirte insatisfecha. Negar tus necesidades acaba siendo insostenible, ya que no puedes sentirte amada si no te sientes vista ni reconocida y si tus necesidades no son bien acogidas.

«Solo faltaba que tú tuvieras necesidades»

La convicción de que tus necesidades son una carga no es exclusiva de los hogares llenos de rabia. Con padres ocupados y preocupados, es posible que desarrolles una relación similar de miedo y rechazo hacia tus propias necesidades.

El recuerdo que tenía Nina de su hogar era que siempre estaba revuelto y que ella siempre estorbaba. Según ella, nadie tenía tiempo para algo tan insignificante como los sentimientos o las necesidades de una niña; una niña que no tenía trabajo ni estrés de verdad, según ellos. Los adultos estaban tan ocupados y estresados tratando de llegar a fin de mes y apagando fuegos aquí y allá, que habría sido ridículo y caprichoso —codicioso, incluso— por su parte pedirles más. Nina habría sido otro problema más para sus padres, que ya tenían de sobra. No había lugar para sus necesidades emocionales; necesitar algo habría significado pedir un tiempo y una atención que sus cuidadores no podían darle.

Con unos cuidadores tan abrumados, sobrecargados y centrados en sí mismos, Nina se sentía culpable, aunque no sabía bien por qué. «Me sentía culpable…, solo por el mero hecho de existir». Lo que aprendió fue que era más respetuoso (y sensato) guardarse sus necesidades para sí misma, a fin de no añadir más problemas a la vida de sus padres, que ya estaba plagada de ellos. Nina (como todas nosotras) quería que la quisieran y la vieran como alguien bueno… y no como un problema. En su familia, igual que en muchas otras, ser querida significaba cuidar de sus cuidadores, dejándolos tranquilos y sin pedirles la atención que de verdad necesitaba.

Cuando creces con unos cuidadores abrumados y agobiados, desarrollas un sentido de la valía y una identidad basados en tu capacidad para cuidar de ti misma. Tu autoestima se vincula con tu capacidad de no necesitar nada y no ser un problema. En definitiva, de ser invisible, salvo por lo que hace felices a los demás. A menudo, te elogian y respetan precisamente por esta capacidad de no necesitar nada y no pedir nunca ayuda. «Qué buena es, nunca necesita nada; puede hacerlo todo sola. ¡Nos lo pone tan fácil!». Te quieren, o al menos eso sientes, precisamente por tu capacidad de no necesitar nada en un entorno en el que, intuitivamente, sabes que no hay lugar para las necesidades.

Con una historia así, puede que tardes mucho en confiar en que tu valor no se basa en tu capacidad para ser completamente autosuficiente y existir sin ninguna necesidad. Hace falta mucha

sanación para creer que puedes ser amada de tal manera que tus necesidades no se consideren un problema.

Tus necesidades, tu culpa

Por desgracia, la culpa adopta muchas formas en las familias, y ninguna es afectuosa ni útil. Es posible que hayas vivido en un hogar en el que tus necesidades se utilizaban en tu contra, como si fueran una oportunidad para criticarte y señalar tus defectos.

Para Adriana, reconocer que no estaba bien provocaba una crítica inmediata de sus defectos. El mensaje de sus padres era que, fueran cuales fueran sus problemas, sentimientos o necesidades, ella era la causa. Era demasiado sensible, demasiado dependiente, se sentía dolida con facilidad, tenía un umbral del dolor muy bajo, esperaba demasiado de la gente, no aceptaba a las personas tal y como eran, quería demasiado… y la lista no acababa nunca. Fuese cual fuese el problema, la solución era siempre la misma: Adriana tenía que cambiar, arreglar su forma de ser.

No es de extrañar que, cuando Adriana sentía unas emociones fuertes, enseguida sintiera vergüenza. Sus necesidades evidenciaban su insuficiencia y todo lo demás que había de malo y poco digno de estima en ella. Expresar sus necesidades la dejaba con una larga lista de defectos que corregir y una fuerte ración de autodesprecio y vergüenza. Y, desde luego, ninguna ayuda ni apoyo. En consecuencia, aprendió a reprimir sus necesidades emocionales antes de que tuvieran la oportunidad de formarse del todo. Con el tiempo, se convirtió en una mujer que no tenía que sentirse mal y poco digna de ser amada, pero que tampoco llegaba a sentir gran cosa.

Cuando creces en un hogar así, a menudo te conviertes en una adulta con una personalidad muy complaciente y, a veces, falsamente positiva. Al mismo tiempo, te conviertes en alguien que tiene miedo de expresar sus verdaderos sentimientos. Aprendes a ocuparte de tus propias necesidades o a fingir que no existen…, a

guardarte tus sentimientos para ti. Al final, acabas siendo alguien a quien siempre le va bien, porque si no es así, solo hay una persona a quien culpar: a ti misma.

«Bueno, ¿y yo qué?»

En otro tipo de hogares, expresar las necesidades desata un revoltijo de emociones reprimidas por parte de los padres.

El recuerdo que Serena tenía de necesitar algo, o simplemente de no estar bien, era que eso provocaba una diatriba de odio hacia sí misma y arrepentimiento por parte de su madre. Qué madre tan terrible había sido, qué ser humano tan deficiente y cuánto le había fallado a Serena (que era la razón por la que Serena no estaba bien). Las necesidades de la niña se abordaban a través del prisma de lo que sugerían sobre su madre, que eran una crítica a su forma de criar o a su carácter. El malestar de Serena provocaba el autodesprecio y el remordimiento de su madre, lo que, como es natural, hacía que la niña se sintiera culpable y responsable del sufrimiento de su progenitora.

Todo eso despertaba también la rabia de Serena; del mismo modo que su madre se lamentaba de haberle fallado en el pasado, le estaba fallando de forma activa, negándose a ejercer de madre en el presente. Como describía Serena: «Llegué a un punto en el que no le contaba nada que me resultara difícil, ninguna necesidad emocional, porque no soportaba escuchar lo mucho que se odiaba a sí misma y cómo toda mi experiencia era por su culpa y por su fracaso. Mis sentimientos siempre giraban en torno a ella, nunca en torno a mí. Así que no conseguía nada contándole cosas».

Cuando creces en un hogar en el que tus sentimientos y necesidades se viven como heridas narcisistas para tus cuidadores, como si todo girara en torno a estos (cómo les hacen sentir tus necesidades), aprendes, sencillamente, a dejar de hablar y contar. No vale la pena hacer que tus padres se sientan mal o que te llenen de su culpa y autodesprecio. Tampoco vale la pena que se apropien

de tu experiencia y que te des cuenta, una vez más, de que en realidad no te están criando. Has aprendido que tu experiencia nunca puede girar solo en torno a ti; siempre gira en torno al otro, de una forma u otra. Deshacerte de tus necesidades, o al menos guardártelas para ti, se convierte así en el camino que menos sufrimiento te produce.

Los peligros de la virtud: sé fuerte o sé débil; tú eliges

Todas las familias tienen características y virtudes que respetan e idealizan, aunque nunca se hable de ellas. Es muy probable que puedas decirme, sin tener que pensarlo mucho, qué cualidades hacían que una persona fuera admirable y buena a los ojos de tus cuidadores. Resulta que este sistema de valores, y lo que tu familia respetaba, también acaba desempeñando un papel importante en la relación que construyes con tus propias necesidades y en cómo permites o no que tus necesidades sean reconocidas, ya sea por los demás como por ti misma.

Willow se crio en una familia con una ética de trabajo protestante clásica. «Fuerte» y «resolutiva» eran los mejores elogios que se podían hacer a una persona. Las personas consideradas autosuficientes, diligentes e independientes, que no pedían ni necesitaban nada, eran las más admiradas y adoradas por sus cuidadores. La capacidad de afrontar los retos sin quejarse y sin molestar ni incomodar a nadie se consideraba una virtud de primer orden. Cuanto mejor se te daba resolver las cosas por tu cuenta, mejor se te consideraba.

Uno de los recuerdos favoritos de Willow era el día en que su madre, sin pensárselo dos veces, se refirió a ella como una chica dura. Fue el mayor cumplido que podía recibir, y el momento en que Willow supo que no solo era respetada, sino también querida; se había ganado un lugar en el corazón de su madre. También fue el momento en que obtuvo permiso para verse a sí misma de esta manera tan positiva.

Con este modelo temprano, no es de extrañar que la Willow adulta fuera una mujer autosuficiente y resiliente. Mostrar sus necesidades emocionales no era una opción para ella. Las necesidades emocionales implicaban admitir que era débil y que no podía valerse por sí misma, lo que destruía cualquier posibilidad de que la vieran como una persona fuerte e independiente, algo que ella deseaba con toda su alma. La fuerza y las necesidades eran mutuamente excluyentes.

Por consiguiente, Willow aprendió a negar sus necesidades; las gestionaba ella sola, sin quejarse ni esperar que la ayudara nadie. Dicho por ella misma: «Mis necesidades son mi responsabilidad». Lo más importante para Willow era mantenerse fiel a la chica dura que su madre amaba y al tipo de persona que esta podía amar.

Ser emocionalmente fuerte es una cualidad que muchas familias valoran y respetan. Ser fuerte es ser digna y admirable; la capacidad de soportar las dificultades sin rechistar se considera un rasgo noble en nuestra cultura. Sin embargo, ser fuerte, si no se tiene cuidado, también puede confundirse con no tener necesidades, es decir: eres débil cuando tienes necesidades y fuerte cuando no las tienes. Por tanto, aceptas estos valores familiares como verdades fundamentales y, en consecuencia, descartas y menosprecias tus necesidades para que no afecten negativamente a tu imagen e identidad.

El altruismo como insignia de honor

Como muchas chicas, el modelo de Betsy sobre cómo ser una mujer virtuosa provenía de observar a su madre, lo que significaba ver cómo cuidaba de la familia. La experiencia de Betsy con su madre era que ella había sido concebida para cuidar de los demás: «Servir era el propósito de su existencia».

No obstante, al mismo tiempo, su madre no parecía ser una persona completa por derecho propio, alguien con sus propios deseos y necesidades. Betsy no tenía ni idea de quién era su madre

en realidad. Como ella misma explicaba: «Mi madre era alguien que vivía para velar porque los demás tuvieran lo que necesitaban. De hecho, durante mucho tiempo, mis hermanas y yo asumimos que ella se desmaterializaba cuando no estábamos allí».

Paralelamente, la madre de Betsy le enseñó un modelo de relación en el que no había lugar para un yo independiente. Durante años, su madre se quedó de brazos cruzados mientras el padre de Betsy se sumía en una adicción a los calmantes. Los padres de Betsy vivían en un estado de negación y pasividad; ninguno de los dos asumía la responsabilidad de su propia vida. Asumir la responsabilidad de las propias necesidades en esta dinámica familiar habría supuesto establecerse como un individuo independiente y autónomo, lo que habría sido una deslealtad y un abandono de la fusión que definía su relación. Esta relación se había establecido para permanecer como una unidad indivisible, sin posibilidad de que existieran dos individuos separados.

Cuando creces con este tipo de madre desinteresada, u otra figura femenina, como modelo, aprendes a concebir tus propias necesidades como una traición a la unidad familiar y a tus seres queridos. Llegas a creer que no tienes derecho a tus propias necesidades. ¿Quién eres tú para ocuparte de tus propias necesidades? ¿Qué te hace tan especial? ¿Sería justo, cuando tu madre ha dedicado toda su vida y lo ha sacrificado todo por ti? Mucho después de marcharte de la casa familiar, es posible que sigas creyendo que debes dedicar tu vida al servicio de los demás; es posible que sigas sintiéndote culpable por atender tus propias necesidades.

Pero ¿de verdad lo valgo?

La verdad más importante que puedes aprender en tu hogar durante la infancia es que, básicamente, mereces que te quieran y que tu valor no depende de lo que hagas, logres u ofrezcas, ni es algo que tengas que ganarte o demostrar; tu valor es inherente a tu persona,

incontestable e irrevocable, simplemente por el hecho de existir. Fomentar este conocimiento en una criatura es, de hecho, el aspecto más importante del cuidado infantil. Pero, tristemente, según mi experiencia, somos pocas las que recibimos este tipo de amor; pocas creemos de verdad que somos dignas, sustancialmente valiosas. Salir de la infancia con la confianza en tu valor incondicional e indiscutible, por lo que eres y no por lo que haces; es la excepción, no la regla.

Al conocer a Gina, me cautivó lo encantadora y adorable que era. Lo paradójico es que una de las primeras cosas que me dijo fue: «Cada vez que le pido algo a un amigo, aunque solo sea que pasemos un rato juntos, que me escuche, siento que tengo que llevarle magdalenas, u ofrecerle lo que sea, supongo que para ser digna de su tiempo». Muchas de nosotras sentimos, al igual que Gina, que tenemos que ofrecer algo más que a nosotras, que debemos hacer algo más por la otra persona. No somos suficientes por nosotras mismas, así que tenemos que procurar que la otra persona obtenga algo más.

Cuando te crías en un entorno que no te ofrece este sentido básico de valía, esta confianza en tu valor inherente, cuando sales de la infancia con la sensación de no ser lo suficientemente buena, o de no ser suficiente, sin más, tiendes a creer que tus necesidades tampoco son dignas ni meritorias. Tus necesidades no son importantes porque tú no lo eres. *¿Por qué iba a importarle a alguien lo que yo quiero y necesito? ¿Por qué iba a importarme a mí?* Seguro que reconoces fácilmente que las necesidades de los demás son importantes y merecen atención y cuidado, pero ¿las tuyas? Eso ya es más difícil de creer.

Comprende tu pasado, elige tu presente

La forma en que atendieron tus necesidades cuando eras pequeña y el modo en que las experimentaste a través de la mirada de tus cuidadores marcaron la tónica de cómo respondes a tus propias

necesidades como adulta. Espero que a estas alturas eso te haya quedado claro. Sin embargo, si no eres consciente de tu propia historia, tus primeras experiencias pueden encadenarte a una forma de ser contraproducente y poco saludable. A medida que vas desentrañando tu agotamiento emocional, no puedes ignorar tu primer entorno; es allí donde nacieron y crecieron tus creencias sobre las necesidades y donde aprendiste a darles forma para tratar de satisfacerlas. Es allí donde, en última instancia, decidimos lo que debemos hacer para encajar… y sobrevivir.

Al presentarte estos entornos arquetípicos, te invito a que sientas curiosidad por tus propias experiencias tempranas y tus estrategias de adaptación en torno a las necesidades. Aunque las preguntas que aparecen a continuación pueden parecerte muy similares, si las respondes poco a poco y una por una, te ayudarán a descubrir distintas verdades. Reflexiona sobre estas preguntas y, siempre, siempre, siempre, sé curiosa y amable con cualquier respuesta que te surja.

Cuando eras pequeña, en casa…

- ¿Cómo se respondía a tus necesidades y sentimientos?
- ¿Cómo te sentías al pedir ayuda o consuelo a tus cuidadores?
- ¿Qué provocaban tus necesidades y sentimientos en tus cuidadores? ¿Había consecuencias por pedir lo que necesitabas o por ser sincera sobre tus sentimientos? Si es así, ¿cuáles eran y cómo respondías tú?
- ¿Cuáles eran las creencias explícitas e implícitas sobre las necesidades y sobre las personas que las expresaban?
- ¿Cómo crees que tus primeras experiencias con tus cuidadores repercuten en la forma en que intentas satisfacer tus necesidades ahora?
- ¿Cómo influyen en la forma en que te relacionas con tus propias necesidades?

El objetivo es conocer el sustrato en el que brotaron tus necesidades en un principio… o en el que se pisotearon o ignoraron. Tomar conciencia de cómo ignorar, reprimir o juzgar tus necesidades

puede haberte mantenido a salvo en otro momento (y, por lo tanto, haber sido una adaptación acertada).

Ten en cuenta lo siguiente: no has venido a este mundo con miedo, rabia o desconfianza hacia ti misma; no has nacido con una relación hostil hacia tus propias necesidades. Has nacido con una naturaleza autoprotectora y de autocuidado; has entrado en esta vida poniéndote de tu lado. Y, sin embargo, es posible que hayas aprendido a sustituir tus instintos naturales por una forma antinatural y poco saludable de relacionarte contigo misma; y haberlo hecho paradójicamente, para mantenerte a salvo y, por lo tanto, cuidar de ti misma. Pero he aquí la buena noticia: el instinto de autoprotección inherente, el instinto saludable con el que naciste, sigue ahí, esperando a que lo invites a volver.

Educadas para temer

Hay una razón por la que creemos que nuestras necesidades son peligrosas, y no es porque lo sean ni porque sea placentero o fácil identificarlas como tales. No es ni placentero ni fácil rechazar nuestra propia experiencia. Rechazamos nuestras necesidades porque nuestra experiencia vital nos ha enseñado que son una amenaza para ser amadas, que cuando nuestras necesidades aparecen en nuestras relaciones más importantes, crean conflictos y dificultades. Aprendemos que una relación cauta y de control con nuestras necesidades nos mantiene a salvo en el ecosistema en el que intentamos sobrevivir. Decidimos que es más sencillo y productivo cuidar de los demás que cuidar de nosotras mismas. Se convierte en nuestro hábito y nuestra forma de estar en el mundo.

Pero, sobre todo, aprendemos que nuestra necesidad más profunda, la necesidad de pertenecer y encajar, se ve amenazada por nuestras otras necesidades. Por lo tanto, elegimos el camino que nos aportará lo que más importa, lo que más necesitamos: estar a salvo y ser amadas. Este camino sin necesidades se convierte entonces en el paradigma por el cual nos regimos.

Sin embargo, la conciencia es la criptonita de nuestros patrones habituales, la luz que proyectamos sobre nosotras mismas para poder ver aquellos comportamientos que seguimos repitiendo porque creemos que aún nos protegen. Cuando tomas conciencia de tu condicionamiento temprano, de cómo respondían tus cuidadores a tus necesidades, de lo que valoraba tu familia y de cómo estos factores dieron forma a tus comportamientos y creencias; cuando eres capaz de ver las formas en que aprendiste a desenvolverte para intentar satisfacer tus necesidades, entonces emprendes el camino hacia la libertad emocional. Y estás en proceso de crear una relación diferente contigo misma.

Cuando tienes una mayor claridad y conciencia, puedes decidir si es necesario seguir relacionándote con tu entorno a través de la misma óptica y con las mismas estrategias de defensa que tenían lógica cuando eras niña. Puedes plantearte si ahora dispones de recursos diferentes y de una mayor sabiduría y, por lo tanto, puedes cuidarte de formas que te eran ajenas cuando eras más joven. Con conciencia, puedes ver los miedos y los comportamientos resultantes que surgieron de tu experiencia con tu familia. También reconocerás que esos comportamientos pueden haber dejado de ser necesarios, útiles o positivos para ti, y que ya no quieres comportarte así.

Cuando ves una creencia y comprendes su origen, ya no te hace falta seguir actuando inconscientemente en consecuencia. Una vez más, con la toma de conciencia llega la libertad.

Más allá del sistema

Hasta ahora, hemos estado examinando los mensajes sociales y el condicionamiento familiar, las narrativas omnipresentes y las experiencias tempranas que se entrelazan y forman una elaborada red de creencias conscientes e inconscientes sobre las necesidades. Este complejo e intrincado sistema de verdades percibidas que imaginamos como si fueran una realidad configura el modo en que nos respondemos a nosotras mismas y abordamos nuestras propias

experiencias. Estas fuerzas externas, que se convierten en internas, determinan en última instancia lo que creemos que se nos permite sentir y expresar, o quizá, de forma más patente, lo que no se nos permite sentir ni expresar. Estas fuerzas nos ayudan a formular las estrategias por las que nos guiamos, y también la jaula emocional en la que vivimos.

A partir de aquí, nos adentraremos en los rincones más oscuros de la mente, donde se esconden tus creencias fundamentales; nos propondremos desenterrar las verdades que das por sentadas sobre tus necesidades, sin siquiera saber que lo haces. Las creencias fundamentales que, en definitiva, controlan tu vida.

4

CREENCIAS FUNDAMENTALES

La extraña realidad es que todas, todas y cada una de nosotras, vamos por ahí cargando una mochila llena de ideas y creencias sobre cómo funciona el mundo y qué es lo verdadero. El contenido de las mochilas varía en función de lo que hemos vivido, pero, curiosamente, creemos que es el mismo. Sin embargo, hasta que no deshagamos el equipaje y veamos las creencias que tenemos y la realidad que imaginamos, seguiremos atrapadas en las mismas narrativas, relacionándonos con el mundo y con nosotras mismas de la misma manera de siempre, tanto si nos conviene como si no. Seguiremos viviendo una vida inconsciente e involuntaria, impulsadas por nuestras creencias no formuladas y ocultas, hasta que podamos sacar a la luz nuestras creencias, comprender su origen y cuestionar su veracidad. Por suerte, la mayoría de nosotras llegamos a un punto en el que nos duele demasiado seguir actuando desde las mismas convicciones.

Puede que ahora estés sufriendo tanto que eso te impulse a cambiar las cosas. Si es así, es algo bueno (aunque no te haga sentir bien). Con el grado suficiente de agotamiento e insatisfacción, empezarás a preguntarte si todavía quieres creer en tus verdades funcionales y si alguna vez han sido ciertas de verdad. Y entonces, surge la pregunta: ¿cuáles son las creencias fundamentales que hacen que cuidar de ti misma te parezca algo tan peligroso, vergonzoso y contrario a la intuición?

Llegar al meollo de las creencias fundamentales

Nuestras creencias fundamentales son difíciles de ver; estas ideas profundamente arraigadas sobre cómo funciona el mundo y lo que podemos hacer están tan imbricadas en nuestra psique que las hacen casi imperceptibles. Son verdades que nunca cuestionamos porque las sentimos como lo que son: la Verdad. No sentimos las creencias fundamentales como creencias; no las sentimos como algo separado de nosotras. Las sentimos como lo que somos. Nuestras creencias fundamentales residen y se ocultan dentro de la lente a través de la cual vemos el mundo. Son el tejido con el que se confeccionan nuestras narrativas, los significados que creamos y las historias que nos contamos a nosotras mismas. En última instancia, son las que dirigen el espectáculo de nuestra vida. Y, sin embargo, curiosamente, no vemos estas poderosas fuerzas hasta que las buscamos y enfocamos esta lente hacia nuestra propia lente. Con conciencia, podemos reconocer nuestras creencias fundamentales como meras ideas que nos han condicionado a creer, historias que hemos construido a partir de experiencias seleccionadas por nosotras mismas, pero no como algo verdadero y, desde luego, no como lo que somos.

En este capítulo, analizo algunas de las creencias comunes que tienen las mujeres. Es posible que tú también arrastres algunas, en mayor o menor medida. Tu labor consiste en reconocer estas creencias fundamentales en ti, separarlas de quién eres y de la Verdad. Sácalas a la luz para así poder decidir qué quieres hacer con ellas, en lugar de que ellas decidan qué quieren hacer contigo. Al final, el objetivo es tomar conciencia de estas creencias que te impulsan a actuar y a comportarte de determinada manera. Abrir esa mochila y ver lo que ha estado ahí todo este tiempo y, luego, como por arte de magia, deshacerte de ello.

Creencia: Yo elijo mis necesidades

Sarah iba en el asiento trasero con su hijo de cuatro años; conducía su suegra. Habían pasado un día divertido, aunque agotador, en el

parque de atracciones. Ocho horas de atracciones giratorias, náuseas, perritos calientes, berrinches, algodón de azúcar y largas colas bajo un sol abrasador. Y eso sin contar las interminables visitas a los baños portátiles, demasiado pequeños para dos personas. A esas alturas del día, Sarah estaba agotada y más que harta de la maternidad.

Mientras miraba por la ventana, se dio cuenta de que pronto pasarían por delante de su viñedo favorito. Empezó a imaginar las sillas de jardín de color verde y naranja sobre el exuberante césped del viñedo. Se imaginó a sí misma, con una copa de vino en la mano, relajándose con los sonidos de la banda de *bluegrass* que estaría empezando a tocar en la hora feliz. Allí era donde deseaba estar con toda su alma.

De repente, la invadió un deseo intenso; era como si una serpiente se desenroscara por la columna vertebral. Anhelaba una experiencia, un momento que fuera solo para ella, no para la madre, la nuera, la esposa o cualquiera de los otros innumerables papeles que representaba para las personas de su vida. Necesitaba un momento de disfrute, cuyo valor no proviniera de lo que le aportaría a otra persona (esto me hace feliz porque hace feliz a mi hijo), ni de lo que diría de ella (esto me convierte en una buena madre), ni de ningún otro medio para alcanzar cualquier otro fin. Sarah ansiaba, como ella misma lo expresó con precisión, «algo que de verdad me apetezca hacer».

La suegra de Sarah le dijo que iba a parar en el supermercado para comprar *nuggets* de pollo, porque se habían acabado la noche anterior. También le recordó a Sarah que debía empezar a preparar la cena de su hijo en cuanto llegaran a casa, ya que se estaba haciendo tarde.

Mientras el viñedo desaparecía a la luz de las luces traseras del monovolumen, una fuerte energía comenzó a aflorar en el pecho de Sarah, como si esa misma serpiente intentara treparle por la garganta. Sentía resentimiento hacia su hijo, su suegra, su marido y todos los que habían creado ese sistema que la tenía prisionera ahí, en el asiento trasero, portándose como correspondía.

Sin embargo, en cuestión de segundos, esa serpiente se dio la vuelta, le dio un mordisco y le inyectó la toxina autocrítica. Las palabras que le vinieron fueron estas: *¿Por qué decides ser infeliz y estropear este momento? ¿Por qué no puedes centrarte en lo que tienes en lugar de en lo que no tienes? ¿Por qué no puedes simplemente ser feliz con lo que tienes? ¡Piensa en todas las mujeres que no pueden tener nada de esto!*

Pero no se detuvo ahí, no; el veneno siguió fluyendo. *Debería bastarte con pasar este día con tu hijo, disfrutar de su alegría; ¿por qué siempre necesitas algo para ti? Tus necesidades son la prueba de que eres una desagradecida y una egoísta: una mala madre.*

La creencia fundamental de Sarah es que sus necesidades se las ha creado ella misma, que las ha elegido y fabricado ella sola. Y, por lo tanto, sus necesidades pueden y deben cambiarse. Al igual que Sarah, es posible que te sientas responsable de provocarte esos sentimientos negativos, pensando que decides querer lo que no deberías querer. O que es tu decisión ser infeliz y sufrir. Tus necesidades son, pues, la prueba de tu falta de valor, de tu imposibilidad de complacer. Si fueras menos codiciosa, menos negativa, menos rencorosa —una mejor persona—, entonces escogerías una forma diferente de sentir. Querrías lo que tienes. Si fueras distinta, podrías experimentar la vida como deberías experimentarla. Con la creencia fundamental de que tus sentimientos son algo que tú decides inventarte, te culpas a ti misma por tu propio sufrimiento.

Creencia: Mis necesidades son la causa de mi dolor

Tess llegó a casa después de un día agitado; su jefe había malinterpretado algo que ella había dicho y todo se había desmadrado de tal manera que podría convertirse en una situación que amenazara su próximo ascenso. Estaba disgustada y quería hablar del tema, así que se sirvió una copa enorme de vino y se dejó caer en el sofá junto a su marido. Él la escuchó desahogarse durante

un par de minutos y luego comenzó a hacer gala de sus habituales muestras de aburrimiento y fastidio, «por haber escuchado mis sentimientos durante demasiado rato». Como era habitual en él, le recordó a Tess que ya sabía lo poco razonable que era su jefe. Y luego vinieron los «debería»: no debería sorprenderse ni enfadarse por la mezquindad de su jefe, no debería dejar que le afectara y no debería esperar nada más. Debería estar contenta con tener un trabajo. En resumen, no debería sentir lo que sentía ni necesitar lo que necesitaba, ni de su jefe (ni de su marido).

Cuando la conversación terminó poco después, Tess pudo añadir la frustración y el dolor a la lista de sentimientos dolorosos que ya albergaba. Anhelaba que la escucharan y no la juzgaran, contar no solo los puntos clave de la historia, sino también cómo se sentía y qué necesitaba en ese momento, nada de lo cual se le permitía en el tiempo que le concedía su marido antes de que se agotara la tolerancia hacia las necesidades emocionales de su esposa. Lo que Tess necesitaba de verdad era un lugar donde se la aceptara tal y como era, donde, en sus propias palabras, «no tuviera que preocuparse por no ser demasiado repetitiva, demasiado emocional, demasiado aburrida, demasiado dependiente, demasiado exigente o lo que fuera para que la quisieran». Sin embargo, en su soledad, Tess hizo lo que siempre hacía: ocultó sus necesidades, las reprimió y siguió adelante. Volvió a ser la versión de sí misma que mantenía la paz en la relación y que volvía a estar bien, con cualquier cosa.

Más tarde aquella misma noche, Tess sintió una opresión en el pecho; era como si sintiera pesadumbre. Estaba emocionalmente agotada y cada vez más convencida de que nunca recibiría lo que necesitaba, de nadie. Volvió a pensar en la conversación que había tenido con su marido. Se sentía muy triste, por ella misma. Sin embargo, en cuanto reconoció su propio agotamiento y pesadumbre, se rebeló contra sí misma. Esto es lo que escuchó dentro de su cabeza: *¿Por qué el deseo perfectamente razonable de mi marido de disfrutar de una cena tranquila al final de un largo día me supone un problema tan grande? ¿Por qué exijo que todo el mundo comprenda mi experiencia con tanta precisión? ¿Por qué no puedo dejarlo pasar sin más?* Y el remate final: *¿Por qué sigo haciéndome esto a mí*

misma… y a él? Como tantas mujeres, Tess creía que su experiencia era algo que ella misma se estaba haciendo; ella estaba creando sus necesidades y, por lo tanto, creando su dolor.

Estas dos creencias fundamentales relacionadas entre sí —*yo elijo mis sentimientos y, por lo tanto, debería ser capaz de cambiarlos*, y *mis sentimientos (y necesidades) son la causa de mi sufrimiento* (ambas muy comunes entre las mujeres)— se unen y desempeñan una función importante en tu relación con tu propia experiencia. Pertrechada con la convicción de que tú eres la culpable de tus sentimientos, te resulta amenazador y contraintuitivo reconocer tu experiencia con amabilidad. ¿Por qué ibas a empatizar con los sentimientos que tú misma creas y que te hacen sufrir? Hacerlo sería fomentar y fortalecer una parte de ti misma que es destructiva. Tal y como lo imaginas, podrías elegir una experiencia distinta a la que estás viviendo; podrías decidir ser feliz. Por lo tanto, reconocer y prestar atención a tu experiencia real sería un paso en la dirección equivocada, como si invitaras a un intruso indeseado y peligroso a merendar, por ejemplo.

Así pues, rechazas tus sentimientos y vuelves a lo que, para muchas mujeres, es una pregunta favorita: *¿Qué no funciona en mí para sentirme así y tener estas necesidades?* Y así sigues dando vueltas y vueltas, sin satisfacer tus necesidades y culpándote a ti misma sin descanso.

Creencia: No debería necesitar lo que necesito

Cuando conocí a Kelsey, se pasaba los fines de semana esperando a que su pareja estuviera libre para poder hacer algo juntos. Cuando él no estaba disponible, ella no hacía «absolutamente nada». Pero empezó a aburrirse y a sentirse incómoda con la situación, avergonzada también por lo poco que sabía sobre sus propios intereses. Como ella misma comentó: «A veces siento que no tengo una identidad propia, que no soy nadie, me refiero a mí misma, no en relación con la persona con la que salgo».

La curiosidad que sentí por Kelsey le permitió a ella sentir más curiosidad por sí misma. Empezó a interesarse por descubrir qué le gustaba y qué le inspiraba. De repente, y para su sorpresa, se dio cuenta de que le encantaba el yoga y le atraía mucho la meditación. Por primera vez en su vida, Kelsey comenzó a sentirse viva, implicada y segura de sí misma; comenzó a sentir que era alguien que existía por sí misma. Descubrió que unos minutos de meditación y yoga, seguidos de su propia mezcla de tés, hacían que se sintiera presente, centrada y feliz durante todo el día; un día en el que se sentía ella misma.

Sin embargo, la relación con su novio no sobrevivió a su evolución. Para su pareja, la Kelsey siempre libre y disponible, la que no tenía intereses ni necesidades, era preferible y más deseable que la versión definida y asentada de ella, la versión que existía separada de él.

Unos meses más tarde, llegó un nuevo novio y empezó a pasar los fines de semana en casa de él. Al principio de la relación, Kelsey siguió con su práctica constante y rigurosa de yoga, meditación y té. Sabía que, para estar bien, necesitaba conectar regularmente con su cuerpo y consigo misma, y prestar atención a sus propias necesidades. Esta certeza era indiscutible… al principio de la relación.

A las pocas semanas, el aroma del antiguo sistema de creencias comenzó a impregnar nuestras conversaciones. Kelsey había dejado de hablar de sus prácticas de autocuidado, que solo unas semanas antes había calificado de «innegociables». Al parecer, no era práctico cuidarse en casa de su novio de la forma que necesitaba. Para empezar, no había ningún lugar donde guardar el té o extender la esterilla de yoga. Pero, aunque esos problemas se pudieran resolver, a Kelsey le preocupaba que su pareja la tomara por una de esas «chicas hippies místicas» si supiera todo lo que necesitaba «solo para ser funcional». Sus prácticas de autocuidado, que habían sido tan valiosas y útiles para ella, ahora se veían reinterpretadas a través del prisma (o lo que imaginaba ella que era) de su pareja. Como resultado, sus necesidades habían perdido valor y, en

consecuencia, habían quedado relegadas. Sus necesidades solo eran legítimas si él las consideraba legítimas, y él no las veía así.

Pronto, Kelsey también dejó de hacer lo que necesitaba para ella misma durante la semana laboral. Como era de esperar, se sentía cada vez más irascible, a la defensiva y ansiosa. La sensación de gustarse y confiar en sí misma, sabiendo lo que necesitaba, también se estaba desvaneciendo poquito a poco.

«Pero debería poder estar bien y ser yo misma sin todos mis rituales», dijo con cierto cinismo. «¿Quién necesita un té especial para sentirse bien? Mi novio no necesita mil rituales para funcionar. Se levanta, se ducha y se va a trabajar, como una persona normal». El problema, según ella, no era que no estuviera haciendo sus prácticas, sino que las necesitara en primer lugar.

Esta creencia fundamental le dice que no debería necesitar lo que necesita. Entonces, se niega a reconocer sus necesidades porque no son las adecuadas y está mal tenerlas. Al igual que Kelsey, puede que digas que te cuidarás cuando necesites lo que debes necesitar y cuando te conviertas en la persona que se siente bien, que siente lo que debe sentir. Pero, por desgracia, para la mayoría de las mujeres, esos sentimientos adecuados nunca llegan. Y, en consecuencia, la persona que eres ahora, con los sentimientos que tienes de verdad, se ve privada de lo que necesita.

Creencia: Me cuidaré cuando sea alguien que merezca ser cuidada

Lisa era originaria del sur de California, pero llevaba casi diez años viviendo en Minnesota, un lugar que describía como «tremendamente frío, con un invierno que en realidad no es una estación, ya que dura todo el año». Lisa también era una gran aficionada al running. Correr era su mayor alegría. Según ella, necesitaba correr para sentirse humana y tener la paciencia para interactuar con otras personas, y para sentir algún tipo de paz

consigo misma. Pero como el suelo estaba cubierto de nieve y hielo durante gran parte del año, además de lo frías y oscuras que eran las mañanas, Lisa descubrió que le costaba muchísimo mantener la rutina de salir a correr. Sin embargo, sin correr, se sentía apática y sin inspiración, deprimida…, y así se había sentido durante años.

Como sabía que Lisa tenía recursos económicos, le pregunté por qué no se apuntaba a un gimnasio para poder correr en interiores durante los meses más fríos. Me dijo sin rodeos que apuntarse a un gimnasio no era una opción porque debía ser capaz de correr al aire libre, debía ser el tipo de persona que puede hacer lo que sea necesario, aunque sea difícil. Según ella, no debería necesitar un gimnasio para poder correr. Alguien que se veía limitado por el frío y no estaba dispuesta a salir en las gélidas mañanas no era una persona cuyas necesidades tuviera en cuenta. Por lo que a ella respectaba, esa persona podía seguir siendo apática, sin inspiración y triste. Años más tarde, Lisa seguía esperando convertirse en la persona lo bastante disciplinada como para hacer ejercicio al aire libre, la persona que debía ser, que merecía su atención y cuyo bienestar se tomaría en serio.

Lisa había intentado con todas sus fuerzas convertirse en una mujer capaz de levantarse en las frías y oscuras mañanas, pero el problema era que no era esa mujer y quizá nunca lo sería. ¿Tú también esperas ser alguien distinta, mejor, más digna…, la persona que deberías ser? ¿Necesitas que eso suceda antes de darte permiso para cuidarte? Piensa en cuánto tiempo llevas esperando y cuánto tiempo seguirás esperando para convertirte en otra persona antes de estar dispuesta a empezar a cuidarte. ¿Cuándo merecerá tu cuidado la mujer que eres de verdad? ¿Cuándo importará tu experiencia en este momento? La verdad es que puedes empezar a relacionarte contigo misma como alguien importante —ahora mismo— en tu forma imperfecta e incompleta. ¿Y si, tal y como eres, ya mereces tu propio cuidado? Porque lo vales.

Creencia: Tener necesidades significa que no aprecio lo que tengo

Mi amiga Abby acababa de celebrar su cumpleaños. Para festejarlo, su marido y sus hijos la llevaron a cenar fuera. Como era tradición en la familia, el restaurante que habían elegido era una sorpresa hasta que llegaron al destino. Cuando se quitó la venda de los ojos aquella noche (parte de la tradición), Abby descubrió que estaba frente a uno de los restaurantes de sushi más caros y difíciles de reservar de la ciudad. Su clientela habitual eran ejecutivos y gente con cuentas de empresa, porque los precios eran desorbitados.

La encargada les informó de que la familia cenaría en la «terraza», es decir, les habían dado una mesa en la calle, con los tubos de escape y el ruido de los coches incluidos en la experiencia de lujo.

Para Abby, ese restaurante, ese gasto, ese ruido, esa experiencia…, todo era espantoso. A ella le gustaban los lugares más informales, tranquilos y discretos. Prefería los platos sencillos y las raciones generosas a los platos minúsculos y sofisticados que caracterizaban al chef de ese lugar. Además, era perfectamente consciente de que el sueldo de su marido no daba para precios como esos, al menos no sin renunciar a otras cosas que necesitaba él, algo que lo estresaría y, a la larga, la atormentaría a ella de otras formas. Toda la celebración parecía un ejercicio de falsedad y obligación: una pantomima. Mientras su familia la observaba en busca de señales de alegría para confirmar que habían elegido bien, Abby luchaba en silencio contra las ganas de llorar. Sabía que la querían mucho y, al mismo tiempo, nunca se había sentido tan sola.

Abby se enfrentaba a lo que parecía una elección imposible. Agradecía el esfuerzo que había hecho su familia para organizarlo todo, se sentía llena de amor y agradecimiento hacia su marido y sus hijas y los esfuerzos por hacerla feliz. Aun así, no quería nada de eso, ni una pizca. Lo que deseaba era una experiencia que no tuviera que fingir que quería para que su familia se sintiera bien consigo misma y no se llevara un disgusto por su decepción. Se preguntaba para quién era su cumpleaños, en el fondo: ¿era para

ella o para ellos? Desde que recordaba, su cumpleaños (y todos los demás días, al parecer) había consistido en asegurarse de que todos se sintieran bien consigo mismos y orgullosos de sus esfuerzos. Todo ese baile y ritual de abnegación era agotador.

Abby se quedó callada y se comió su plato de pescado crudo de 300 dólares, exclamando «oooh» y «aaah» por su exquisitez, temerosa de que, si decía lo que realmente pensaba, su familia se sintiera rechazada y menospreciada. Tenía miedo de estropearles la velada y que la vieran como «la aguafiestas que fastidia todo lo bueno». Su cena de cumpleaños la hizo sentirse triste y acorralada, incapaz y sin ganas de ser auténtica con aquellos a quienes más quería y que más deseaba que la conocieran de verdad. Aunque se suponía que era su día, Abby se sintió obligada a dar a su familia la experiencia que ellos necesitaban, en lugar de darse a sí misma la experiencia que necesitaba ella.

Muchas de nosotras, al igual que Abby, y quizá tú también, actuamos desde la creencia fundamental de que necesitar algo distinto a lo que se nos ofrece significa que no apreciamos ni agradecemos lo que se nos da. Puede que te convenzas a ti misma de que no puedes desear otra cosa y, al mismo tiempo, apreciar lo que tienes. Cuando te enfrentas a dos verdades aparentemente contradictorias, insertas un «pero» entre ambas. *Agradezco muchísimo el esfuerzo, pero necesito otra cosa*. *Te quiero, pero esto no me gusta*. La palabra «pero», utilizada de esta manera, es como una goma de borrar; elimina con eficacia todo lo que viene antes; en este caso, el reconocimiento de su amabilidad, aprecio y gratitud. Sin embargo, puede haber verdades contradictorias que coexistan; dos verdades que parecen opuestas pueden separarse con una «y». «Te agradezco profundamente tus esfuerzos, y tengo otras necesidades».

Creencia: Si reconozco mis necesidades, me vendré abajo

Gina siempre había sido una persona resolutiva: competente, resiliente y con muchos recursos. Tenía tres hijos pequeños, un buen matrimonio, amistades cercanas y una carrera que la llenaba. Cuidaba con esmero de todos los que formaban parte de su vida y, en apariencia, todo le iba bien. Aun así, como muchas mujeres, se sentía agotada y sin energías. Conteniendo las lágrimas, confesó que también quería que la cuidaran a ella: «Me da vergüenza reconocerlo, pero a veces me gustaría recibir el mismo tipo de cuidado que yo doy, ese que surge sin que nadie tenga que pedirlo ni explicar lo que necesita; simplemente ocurre porque presto atención. Yo también quiero que me cuiden sin tener que pedirlo».

Cuando le pregunté a Gina qué le impedía recibir este tipo de cuidados, me sorprendió con su respuesta. Dijo que no podía arriesgarse a dejar que la cuidaran porque, si lo hacía, se derrumbaría por completo. Permitirse sentir cuánto deseaba y necesitaba que la cuidaran la llevaría al mismísimo colapso; sus necesidades serían un pozo sin fondo, infinitas, lo que significaría, sobre todo, que no podría cumplir con sus numerosas responsabilidades hacia otras personas. Gina lo tenía claro: hacer todo lo que tenía que hacer, cuidar de todos los que necesitaban de sus cuidados, sin duda requería que ignorara sus propias necesidades, sobre todo, su necesidad de que la cuidaran.

Al igual que Gina, tal vez creas que dejar que te cuiden te haría sentir inútil, que o bien te cuidan a ti o bien cuidas tú a los demás, pero no ambas cosas. Sin embargo, es una creencia falsa. De hecho, cuando te niegas a ti misma la oportunidad de que te cuiden y callas tus necesidades de atención, acabas rechazando precisamente la experiencia que te recargaría y te restauraría. En un esfuerzo equivocado por cumplir con tus responsabilidades hacia los demás, ignoras tu responsabilidad hacia ti misma. Como resultado, se intensifican tu agotamiento y tu soledad. En realidad (a diferencia de nuestro sistema de creencias condicionado), cuidar de los demás se vuelve más fácil y satisfactorio cuando admites y reconoces tu propia humanidad y empiezas a mostrarte como una persona real, con necesidades reales e incluso, me atrevo a decir, con limitaciones. El hecho es que, si recibes cuidados, serás una cuidadora menos

agotada, menos resentida y más auténtica. Dar y recibir constituyen un hermoso apretón de manos, si se lo permites.

Creencia: No merezco cosas buenas

«¿Prestar atención a mis propias necesidades? Eso implicaría que merezco, bueno…, cualquier cosa». Hallie prosiguió: «Significaría que soy digna de que se preocupen por mí y que tengo derecho a lo que quiero. Pero ¿de verdad lo merezco? No estoy tan segura». La creencia fundamental de Hallie de que no merece nada bueno es la más prevalente y dañina de todas nuestras creencias fundamentales y a la que nos aferramos con mayor tenacidad.

Es posible que no estés totalmente de acuerdo con la suposición de que eres importante y mereces que te cuiden. De hecho, puede que para ti sea todo lo contrario. «¿Qué he hecho para ganarme mi supuesta valía?» puede ser la pregunta que más te resuene, como les sucede a muchas mujeres. La idea de que puedes preocuparte por ti misma simplemente porque eres importante, y no por lo que das o aportas, suele ser una premisa difícil de aceptar.

Sin embargo, y con mucha astucia, hemos ideado una solución alternativa al problema de nuestra falta de valía para poder obtener, al menos, una pequeña parte de lo que necesitamos. Hemos creado hábilmente la narrativa de que, para atender las necesidades de los demás, primero debemos atender las nuestras; no podemos llenar los cubos de los demás si no llenamos primero el nuestro. Esto hace que sea nuestra responsabilidad cuidarnos a nosotras mismas, para poder servir a los demás, lo que nos da una justificación aceptable para cuidarnos, aunque sigamos sintiéndonos culpables por ello.

Esta lógica te da permiso para atender tus propias necesidades con el pretexto de que, en realidad, no se trata de ti (porque nada debería centrarse solo en ti). Debes cuidarte porque eso te convierte en una mejor cuidadora.

Aunque esta narrativa de «llenar tu propio cubo» es útil y cierta, no es lo mismo que cuidarte por ser inherentemente valiosa, por

merecer que te cuiden, simplemente porque sí.

Creencia: Tener que cuidar de mí misma significa que estoy haciendo algo mal

Otra creencia fundamental con la que batallamos las mujeres es que cuidar de nuestras propias necesidades no es algo que deberíamos tener que hacer por nosotras mismas.

«Todo el mundo debería tener a alguien que cuide de él o ella». «No deberíamos hacer esto por nosotras mismas, no es natural». «Me parece un castigo». «Estoy cansada de tener que ocuparme siempre de mis propias necesidades, no debería tener que hacerlo, no es justo». Oigo estas afirmaciones a diario. Estamos convencidas de que satisfacer nuestras propias necesidades es una prueba de que no estamos recibiendo el amor que merecemos, el amor que imaginamos que los demás sí reciben y que se supone que deberíamos recibir. Y, desde luego, en los cuentos de hadas, siempre hay alguien que cuida a la mujer.

En el fondo, es posible que creas que no deberías tener que cuidar de ti misma y que si lo haces es porque te ocurre algo malo. Y, además, que nunca podrás obtener lo que necesitas solo de ti, que tu propio cuidado es una triste imitación del que te daría otra persona, el premio de consolación en lo que, sin duda, consideras una vida fracasada. Cuando crees esto, das la espalda a tus propias necesidades y rechazas la responsabilidad de cuidarte, dando una especie de patadas figurativas y exigiendo que otra persona haga el trabajo por ti. Ser responsable de ti misma equivaldría a aceptar la derrota y convertirte en una perdedora en el juego del amor. Sin embargo, la consecuencia es que debes vivir sin prestarte atención a ti misma y, por lo tanto, sin lo que necesitas.

Creencia: Es injusto que yo satisfaga mis necesidades cuando tantas otras personas no pueden hacerlo

Uno de los obstáculos más inesperados para satisfacer nuestras necesidades, curiosamente, tiene que ver con la cuestión de la justicia. Las mujeres suelen preguntarme por qué está bien que satisfagan sus necesidades cuando tantas otras personas no tienen esa posibilidad o ese lujo.

Wendy, después de trabajar durante veinte años, decidió tomarse un periodo sabático de seis meses. Se había ganado ese descanso y lo necesitaba de forma imperiosa. No obstante, y por desgracia, pasó los seis meses sintiéndose culpable por su decisión de cuidarse a sí misma. Se castigaba por el privilegio que se había creado. La creencia fundamental de Wendy era que concederse lo que necesitaba era injusto para aquellos que no podían conseguir lo que necesitaban.

Como tantas otras mujeres, puede que estés condicionada a creer que nunca debes recibir más que otra persona y, desde luego, nunca algo que otra persona no pueda tener. La realidad debería ser justa, sobre todo, cuando eres tú quien recibe más de lo que consideras justo. Esta creencia fundamental te lleva a rechazar una verdad indiscutible, y es que la vida no es justa y nunca lo ha sido, para nadie.

Algunas personas nacen con gran inteligencia, belleza física, destreza atlética e imaginación creativa. Algunas nacen en el seno de familias ricas y comprensivas, y con muchas oportunidades. Otras no tienen ninguno de estos dones y acaban en un desierto social y emocional, o incluso peor. Además, nuestra capacidad para responder a las oportunidades y los retos, para superar obstáculos y sacar partido a nuestros talentos también varía mucho. Una persona puede hacer limonada con limones, mientras que a la otra le abruma la acidez. Nuestra capacidad de resiliencia, nuestra voluntad de trabajar con ahínco, nuestra capacidad para tomar buenas decisiones y nuestra atracción por lo positivo…, todo ello se reparte de forma injusta y desigual. Nuestras oportunidades como mujeres

son distintas por el simple hecho de serlo. La realidad es que aprovechamos nuestras oportunidades lo mejor que podemos con las cartas que nos han tocado y con lo que logramos crear.

A pesar de esta verdad innegable, es posible que sigas creyendo que no deberías disfrutar de nada bueno que otra persona no pueda disfrutar. Puede que te sientas culpable y egoísta por permitirte disfrutar de unas oportunidades que otras personas no pueden disfrutar, independientemente de si te las has ganado o no. Cuidarte a ti misma en un sistema en el que hacerlo es más fácil para algunas que para otras puede parecer que contribuye a una injusticia de la que no mereces beneficiarte. Las desigualdades de la vida, la propia realidad…, incluso tú eres responsable y culpable de ello. En consecuencia, te niegas posibilidades, renuncias a cuidar de ti misma, todo ello en un intento erróneo de aplacar tu culpa y procurar no recibir más que los demás.

Creencia: Si acepto lo que me corresponde, otra persona no recibirá lo suyo

Muy relacionada con esta última creencia está la convicción de que, si recibimos lo que queremos y aceptamos lo bueno que nos toca en la vida, otra persona perderá lo suyo. En este contexto, lo que recibimos no solo es injusto; también es codicioso y agresivo. Las experiencias positivas se consideran recursos finitos, como esa galleta que le cedimos a nuestro hermano cuando teníamos cinco años (y por la que nos felicitaron tanto). Aceptar las cosas buenas y crear lo que deseamos nos hace sentir culpables, una vez más, porque nuestra ganancia supone la pérdida de otra persona. En esencia, estamos tomando más de lo que nos corresponde. Ignorar nuestros propios deseos y necesidades, privarnos de ellos, se interpreta curiosamente como una especie de servicio encubierto a quienes tienen menos suerte o capacidad.

Y, sin embargo, no existe un universo de suma cero; nos lo hemos sacado de la manga. La idea de que ignorar nuestras necesidades compensa de alguna manera la injusticia de la realidad es otra forma de que las mujeres nos sintamos culpables y asumamos la responsabilidad de lo que no nos corresponde y que, desde luego, no podemos corregir. Fingir que tus necesidades no importan no servirá para equilibrar los desequilibrios inherentes a la realidad, ni para dar a los demás lo que necesitan. Los desequilibrios seguirán existiendo, decidas o no cuidar de ti misma. Nadie se beneficia de que te niegues a ti misma lo que quieres y necesitas. Pero hay una persona que sin duda sale perdiendo… y esa persona eres tú.

Creencia: Si mis necesidades no pueden satisfacerse, es mejor no saber nada de ellas

Durante la redacción de este libro, entrevisté a muchas mujeres sobre el tema de las necesidades. A lo largo del camino, me hicieron continuamente la misma pregunta: «¿Qué sentido tiene tomar conciencia de mis necesidades si sé que no se van a satisfacer?». Como me dijo una amiga: «¿Quieres que sea más consciente de lo que nunca voy a conseguir? ¡No, gracias!».

La frecuencia y la vehemencia de este sentimiento me alertaron sobre otra creencia común que tenemos las mujeres. Es la siguiente: la única razón para prestar atención a nuestras propias necesidades es saber que se van a satisfacer. Si es posible que no se satisfagan, o no se satisfagan de la manera que queremos, pues entonces es mejor no saber que existen. Tomar conciencia solo nos hará sentir peor, con más carencias e incluso más agotadas.

Pero, en realidad, la conciencia es el antídoto contra la carencia y la clave para tu libertad. Para empezar, en cuanto seas capaz de ver las creencias fundamentales a partir de las que has estado actuando, las suposiciones que has sostenido como verdades y las formas en que has estado adaptando, consolidando y reafirmando esas

supuestas verdades, podrás empezar a valorar si esas creencias son realmente ciertas, si sigues creyendo en ellas y si quieres seguir creyendo y, lo que es aún más importante, actuando desde esas creencias. Al mismo tiempo, puedes empezar, quizá por primera vez, a atender y satisfacer las necesidades que tus creencias fundamentales te han convencido de que no mereces, no deseas y no son convenientes. Con esta sensibilización, eres libre de vivir y cuidarte mediante un nuevo nivel de intención consciente.

Para que algo cambie en tu vida, necesitas sobre todo una cosa: conciencia. No puedes crear un nuevo camino hasta que no veas el sendero que has estado siguiendo y comprendas cómo has llegado hasta donde estás.

Hasta ahora, hemos revisado los prejuicios y etiquetas que amenazan a las mujeres que expresan sus necesidades. Hemos analizado las dinámicas familiares que moldean nuestros miedos y expectativas en torno a la satisfacción de nuestras necesidades. Y hemos investigado las creencias internas fundamentales que determinan la forma en que interactuamos con nuestro mundo. En resumen, hemos estado desentrañando el poderoso condicionamiento responsable de nuestra actitud contradictoria, desconfiada y hostil hacia nuestras propias necesidades y, en última instancia, hacia nosotras mismas.

Para este problema, nuestra sociedad ha inventado una solución; tenemos una receta para tratar el padecimiento actual. Lo llamamos *autocuidado*, y es lo que abordaremos a continuación.

5

LA «SOLUCIÓN» DEL AUTOCUIDADO

Cuando Jenny se presentó en mi consulta, lo único que tenía claro era que se sentía agotada y necesitaba con urgencia algún tipo de alivio y recarga. No tenía ni idea de cómo obtener lo que necesitaba para sentirse mejor…, ni siquiera sabía qué necesitaba, en realidad. Sin embargo, poco después de contarme esto, su voz cambió de forma perceptible. Con un tono más agudo y menos amable, paradójicamente, me dijo que tenía pensado empezar a cuidarse más y a ser «más amable» consigo misma. Según ella, necesitaba mejorar en lo que respectaba a sus propias necesidades.

En esa primera cita también supe que, cuando era adolescente, a Jenny le habían diagnosticado una enfermedad genética poco común que le provocaba terribles dolores estomacales y otros síntomas incapacitantes. Sus padres restaban importancia a su enfermedad y, a pesar de lo que les explicaban los médicos, estaban convencidos de que su dolor era cosa de su cabeza. Su madre le repetía que no diera tanta importancia a los dolores de tripa y la acusaba de buscar atención y de ser dramática. Como resultado, Jenny se había pasado la vida esforzándose por no necesitar nada y, sobre todo, por no necesitar atención.

Ahora estaba casada, y Jenny —como era de esperar— había escogido a un hombre que alternaba entre ignorar su dolor, como habían hecho sus padres, y culparla por él. Cuando sufría, su marido le decía que «se centrara en otra cosa y ya» y le recordaba continuamente todas las cosas que hacía mal y que le causaban ese dolor. El mensaje que recibía, una vez más, era que ella tenía la culpa de su sufrimiento.

A los treinta y nueve años, Jenny aún no había encontrado consuelo ni cariño de verdad. Cada vez que había intentado expresar

sus necesidades emocionales, estas habían sido despreciadas y consideradas ilógicas o achacables a ella misma. Cuando la conocí, estaba rota y se sentía indigna de recibir cariño. En su opinión, su propio sufrimiento era despreciable y, lo que era peor, la hacía despreciable a ella. Su necesidad de empatía y consuelo, que nunca se había satisfecho como era debido, había sido durante mucho tiempo motivo de vergüenza… y ahora era ella misma quien ejercía la humillación más feroz.

Como no sabía cómo sentirse mejor, Jenny recurrió al autocuidado, con la esperanza de que eso la ayudara. Y, en efecto, descubrió muchas cosas que podía hacer para sentirse mejor. Se apuntó a un retiro en un balneario, a unos baños de sonido y a una colorimetría para darle vida a su armario. Iba a aprender a tratarse como si importara.

Tres meses más tarde, tras completar la primera ronda de tratamientos y programas de autocuidado, y con un nuevo vestuario en tonos pastel y tejidos suaves, Jenny comentó que se sentía más ágil, más consciente de su cuerpo, más tranquila y mejor vestida. Había perdido dos kilos y se desenvolvía con más confianza. Sin duda, eran cambios positivos.

No obstante, aunque se sentía más tranquila y serena, Jenny seguía sintiéndose sola y culpable por su dolor. Una gran parte de su experiencia seguía sin ser aceptada. Seguía anhelando un lugar emocionalmente seguro donde poder ser sincera y recibir empatía en lugar de reproches. Seguía avergonzándose de sus necesidades y enfadada consigo misma por ser tan dependiente y estar tan rota.

El autocuidado que Jenny se dispensaba no la cuidaba en profundidad porque no estaba ligado a quién era ella ni a lo que necesitaba de verdad. Su autocuidado no surgía de ella misma; no se basaba en sus verdaderos anhelos ni en su experiencia. Todo lo que había añadido a su vida era bueno para ella, sí, pero nada de eso atendía las necesidades emocionales rechazadas y abandonadas que subyacían a su agotamiento. Y así no podía sanar su relación consigo misma. Como muchas mujeres, el cuidado que se procuraba era «de talla única», de fuera hacia dentro, la receta genérica para el problema de no estar bien. Después de meses de cuidarse con

esmero siguiendo las pautas de la industria del autocuidado, Jenny seguía sintiéndose emocionalmente agotada, solo que ahora el agotamiento venía en un paquete más ligero y en tonos pastel.

Teniendo en cuenta que no hay estadísticas claras sobre lo que yo denomino agotamiento emocional, y que engloba tantos síntomas distintos, analicemos lo que les ocurre a las mujeres hoy en día al amparo del término genérico «estrés». En un informe reciente titulado «El estrés en Estados Unidos», el 23 % de las mujeres afirmaron que sus niveles de estrés eran de 8, 9 o 10, siendo 10 un «estrés muy elevado».[1] Todo esto coincide con mi investigación.

Sin embargo, podemos relajarnos, o al menos eso es lo que nos dicen y nos venden. Hay una solución para lo que nos aflige, una cura para nuestra fatiga emocional.

La evolución de la industria del autocuidado

Lo que hoy en día denominamos con cariño «autocuidado» es, en realidad, una industria que mueve 11.000 millones de dólares y que ha sido absorbida y mercantilizada por casi todos los sectores de consumo imaginables: balnearios y spas, productos de baño, agua embotellada, cuidado de la piel, velas, vino, aceites esenciales, flores, viajes, alimentación, decoración del hogar…, en fin, lo que se te ocurra. Y todas ellas son partes interesadas en el mercado del autocuidado. En un estudio de 2020, el autocuidado fue el término más buscado en Google durante ese año. [2]

Pero ¿cómo hemos llegado hasta aquí, hasta este modelo de autocuidado? Para entenderlo mejor, demos un paso atrás y repasemos un poco la historia de este movimiento, este gigante al que llamamos «autocuidado». Antes de que se asociara con un masaje en un spa y con comprar ropa como si no hubiera un mañana, ¿qué era el autocuidado?

Ya en el siglo v, Sócrates hablaba de la importancia de conocerse a uno mismo. Animaba a sus alumnos a prestar atención a sus

propios pensamientos, actitudes y experiencias. Según el filósofo, una vida sin análisis no merecía la pena vivirse. Se podría argumentar, y de hecho así lo hizo el filósofo francés Michel Foucault, que la práctica de conocerse a uno mismo era la forma original del autocuidado.

Siglos después de que Sócrates impartiera sus enseñanzas sobre una vida de autocuidado, cuando nuestro interés por los estados ideales del ser se había difuminado, el autocuidado se convirtió en un concepto más bien médico. En las décadas de 1960 y 1970, el autocuidado consistía en crear autonomía y una mejor calidad de vida, sobre todo, para las personas mayores y los enfermos mentales. Se centraba en el ejercicio y otras prácticas de vida saludable. Además, se dirigía a pacientes que habían sido operados; se centraba en enseñar a estos pacientes a cuidarse a sí mismos para que su recuperación fuera satisfactoria.

El autocuidado se transformó entonces en algo que no era solo para los pacientes, sino también para los profesionales sanitarios, en particular los que desempeñaban profesiones de alto riesgo y emocionalmente agotadoras. Se empezó a hablar del autocuidado como algo que las personas que se dedicaban a profesiones asistenciales necesitaban para su propio bienestar, para evitar el desgaste y el estrés. Así surgió la idea de que no podemos cuidar de los demás si no estamos bien tanto física como emocionalmente.

En respuesta a los movimientos por los derechos civiles y la liberación de la mujer, el modelo de autocuidado adoptó otra forma. Se expandió más allá del individuo y se vinculó a la política y al poder. La mala salud se relacionaba con la pobreza y, como tal, la salud se convirtió en el ingrediente necesario para romper la estructura de poder basada en la raza, el género, la clase social y la orientación sexual. La desigualdad en materia de salud se consideraba la forma más inhumana de desigualdad. Por lo tanto, nada podía suceder, ninguna estructura de poder podía cambiar, si no se daba a todos la oportunidad de estar sanos. Durante estos movimientos, el autocuidado se convirtió en una forma de protesta, una manera de empoderar a la población y contrarrestar la injusticia en nuestra sociedad.

A finales del siglo XX se produjo otro cambio más, cuando el autocuidado comenzó a utilizarse en el contexto del bienestar como una ampliación del modelo médico occidental tradicional. La idea era que necesitábamos una actitud más holística hacia el cuerpo y la mente de la persona. A través del autocuidado, podíamos crear de forma proactiva nuestro propio bienestar, en lugar de limitarnos a acudir a los médicos que tratan las enfermedades. El bienestar y el autocuidado quedaron entonces indisolublemente unidos.

Fue en ese momento cuando el autocuidado adquirió un tono distinto, más ligero y positivo que antes. El fitness se convirtió en una forma de autocuidado en la que participaba la gente corriente; proliferaron los gimnasios y la práctica oriental del yoga comenzó a aparecer en la vida cotidiana. Los centros de bienestar pasaron a formar parte de las estructuras corporativas, ya que el autocuidado se consideraba cada vez más importante para la salud y la productividad de los empleados.

Y entonces, llegó el 11-S. El término TEPT, trastorno por estrés postraumático, pasó a formar parte del diálogo cultural general. Aunque los profesionales de la salud mental llevaban mucho tiempo tratando esta patología, principalmente en soldados que regresaban de la guerra, tras la caída de las torres gemelas, el TEPT irrumpió con una intensidad y una relevancia sin precedentes. El autocuidado se convirtió en una práctica obligatoria para quienes se dedicaban a profesiones asistenciales: trabajadores especializados en traumas, personal de primeros auxilios, trabajadores sociales y todas las demás. El autocuidado se consideraba una práctica necesaria para prevenir la fatiga por compasión y el agotamiento emocional que provocaba el cuidado de otras personas.

Ahora, a medida que nos adentramos en el siglo XXI y prolifera la tecnología, nuestros valores están cambiando. Cada vez nos centramos más en ser productivos y, por supuesto, en generar riqueza en el proceso. El autocuidado se adapta a los nuevos tiempos y promete precisamente eso: hacernos más productivos. Un empleado que practica el autocuidado será un mejor empleado y, por lo tanto, generará más riqueza.

Cada vez más, nuestra vida se centra en adquirir nuevos productos y experiencias: compramos todo lo que creemos que nos hará sentir mejor y más felices. El autocuidado viene ahora con una promesa, aunque tácita, de que, si lo hacemos y compramos lo suficiente, acabaremos no solo tranquilas y rejuvenecidas, sino, lo que es más importante, con una vida abundante y próspera.

El autocuidado no funciona

Hoy en día tenemos a nuestra disposición una oferta interminable de productos y servicios, todos diseñados para cuidarnos y hacernos sentir bien. Y estamos comprando estos productos y utilizando estos servicios a un ritmo vertiginoso. Sin embargo, seguimos estando estresadas y agotadas, quizá más que nunca. Estamos comprando bienestar, pero no nos sentimos bien… ¿Qué pasa, entonces? ¿Qué falla en este modelo? ¿Por qué el autocuidado no nos está cuidando?

En realidad, no hay nada malo en el autocuidado ni en lo que nos receta; ¿quién puede estar en contra de un tratamiento facial al chocolate o una vela de lavanda? Los baños de burbujas ayudan mucho más de lo que perjudican. No nos pasa nada malo ni a nosotras ni a la forma en que practicamos este modelo actual de autocuidado. Lo que falla es que nuestro sistema de autocuidado, por muy satisfactorio y temporalmente relajante que sea, no es el remedio adecuado para lo que nos aflige.

El problema es que el autocuidado no es solo un remedio inadecuado e inapropiado; si el asunto solo fuera ese, no sería tan grave. El problema más serio, el gran asunto, es que el autocuidado tal y como lo practicamos está, en realidad, consolidando nuestro agotamiento emocional, que es precisamente lo que pretende curar.

Otra oportunidad para exigirnos más

Para empezar, el autocuidado se ha convertido en otra obligación más en nuestra lista de tareas pendientes, otro posible defecto por el que avergonzarnos. ¿Ya te cuidas bien? ¿Estás haciendo lo suficiente por y para ti? Y si no es así, deberías hacerlo. Esto es lo que escuchamos continuamente de otras personas y también en nuestra propia cabeza. El autocuidado se ha convertido en otra responsabilidad que cumplir para convertirnos en una mejor versión de nosotras mismas. Es otra forma de demostrar que nos preocupamos de nosotras. Lo paradójico es que ahora las mujeres cargamos con una obligación adicional: debemos cuidarnos, por nosotras y por quienes nos quieren. Y si no lo hacemos lo bastante bien, de nuevo, solo podemos culparnos a nosotras mismas.

El autocuidado, al mismo tiempo, se ha convertido en un concepto mental, una idea desconectada de nosotras y de nuestra naturaleza intuitiva de cuidarnos. El autocuidado, como concepto, flota ahora por ahí, desligado de su fuente orgánica: tú. Si sales a correr porque quieres moverte, experimentar las endorfinas que te hacen sentir bien y que se producen al hacer ejercicio, el efecto es diferente al que sientes cuando lo haces porque debes o porque sabes que es bueno para ti. Por un lado, es mucho más probable que salgas de casa si te motiva tu propio deseo y no una idea de lo que significa o dice de ti salir a correr. La idea de que «deberías» ir a correr hará que te quedes en el sofá… con las deportivas en el armario. Y aunque salgas de casa, el autocuidado acaba siendo otra tarea más que tachar de la lista de cosas por hacer, y que confirma tu identidad como mujer responsable que se cuida como es debido.

Curiosamente, cuanta más popularidad adquiere el autocuidado, más pierde al mismo tiempo su conexión con el yo al que se supone que debe servir. Hemos delegado nuestro propio autocuidado, lo hemos puesto en manos de expertos más fiables que nos dicen con mucho gusto cómo cuidarnos. Y nosotras, obedientes, seguimos sus consejos. Sin embargo, al hacerlo, se interrumpe nuestra intuición más básica, nuestro conocimiento más profundo: el impulso de cuidarnos y el saber cómo hacerlo, sin lo cual el verdadero autocuidado no puede ser tal.

Hay otro «deber» que también se ha enredado en nuestra relación actual con el autocuidado, lo que complica aún más nuestra capacidad para recibir lo que necesitamos. En resumen, estamos convencidos de que los memes sobre bienestar, los difusores de aceites esenciales, los tés de yuzu y los cócteles de oxígeno que compramos y consumimos a destajo deberían hacernos sentir bien. Si no nos sentimos satisfechas y renovadas después de envolvernos en una mantita de cachemira tras un tratamiento facial con bayas, es que nos pasa algo raro. Por desgracia, el autocuidado se ha convertido en otra forma de sentirnos insuficientes y culpables por no ser capaces de recibir lo que necesitamos de lo que se nos ofrece.

No nos satisfacen las prácticas de autocuidado en las que invertimos por la sencilla razón de que no son las adecuadas para satisfacer nuestras necesidades reales o nutrirnos en la raíz de nuestro agotamiento. Aun así, seguimos creyendo y comportándonos como si fueran lo que necesitamos, como si la emperatriz de verdad llevara un traje.

Y así seguimos distraídas

La mayoría de las estrategias de autocuidado ofrecen un alivio temporal de los síntomas y soluciones superficiales a problemas que, en realidad, son sistémicos. Y sí, es cierto que te sientes bien cuando te das un baño de espuma; los músculos se relajan y la mente se va lejos, a un lugar distante, ajena a las preocupaciones del día a día. Puede que hasta te sientas bien contigo misma y te anime haber hecho algo bueno por ti, pero muy pronto, vuelves a estar agotada… otra vez.

Y como ese alivio es pasajero, volvemos a por más: más consejos, más productos, más programas, más soluciones de los expertos que supuestamente saben mejor que nosotras lo que necesitamos. De hecho, todo nuestro sistema de autocuidado se sostiene en eso: en

que sigamos buscando respuestas y manteniéndonos distraídas de lo que no queremos sentir, aunque no dejemos de intentar arreglarlo.

Las adicciones —ya sea al alcohol, a las drogas, al sexo, a las compras, al ejercicio o a cualquier otra cosa— nos permiten evitar temporalmente los problemas reales. Del mismo modo, nuestras estrategias de autoayuda nos hacen sentir bien durante un tiempo, lo suficiente para olvidar lo que no funciona en nuestra vida.

Aunque el alivio a corto plazo de la autoayuda no sea tan dañino como una adicción, cuando se trata de abordar los problemas más profundos que tenemos con nuestras propias necesidades, estas soluciones no solo son inadecuadas para cumplir la función que se les ha encomendado, sino que desvían nuestra atención de la desconexión más profunda que sentimos. Nos mantienen en un estado de distracción agradable, como con un ligero colocón. En última instancia, este sistema de autocuidado nos mantiene tranquilas, mimadas y ocupadas, pero a años luz de lo que necesitamos de verdad.

La búsqueda sin fin

El sistema de autocuidado consumista plantea otro problema. El autocuidado es algo que compramos y hacemos, un objeto o una experiencia con la que complementamos nuestra vida, como un accesorio. El inconveniente de esta premisa es que, una vez más, nos mantiene en un estado de búsqueda constante, siempre buscando algo fuera de nosotras mismas para llenar lo que creemos que nos falta en nuestro interior, para satisfacer una carencia indefinible. Con la oferta infinita —y siempre renovada— de productos y servicios que prometen cuidarte (y con ello, completarte), parece que siempre estás a una esponja perfumada de fresa de sentirte como quieres sentirte. Y si aún no hemos encontrado a la profesora, la clase, el tratamiento corporal, la esencia floral o el aceite esencial adecuados, simplemente significa que tenemos que seguir buscando.

Con toda esa búsqueda constante, reforzamos la creencia de que, tal como somos, nos falta algo esencial para sentirnos completas y en paz. Y, al mismo tiempo, creemos que otra persona es la experta en lo que necesitamos, incluso aunque se trata de nosotras mismas. Pero, por muy insatisfactorias, temporales e inadecuadas que sean las respuestas que encontramos, seguimos buscando por todas partes lo que necesitamos; es decir, en todas partes menos en nuestro interior.

Cuando crees que tu bienestar fundamental depende de algo externo, centras tu atención constantemente en el exterior, tratando de encontrar esa receta mágica. Como consecuencia, dejas de verte a ti misma como un destino. Te conviertes, únicamente, en un lugar de partida. Y eso es justo lo que acabas haciendo: alejarte de ti misma.

Esta mentalidad «de fuera hacia dentro», que te inculcan desde que naces, acaba desconectándote y alejándote de tu propia intuición, de tu conocimiento innato. Y, por lo tanto, de tu guía más fiable. En un intento por cuidarte, renuncias a tu autoridad como la persona que sabe lo que es mejor para ti.

Y ahí reside la consecuencia más sutil y a la vez más perversa del sistema actual de autocuidado: nos mantiene buscando sin cesar una autoridad fuera de nosotras mismas y, con eso, nos aleja y nos hace rechazar nuestra propia autoridad interior. El resultado es que tú, bueno, y todas nosotras, nos sentimos inseguras y desconectadas de nuestra sabiduría y de nuestra verdad. No confiamos en nosotras mismas, ni en la posibilidad de que, si dejáramos de consultar a los demás sobre lo que necesitamos, tal vez podríamos, por fin, cuidarnos de verdad.

El proyecto definitivo de superación personal: tú

Si lo piensas bien, la premisa básica del autocuidado es absurda. Sobre todo, porque se considere razonable tener que recordarnos que debemos ser amables… con nosotras mismas. Y es igual de

disparatado que sea aceptable tener que decirnos a nosotras mismas que merecemos nuestra propia atención. Hemos creado un sistema en el que nuestro propio autocuidado requiere una notita adhesiva para recordarlo y todo un sector para enseñarnos a hacerlo. Y aunque parezca increíble, todas estamos de acuerdo con esto. Pero, en realidad, no hay nada razonable ni aceptable en tener que convencernos de que merecemos cuidarnos. O en que el aspecto más fundamental del autocuidado, es decir, preocuparnos por nosotras mismas, haya dejado de ser el motor principal del proceso de autocuidado y se haya cedido a una industria.

Para algunos, el autocuidado consiste simplemente en dormir ocho horas y tomarse un complejo multivitamínico. Pero para muchas mujeres, cuando hablamos de autocuidado, de lo que realmente hablamos es de mejora y superación personal. Debemos poner en marcha todos estos proyectos de autocuidado, no solo porque nos hacen sentir bien, sino porque nos convertirán en una mejor versión de nosotras mismas. ¿Te acuerdas de la jaula de agradar del primer capítulo? Pues, si te fijas bien, incluso el autocuidado contribuye a su solidez y a sus verdades operativas.

Los productos y servicios para el autocuidado se comercializan como regalos para una misma, pero detrás del marketing hay un mensaje más sutil que te recuerda que no puedes descansar jamás, ni sentirte cómoda contigo misma, ni permitirte ser quien eres en este momento. Ten por seguro que siempre hay más trabajo por hacer —en ti misma— antes de que esté bien ser quien eres o, simplemente, ser tú misma.

Desde pequeñas, aprendemos a iniciar y recorrer lo que será una travesía interminable de automejora. Seguimos mejorando «por nuestro bien»; ¿cómo no íbamos a querer convertirnos en mejores versiones de nosotras mismas? Si dejáramos de intentarlo, nos estaríamos defraudándonos a nosotras mismas y a los demás, fracasaríamos en el intento de convertirnos en nuestro mejor yo, lo que es sinónimo de no ser nosotras mismas. Para una mujer, estar viva significa esforzarse por mejorar quien es. El autocuidado, en un nivel nada sutil, no es más que una versión más ingeniosa, refinada y con una pátina más empoderadora de un mensaje muy viejo.

El remedio para la realidad

La promesa tácita del autocuidado, en realidad, es que, si lo practicas lo suficiente y te cuidas muy muy bien, tienes garantizada una buena vida. Y aquí está el quid de la cuestión: una buena vida en la que no te pasa nada malo. La insinuación sutil del autocuidado es que te protegerá del sufrimiento. De esta manera, el autocuidado se entrelaza con la convicción cultural de que la vida no debería ser difícil, al menos no si la estamos viviendo como es debido.

Pero aquí es donde descarrila el tren, porque la vida es dura y siempre hay baches. Nadie sale vivo de esta, por muchos baños relajantes de miel que se dé. Nadie pasa por la vida sin enfrentarse a grandes desafíos y pérdidas. El vagón del autocuidado se ha enganchado por error a la fantasía de un trayecto tranquilo por la vida y a la creencia de que esta vida debería ser como suave como la seda, parecerse a la publicación del famoso de turno en las redes sociales y oler a pan recién hecho. Por desgracia, aunque los rituales de autocuidado sean placenteros y, a veces, incluso eficaces, y aunque puedan calmarnos de forma temporal, no borran las profundas heridas que inflige la vida y, desde luego, no ganan la batalla a la realidad.

Pese a ello, lo cierto es que, en ocasiones, una actividad o un tratamiento externo nos nutre. Los efectos beneficiosos pueden desaparecer enseguida, lo que nos lleva a repetir, pero el alivio que sentimos es elocuente y revela mucho sobre las necesidades de las mujeres. El siguiente capítulo responde a estas preguntas: ¿Qué aporta el autocuidado cuando funciona? ¿Cuál es el verdadero alimento que aporta el autocuidado nutritivo?

Si comprendemos qué cura nuestro agotamiento, podremos entender mejor el agotamiento en sí. Además, podremos crear un nuevo sistema de autocuidado que se centre en sus causas fundamentales y ofrezca a las mujeres un alivio y una recuperación reales y sostenibles, sin necesidad de pociones ni lociones.

6

EL AUTOCUIDADO COMO PUERTA DE ACCESO A NUESTRAS NECESIDADES MÁS PROFUNDAS

La industria del autocuidado es problemática por naturaleza, eso salta a la vista. Sin embargo, es necesario examinar las formas particulares de autocuidado de fuera hacia dentro que sí son efectivas. Por «de fuera hacia dentro» me refiero a cualquier tratamiento o experiencia que provenga de una fuente externa y que sea algo que no podamos darnos a nosotras mismas. El masaje terapéutico se nombra a menudo como una de esas formas efectivas y curativas de autocuidado externo, por lo que decidí estudiarlo y entrevisté a docenas de mujeres sobre su experiencia de «tumbarse en la camilla».

Para que quede claro, no estoy recomendando el masaje (ni ningún otro tratamiento), y además reconozco que los masajes no están al alcance de muchas personas debido a su coste. Más bien, me limito a aprovechar la eficacia de la experiencia del masaje como puerta de entrada para examinar lo que de verdad queremos y necesitamos —por dentro— y lo que, en última instancia, debemos ser capaces de ofrecernos a nosotras y de obtener de nosotras mismas. He desglosado lo que ocurre durante un masaje para comprender mejor el sustento real que buscamos.

Si el cuidado corporal no es lo tuyo, imagina una forma de autocuidado que te funcione y te proporcione justo lo que necesitas. Lo importante no es la forma concreta, sino lo que te ofrece para que te sientas cuidada y nutrida.

Análisis de un masaje: reflexiones de mujeres en la camilla

Con la mente aún enfrascada en mil cosas, sentimos el tacto de alguien que empieza a colocar sus manos sobre nuestro cuerpo. Es posible que nos preguntemos cuándo va a empezar el masaje o cuánto nos está costando este rato de espera. Sin embargo, pronto los pensamientos se esfuman y tomamos conciencia de sus manos y de la danza de sensaciones corporales que se produce en nuestro interior. Nuestra atención se desplaza por debajo del cuello y, en respuesta, nuestro cuerpo exhala, por sí solo, sin que tengamos que indicárselo. Antes incluso de que empiece a emplearse en los músculos, es posible que nos sintamos mejor, que nos sintamos atendidas.

Y entonces, comienza a ejercer presión, con cuidado y sin prisas sobre nuestra piel, sin que tengamos que pedírselo. Durante ese tiempo, nos permitimos experimentar las sensaciones directas, estar presentes dentro de nosotras mismas, sin tratar de entender lo que está sucediendo ni por qué.

Puede que, en algún momento, nos descubramos volviendo a caer en las viejas costumbres: rompiendo el silencio que tanto disfrutamos, desviando la atención y abandonándonos a nosotras mismas para hacer algún comentario sobre lo que nos están ofreciendo con el fin de brindarnos una buena experiencia…, de darle también cuidado. En otras palabras, puede que hagamos lo que nos han enseñado a hacer. Pero, con suerte, nos daremos cuenta, volveremos a callarnos y recordaremos que este momento es para nosotras y que estamos ahí para recibir, solo recibir y ya. Si podemos volver a nuestra propia experiencia, es posible que sintamos un alivio real, no solo para nuestro cuerpo, sino también para nuestra mente, nuestro espíritu y todo nuestro ser. Como resultado, saldremos de la sala sintiéndonos atendidas de verdad y con la sensación de que nuestras necesidades se han satisfecho.

Y esto nos lleva a la siguiente pregunta: ¿qué ocurre en esa experiencia tan poderosa, qué nos nutre? Un masaje corporal es algo exquisito, pero ¿cuál es el verdadero néctar y sustento que se esconde tras el alivio físico? Pues bien, resulta que hay multitud de elementos reconstituyentes, siempre presentes, en casi todas las experiencias que nos cuidan de verdad.

Más allá del «aaah»

La invitación a estar donde estamos. Lo que aflora una y otra vez en las conversaciones con las mujeres es un intenso deseo y necesidad de salir de nuestra mente, de desconectar la cabeza, digámoslo así. El autocuidado reparador nos ofrece la oportunidad de hacer precisamente eso: dejar de pensar, planificar, gestionar, resolver y hacer cosas, y sumergirnos en el mundo de las sensaciones directas. Un autocuidado eficaz nos permite entrar en el momento presente; nos permite dejar de pensar en el pasado y el futuro para disfrutar aquí y ahora. En esencia, pasar de pensar en nuestra vida a vivirla directamente.

En tales momentos, tenemos la oportunidad de parar, de dejar de correr, de lograr cosas y de hacer lo que hacemos habitualmente. Tenemos permiso para bajarnos de la ruedecilla de hámster de la productividad, para estar donde estamos, solo eso, sin tener que hacer que suceda nada más ni nada mejor. Y resulta que no es más lo que necesitamos y anhelamos en nuestra vida, sino menos.

Un silencio poco frecuente. Además de estas ganas de descansar de tanto pensar y hacer, las mujeres expresan su aprecio (y anhelo) por el silencio. El deseo, como se suele decir, es no tener que participar ni vernos bombardeadas por la cacofonía de contenidos mentales y ruidos con los que normalmente tenemos que bregar. El silencio trae consigo una profunda sensación de alivio y reconstitución. La mente, el cuerpo y el alma se empapan del silencio como del agua tras una larga caminata por el desierto.

Y, de hecho, el silencio que experimentamos a menudo se transforma de la ausencia de sonido a un sonido propio, uno que todo nuestro ser quiere escuchar y en el que quiere refugiarse. Es posible que, mucho después de que el silencio haya terminado, sigamos sintiéndonos en contacto con él. Puede que incluso empecemos a notar los silencios entre los sonidos, lo que nos ayuda a prolongar el proceso de recarga y recuperación. Para muchas de nosotras, esta experiencia tan simple —el silencio— resulta

profundamente sanadora y es justo lo que nuestro cuerpo, nuestro corazón y nuestra mente anhelan. Por eso constituye un elemento importante (y olvidado con frecuencia) de lo que necesitamos para recuperarnos del agotamiento y volver a sentirnos llenas de vitalidad.

Nuestra propia atención. La oportunidad de que otra persona nos cuide es una experiencia extraordinaria. Sin embargo, lo que es aún más extraordinario es la oportunidad de cuidarnos a nosotras mismas, de tener permiso para dedicarnos toda nuestra atención, de estar con nosotras mismas, sin distracciones ni culpa. En el autocuidado eficaz se nos ofrece esta invitación: instalarnos en nuestra propia compañía y nutrirnos con toda nuestra atención. Esta oportunidad de encontrarnos con nosotras mismas y liberarnos de la necesidad de cuidar de cualquier otra persona o cosa es, para la mayoría de las mujeres, un fenómeno poco frecuente y muy poderoso.

Un momento para recibir. En el fondo de todo autocuidado eficaz, sea cual sea su forma, está la oportunidad de recibir. Y, más concretamente, de recibir sin sentir que también tenemos que dar. El autocuidado que funciona nos brinda la oportunidad de desconectar de las necesidades de los demás. Es una invitación a experimentar algo que es exclusivamente para nosotras. La raíz de toda recarga espiritual y emocional, su ingrediente insustituible, es esta profunda experiencia de recibir. Por obvio que parezca, vale la pena repetirlo una y otra vez: para sentirnos cuidadas, tenemos que permitirnos recibir cuidados.

Lo que queremos de verdad. El ingrediente más poderoso del autocuidado nutritivo puede ser, quizá, el más sencillo: nos da lo que necesitamos porque realmente lo queremos. El autocuidado funciona (cuando funciona) porque no tenemos que convencernos de su valor; no hace falta reformular, contextualizar o asignar un propósito mayor al acto del autocuidado para que queramos hacerlo. No nos obliga a hacer malabarismos mentales, a esforzarnos por convertirlo

en algo que sea bueno para nosotras o para cualquier otra persona. En última instancia, no es necesario que nuestra propia mente nos convenza de que es lo que debemos querer. Gran parte de lo que hacemos como mujeres está motivado por un sentido del deber. Sin embargo, en este caso, la experiencia, el autocuidado, se origina en un deseo claro y directo; es indiscutible y más grande que una simple idea, responsabilidad o exigencia; de hecho, es más grande que nosotras mismas. El deseo nos mueve, y no al revés. Esta experiencia es tan intensamente reconfortante porque difiere de casi todo lo demás que hacemos; la llevamos a cabo porque queremos hacerlo de verdad.

Si le vamos quitando capas a la cebolla, queda claro que el autocuidado satisfactorio nos brinda la oportunidad de experimentar algo que necesitamos a un nivel profundo, una necesidad que suele permanecer oculta incluso para nosotras mismas. Y, además, los componentes fundamentales que hacen que ciertas prácticas se perciban como autocuidado son sorprendentemente constantes. Nos recuperamos física, mental, emocional y espiritualmente por una infinidad de razones que, de hecho, son comunes. Razones que, en definitiva, nos enseñan a qué debemos prestar atención y a cuidarnos por dentro.

No necesitas irte a un spa, te necesitas a ti misma

Una vez más, no estoy aquí para venderte masajes ni ningún otro tratamiento, ni para sugerirte que añadas nada más a tu lista de cosas por hacer (para eso ya tienes a Google). Por muy agradables y, en ocasiones, útiles que puedan ser algunas formas de autocuidado externas, si lo que quieres es resolver tu cansancio y encontrar una solución sustantiva y sostenible para tu agotamiento emocional, no puedes basarte en masajes ni en ninguna otra experiencia, persona o producto externos para tu bienestar. El auténtico autocuidado es una práctica que va de dentro hacia fuera; se trata de ser capaz de cuidarte a ti misma a diario, en tu vida

cotidiana, sin todos esos artificios, accesorios y caprichos que añadimos a esa vida. Puedes seguir utilizando todos esos artificios, accesorios y caprichos, ¿por qué no?, pero no los concibas como la verdadera respuesta a tu agotamiento. El autocuidado debe ser algo que puedas ofrecerte a ti misma de forma segura; debe provenir de tu interior. Al final (y también al principio y en el medio), el autocuidado no es una actividad ni una cosa, sino más bien una relación que construyes y cultivas contigo misma.

Si hay algo en lo que consiste el autocuidado, es en esto: estar dispuesta a tratarte a ti misma de una manera amable y tolerante, a cuidarte de verdad. Para conseguir lo que necesitas en realidad, tienes que replantearte toda la forma en que te han enseñado a relacionarte con tus necesidades y contigo misma. Los masajes son maravillosos, desde luego, pero lo que es aún más maravilloso es darse cuenta de que tú tienes todo lo que necesitas para crear tu propia vitalidad, también cuando el spa esté cerrado. Todos los ingredientes esenciales para el verdadero autocuidado ya están en ti.

Presta atención a tus hábitos y a ti misma

Antes de poder convertirte en tu propia cuidadora, debes ser consciente de las formas en que no te cuidas. Si quieres vivir de otra manera de cara al futuro, tienes que empezar por vivir de otra manera ahora, lo que significa tomar conciencia de tus comportamientos y pautas actuales. Empieza por prestar atención a tu propia atención; fíjate en cómo la desperdicias de forma habitual. Recuerda que aquello a lo que prestas atención es lo que consideras importante, lo que imbuyes de valor y a lo que otorgas poder.

Como mujeres, nuestra atención se centra constantemente en los demás, nos preguntamos y nos preocupamos por su bienestar, prestamos atención a cómo se comportan con nosotras en lugar de a cómo nos comportamos nosotras mismas. Nuestro condicionamiento nos ha enseñado que nuestra atención pertenece a todos y a todo, con una salvedad: a todos y a todo menos a

nosotras mismas. Prestarnos atención a nosotras mismas sería decir que también importamos, lo que es ser egoísta.

Pero, en cuanto seas consciente de este hábito, podrás reorientar tu forma de actuar en el mundo, centrada en el exterior y abandonada en el interior. Con conciencia, puedes restablecer tus patrones condicionados para que tu propia experiencia merezca atención y, de hecho, empiece a recibirla.

Prestar atención a una misma puede parecer un capricho, algo sin sentido o directamente malo. Sin embargo, es necesario. No puede surgir nada nuevo, ninguna nueva relación contigo misma o con el mundo, ni ningún cuidado real por ti misma, hasta que reclames tu derecho más básico: el derecho a interesarte y atenderte a ti misma, sin culpa ni vergüenza. Cuando te eliges a ti misma como destinataria de tu propia atención, te conviertes en la administradora de tu propio sustento y la cuidadora de tus propias necesidades.

Deja de hacer tareas y empieza a relajarte

Las mujeres somos multitarea crónicas, y con razón. La mayoría nos encargamos de atender lo que, con frecuencia, nos parece demasiado. Siempre estamos pensando en quién necesita nuestra atención, qué más hay que hacer y dónde tenemos que estar. Actuamos partiendo de la premisa de que no podemos estar donde estamos, en el momento presente, con la atención puesta solo aquí. Al menos, no si queremos ocuparnos bien de todo lo demás que hay que hacer. Sin embargo, esta creencia no solo es falsa, sino que es precisamente la idea que nos mantiene en un estado constante de agotamiento.

Si siempre estás atendiendo otras responsabilidades (aunque solo sea mentalmente), incapaz de permitirte estar donde estás, te quedas en un estado de agotamiento crónico. Si quieres subsanar este cansancio a un nivel profundo, tienes que darte permiso para aterrizar en un solo lugar: aquí y ahora. Deja de planificar, gestionar, cuidar, proveer y, en esencia, trabajar todo el tiempo. Te rejuveneces

cuando te permites estar donde estás, solo donde estás y ya. Y, además, cuando confías en que, contrariamente a todo lo que te han enseñado, la mejor manera de encargarte de todo lo demás es ocuparte de este momento, del ahora mismo, y más importante todavía, ocuparte de ti misma, que es quien lo está viviendo.

Cuando le pilles el truco a prestar atención a tu propia atención y redirigirla hacia ti misma y tu propia experiencia —lo que yo llamo «traerla a casa»—, tendrás un nuevo superpoder. En cualquier momento, puedes tomarte un descanso del diálogo interno y el ajetreo de la mente, y desconectar la atención del trabajo mental de procurar que todo el mundo esté bien. Al hacerlo, puedes nutrirte con tu propia atención y presencia. Siempre que quieras o lo necesites, puedes optar por detenerte y soltar, para hacer el cambio de un ser humano que hace a un ser humano que es.

El autocuidado que va de dentro hacia fuera exige que empieces a hacer pausas conscientes físicamente y también mental y emocionalmente. Y que te des un respiro de todo aquello a lo que prestas atención. Significa aprender a dejar que tu mente se desocupe. Con solo salir de tu cabeza y entrar en tu cuerpo, hacer una respiración consciente, sentir tu presencia física, ya estarás yendo en la dirección correcta: lejos de tu cabeza. Esta simple elección, pasar de un enfoque externo, centrado en el hacer, a uno interno, centrado en el ser, para quedarte quieta de forma intencionada, entrar en tu interior, experimentarte a ti misma aquí, en el momento presente, es un acto profundo de restauración y recarga. Esto es autocuidado.

Siente el deseo

La realidad es que desempeñar todas las funciones que desempeñamos, adoptando todas las formas que adoptamos, tiene un precio muy alto. Este precio, en concreto, es que dejamos de escuchar y reconocer la sensación de nuestro propio deseo. No escuchamos nuestro «yo quiero» cuando nos susurra al oído, no lo

sentimos cuando nos duele, ni respondemos cuando grita. Aprendemos a prestar atención, exclusivamente, a la voz fuerte y segura del «deberías» en nuestra cabeza; somos muy conscientes (y estamos en contacto constante) con lo que deberíamos hacer y sentir en cada momento.

Tu condicionamiento te ha enseñado a valorar la voz del «deber» por encima de todo lo demás. Sin embargo, el verdadero autocuidado requiere que empieces a cambiar el equilibrio y a sintonizar, no con tu «deber» interior, sino con la energía menos mental y más sensorial de tu «yo quiero» interior. Significa escuchar con consciencia el sonido del «yo quiero» dentro de ti y captar su perfume único. Requiere reconocer y construir un respeto y una curiosidad saludables por la energía del «sí» que emana de ti. La renovación, en su nivel más profundo, exige que construyas una nueva relación con tu propio anhelo, ese anhelo que, incluso después de haberte convencido a ti misma de que no existe, sigue existiendo. La voz del «deber», si sigues obedeciéndola, te llevará al agotamiento. Pero el «yo quiero», si tienes el valor de sentirlo y seguirlo, te llevará a la fuente de tu fuego y, en definitiva, a lo más auténtico de ti misma.

Ten en cuenta también que no importa cuáles sean tus deseos concretos; comprometerte con tus propios deseos no es lo mismo que conseguir los objetos que deseas. Eso puede ser o no ser el resultado. El proceso que describo consiste en tomar conciencia y aceptar la experiencia del deseo en ti, como si fuera una entidad propia, lo que puede significar simplemente adquirir el hábito de preguntarte qué quieres, percatarte del deseo cuando surge y aceptarlo cuando aparece.

En última instancia, esto significa ir más allá de los objetos del deseo y adentrarse en su origen, el lugar del que emana el deseo en sí mismo. Cuando logras llegar allí, al lugar dentro de ti que desea; cuando logras conocerte a ti misma allí, acceder a esa sabiduría, entonces estás en casa, en tu hogar. Cuando eso ocurre, tienes las llaves de tu propio castillo.

Mis necesidades: ¿de quién son responsabilidad?

La mayoría de nosotras creemos, al menos hasta cierto punto, que es responsabilidad de otra persona descubrir nuestras necesidades…, y no solo descubrirlas, sino también satisfacerlas. Pero, en realidad, si ya no eres una niña, esa responsabilidad, ese privilegio, es tuyo y, en cierta medida, solo tuyo. Esto no quiere decir que los demás no puedan ocuparse de tus necesidades. Lo harán, algunas veces. Pero, al contrario de lo que quizá te gustaría, y sin duda de la fantasía que te han vendido, nadie más tiene la obligación —ni tu pareja, ni tus amigas, ni tu familia, ni tu jefe o jefa, ni nadie— de intuir tus necesidades, ni de satisfacerlas (ni de satisfacerte a ti, dicho sea de paso). Es maravilloso cuando ocurre, pero la tarea de cuidarte y mantenerte te corresponde en última instancia a ti. Cuando asumes esta responsabilidad sin reservas, sin resistencia ni resentimiento y sin imaginar que debería ser de otra manera, estás preparada para vivir el autocuidado en su forma más madura.

La mayoría de las estrategias de autocuidado se centran en la acción: lo que debes hacer, cómo debes luchar por ti misma y comportarte de manera distinta en el mundo, para que puedas satisfacer tus necesidades. La acción es buena y, por supuesto, necesaria. Pero pasar directamente a la acción, empezar a cuidarte antes de ser consciente de ti misma, es saltarse un paso fundamental e imprescindible. Hasta que no cambies quién eres por dentro, solo practicarás un autocuidado superficial; te darás baños de espuma y te comprarás flores, pero no te estarás dando la importancia ni el cuidado de verdad. Eso es pasar directamente a la experiencia exterior y saltarse la experiencia interior. Por mi parte, no quiero que te saltes el paso de atenderte y preocuparte por ti.

La tarea de conseguir lo que necesitas es un trabajo interno. En realidad, no puedes relacionarte de manera diferente con el mundo hasta que hayas aprendido (y estés dispuesta) a relacionarte de otra

manera contigo misma. No es posible ser tu propia valedora hasta que hayas desarrollado un respeto y un afecto sinceros por la persona por quien abogas. En pocas palabras, no conseguirás lo que necesitas del mundo hasta que obtengas lo que necesitas de ti misma. Los capítulos que siguen son una receta para lograr precisamente eso.

7

UNA RELACIÓN CARIÑOSA CON TODA TÚ

Mucha gente envidiaba la vida de Nicki; ella adoraba a su marido y a sus tres hijos, y había dedicado su vida a cuidar de ellos, y a crear un hogar y una familia maravillosos. De hecho, lo había conseguido con creces. Nicki estaba enormemente agradecida por lo que tenía y, a la vez, había acudido a mí porque también se sentía enjaulada y confundida, y cada vez más insatisfecha con su vida. Ansiaba tener algo más que la dulzura del hogar: percibirse como algo más que alguien cuya vida girara alrededor de otras personas y de hacerlas felices, por mucho que las quisiera y se volcara en ellas. Quería recordar lo que era sentir que era ella misma del todo, plena de vida, y encontrar a la mujer que había desaparecido en todas sus responsabilidades de cuidados. Nicki quería una vida que incluyera quién era ella de verdad y no solo quién era para los demás.

Durante años habían ido apareciendo punzadas de estos anhelos, pero esas punzadas se fueron haciendo cada vez más agudas y frecuentes. Aun así, cada vez que se hacía presente el anhelo, Nicki salía al ataque…, al ataque contra sí misma. Enfadada, se recordaba que tenía todo lo que cualquiera podría desear y que era «increíblemente privilegiada». Vivía una vida perfecta, así que, ¿cómo se atrevía a necesitar lo que necesitaba? *¿Qué le pasaba? ¿Cómo podía estar insatisfecha con todo lo que tenía?* Su única respuesta fue dejar de sentirse así, abandonar todas esas quejas internas y, como ella misma decía, «dejarse de tonterías». Sus sentimientos la convertían en una mala persona y, por tanto, había que eliminarlos. Por desgracia, como suele suceder, cuando eliminó sus sentimientos, también se eliminó a sí misma, lo que se convirtió en el mayor de sus problemas.

Igual que Nicki, quizá te recuerdes de manera habitual que no existe razón alguna para sentirte como te sientes y que no hay motivo para necesitar lo que necesitas. Permitirte reconocer tu insatisfacción y escuchar tus propios anhelos te hará sentir peor respecto a lo que no tienes y contigo misma.

Sin embargo, condenar tus sentimientos no te ayuda a sentirte mejor y, desde luego, no hace desaparecer esos sentimientos indeseados. De hecho, fortalece más dichos sentimientos y te inflige un mayor castigo —te convierte en la enemiga—, lo que acaba por desconectarte del yo con el que ansías conectar. El problema es que intentas encontrar una manera de cuidar de ti sin permitirte ser tú ni mostrar tus verdaderas necesidades; le estás ofreciendo autocuidados a un yo al que no se le permite existir.

Con el tiempo, Nicki cambió a una estrategia de eliminación distinta y por la que, tristemente, optan muchas mujeres cuando se han vuelto contra sí mismas. Empezó con una copita de vino en la cena, pero no mucho tiempo después se bebía una botella de chardonnay a diario. Sin embargo, descubrió que el vino aletargaba sus sentimientos… solo de manera temporal. Pero esos mismos sentimientos seguían allí, sin atender, descuidados y sin parar de exigir su atención. El aburrimiento y el estancamiento persistían, y le ardía la misma necesidad en el estómago. De hecho, cuando no estaba anestesiada por el alcohol, el dolor era todavía más agudo.

Tras casi dos años practicando esta estrategia, intentando no sentir lo que no quería sentir e intentando no ser la persona que pensaba que sería si no seguía aletargada, ya no era solo el corazón el que padecía, sino también el hígado. Y entonces, por suerte, Nicki tuvo la lucidez y la fuerza de cambiar de rumbo.

Se volcó en el sector del autocuidado, que entonces se convirtió en la nueva estrategia, la nueva adicción. Invirtió en una caja de luz de alta tecnología, empezó una colección de cristales y minerales, y aprendió a hacer repostería, practicaba yoga y paseaba por la naturaleza. Adoptó una dieta vegana, echaba sal del Himalaya a sus baños y bebía tanta agua con limón como para hundir al mismísimo Titanic. Estaba convencida de que la respuesta a sus sentimientos indeseados, a sus necesidades insatisfechas, era convertirse en una

devota del autocuidado, en una yonqui de la industria del autocuidado. Según ella, «hacer de mí misma por fin una prioridad», de todas las formas que sugería la industria.

Pero, por desgracia, igual que el chardonnay no resuelve los problemas reales, este tipo de autocuidado tampoco te da lo que de verdad necesitas. No hace que desaparezcan los sentimientos que no quieres (y que en teoría no deberías tener). Tras hacer lo imposible por eliminar tu hambre emocional, esta sigue ahí, aún famélica, y te sigues echando la culpa de tener hambre.

La raíz de nuestro agotamiento no se encuentra en nuestras circunstancias vitales, por mucho que puedan ser terriblemente difíciles. Nuestro cansancio es más bien el producto de la actitud punitiva que empleamos sobre nuestras experiencias y sentimientos. Estamos exhaustas por cómo hemos aprendido a relacionarnos con nosotras mismas dentro de nuestras circunstancias vitales complicadas.

Piensa en tu vida: ¿desdeñas y criticas tus sentimientos? ¿Consideras que tu experiencia es equivocada? Como Nicki, ¿ansías conectar contigo misma, ser plenamente auténtica, pero también estás frustrada y decepcionada contigo misma y con lo que de verdad sientes?

Es un dilema imposible que te deja en una batalla con la realidad y también contigo misma, y el resultado es un estado de constante fatiga emocional. De nuevo, el verdadero reto que afrontas tiene que ver con tu relación contigo misma.

Las claves: conciencia y actitud

Los dos ingredientes más importantes de un autocuidado poderoso y duradero son la toma de conciencia y la actitud. Antes de que algo pueda cambiar, tienes que estar dispuesta a reconocer lo que sucede en el interior de tu mente, tu corazón y tu cuerpo. Tienes que estar preparada para aceptar tu realidad como tu realidad, la quieras o no como tal. Lo más importante es que generes una actitud de

aceptación, de permitirte cualquier experiencia que surja en tu interior…, cualquiera que sea tu verdad. Si quieres empezar a cuidar de ti misma de una manera verdaderamente reponedora y fiable, la conciencia y la actitud son los dos puntos innegociables de ese proceso.

Aprender a cuidar de ti misma no consiste en encontrar una poción mágica o una experiencia única, ni en hallar un sistema mejor para deshacerse de los deseos y las necesidades que crees que no deberías tener. Se trata, sencillamente, de:

- Confiar en que tu experiencia no puede ser otra que la que es, que no eres culpable de tu experiencia y que tu experiencia importa y es legítima por la sencilla razón de que es la tuya.
- Evitar criticarte, culparte o avergonzarte de lo que sientes.
- Ser fiel a ti misma: estar dispuesta a escuchar, reconocer y aceptar de manera incondicional tu propia verdad.
- Crear una base de autobondad en la que estés radical e irrevocablemente de tu parte.

Lo que alivió a Nicki de su agotamiento emocional, y lo que te aliviará a ti del tuyo, es un cambio en tu relación contigo misma. Paradójicamente, descubrirás la satisfacción cuando te des el permiso para sentirte insatisfecha. Desbloquearás una sensación de vitalidad al invitar a entrar a tu agotamiento. Con el tiempo, aprenderás a reconocer y a simpatizar con tus sentimientos reales; dejarás de juzgar y corregir tu experiencia de manera que sea la que piensas que debería ser. Entenderás que no eliges tus sentimientos y que no tienes la culpa de lo que sientes. Te sientes del único modo que puedes sentirte y, por tanto, tiene que estar bien. Al final, desarrollarás (como le pasó a Nicki) el néctar del autocuidado: es decir, compasión y respeto por ti misma.

Ten en cuenta que este cambio de Nicki en su relación interna no arregló su situación en casa ni hizo que su vida fuera perfecta. Sin embargo, cambió la manera en que se relacionaba y se sentía con su situación y, lo que es más importante, la actitud con la que se

relacionaba consigo misma dentro de esa situación. En el antiguo sistema de creencias de Nicki, cualquier dificultad o desasosiego, cualquier deseo, era una prueba de que había tomado malas decisiones en la vida y de que, una vez más, era culpa suya. No obstante, acabó entendiendo que los retos, las dificultades, las decepciones y el deseo son parte de la vida, de la vida de cualquier ser humano, y que coexisten con todo aquello que valoramos. Su existencia no tenía que hacerla sentir culpable o mal consigo misma por sus elecciones. El resultado fue que descubrió que podía valorar su vida hogareña por lo que le ofrecía, placer en su dulzura y el amor por su familia y, al mismo tiempo, reconocer y empatizar con su experiencia de lo que no podía darle la vida familiar; algo de lo que, por ahora, tendría que prescindir. Con el permiso de dejar de avergonzarse de sí misma por su aburrimiento y de detestarse por desear más, pudo autorregalarse bondad y comprensión por las decisiones vitales que había tomado y las pérdidas que habían acarreado.

Nicki hizo algo mucho más radical y con mucho más autocuidado que eliminar o arreglar las dificultades de su vida: se hizo amiga de su verdad, toda su verdad, lo que incluía todas sus contradicciones. Y al hacerlo, se hizo amiga de sí misma.

El objetivo del autocuidado, o así nos lo han vendido, es eliminar lo que no nos hace sentir bien y añadir lo que sí. Y sí, claro, eso forma parte de cuidarnos a nosotras mismas. Pero con más frecuencia de lo que queremos o de lo que estamos dispuestas a reconocer, la verdad es que no podemos deshacernos de lo que no nos hace sentir bien, no porque estemos fracasando, sino porque la realidad es la que es. La realidad siempre acarrea un sinfín de cosas que no nos sientan bien: situaciones y personas que son imperfectas (incluidas nosotras), pérdida y otras dificultades que hacen que este autocuidado como paradigma de la eliminación de problemas sea algo inviable. Curiosamente, es justo cuando eres capaz de relajarte con las dificultades y de brindarte amabilidad por tu experiencia en la dificultad cuando empiezas de verdad a sentirte mejor, incluso radicalmente mejor. Esta es la esencia del verdadero autocuidado: no abolir todo lo complicado, sino más bien añadirle aceptación y

compasión. Con una actitud interna de permitir que lo que es verdad lo sea, descubrirás que puedes reconciliarte con tu vida, sea cual sea la forma en que se manifieste. Este cambio ofrece un tipo de cuidado distinto del que creías que necesitabas. Y, por supuesto, despierta una nueva resiliencia y un bienestar de los que, cabe destacar, tú eres el origen.

Hasta ahora, he definido el autocuidado como el acto de forjar una relación cálida y acogedora contigo misma, alimentar un clima interno de aceptación y empatía, y darte permiso para sentir lo que sientas. Sin embargo, hay una experiencia emocional que precisa de su propia conversación, y que a las mujeres nos resulta más difícil reconocer y relajar que cualquier otra porque contradice nuestro condicionamiento femenino.

Todo menos enfadarse

El mensaje a las mujeres de nuestra sociedad es apabullantemente claro, aunque no se diga de forma directa: «No te enfades», porque si te enfadas y eres mujer, eso no está bien y tú no estás bien. Si se detecta el enfado, hay bastantes posibilidades de que se te tache de una de las siguientes cosas: loca, agresiva, histérica, irracional, alterada por las hormonas, fea, antipática, amargada, borde, poco femenina, hostil y, el clásico de entre los clásicos: zorra. Si eres mujer, es peligroso enfadarse.

En general, las mujeres y los hombres experimentan el enfado por igual. Pero eso es lo único que comparten mujeres y hombres con respecto a su relación con el enfado. A los chicos se les enseña a ver su enfado como un signo de dureza; el enfado masculino mueve la aguja hacia arriba, es productivo e indica poder y seguridad. Se considera que el enfado es algo apropiado para un hombre. Cuando un hombre se enfada, su carácter puede permanecer intacto a pesar del enfado.

Por otro lado, a las chicas se les enseña que el enfado es algo inapropiado, vergonzoso y un signo de pérdida de control. Si nos

hemos permitido enfadarnos, hemos fracasado. A una mujer enfadada se la considera menos fiable y, por ende, es menos probable que convenza a la gente de por qué está enfadada. Cuando una mujer se enfada, se da por hecho que es ella la que no está bien, en vez de aquello por lo que está enfadada. Su malestar demuestra su trastorno, lo que no solo elimina la legitimidad de su queja, sino cualquier necesidad de atenderla.

Así, desde una edad muy temprana, nos enseñan a contener el enfado y a averiguar cómo hacerlo desaparecer; lo que suele significar cambiarnos a nosotras mismas. El enfado transmite insatisfacción, significa que no estamos de acuerdo con cómo son las cosas; cuando nuestra tarea es estar bien, el enfado no encaja para nada. Aceptar nuestra verdad cuando esa verdad es el enfado y, al mismo tiempo, cumplir con nuestra responsabilidad de ser simpáticas y contentar a todo el mundo presenta un reto difícil. El enfado no es agradable y no suele hacer feliz a la gente. Al mismo tiempo, nos interesa ser complacientes, o eso pensamos. Y, por tanto, la respuesta es clara: tenemos que encontrar un modo de no estar enfadadas o, por lo menos, de no estar en contacto con nuestro enfado.

En consecuencia, nos hemos inventado todo tipo de maneras para gestionar nuestro enfado y evitar que se vuelva amenazador, no solo para los demás, sino también para nuestra propia simpatía. Cuando no podemos fingir que nuestro enfado no existe y no podemos comportarnos como si todo estuviera bien y nosotras estuviéramos bien…, contamos con estrategias bien elaboradas para mantenernos a raya a nosotras mismas.

Elegir la vía diplomática. Algo que a las mujeres se nos da muy bien es elegir la vía diplomática, ignorar la rabia y ser una mejor persona. Desde el momento en que somos lo bastante mayores para reconocer la existencia de los demás, se nos enseña a cuidar de esas otras personas, a ser empáticas e indulgentes, y a hacer lo que sea mejor para todos, no solo para nosotras. Sin embargo, y por desgracia, «no solo para nosotras» suele significar «pero no para nosotras». Y, de hecho, nos elogian fervientemente por nuestra

disposición a sacrificar nuestras necesidades y servir a un bien mayor y colectivo. Nuestro cociente de capacidad de agradar sube como la espuma cuando nos ponemos en el lugar de los demás y abandonamos el nuestro. Como recompensa, quizá no logremos satisfacer nuestras necesidades, quizá no nos sintamos escuchadas, vistas o aliviadas, pero conseguimos lucir el distintivo de la nobleza y la virtud. Y conseguimos que nos quieran y nos respeten por mantener la paz, que es de gran ayuda. La elección de la vía diplomática es admirable; el problema no es que hagamos esas cosas, sino que sintamos que tenemos que hacerlas.

Autodespreciarnos. Otra habilidad que hemos perfeccionado como mujeres es la de burlarnos de nuestro enfado y trivializarlo, transformarlo en algo entretenido y, por lo general, autodespreciativo. Nos reímos de nuestro enfado y de nosotras mismas, y al hacerlo, nos volvemos menos amenazantes y más aceptables. Sin embargo, en ese proceso también desacreditamos nuestra verdad y renegamos de ella. Nuestro «no satisfacer nuestras necesidades» se convierte en algo de lo que, al final, otros disfrutan y con lo que les arrancamos unas risas, algo más que nos hace simpáticas. Una vez más, intercambiamos lo que deseamos y necesitamos por agradar, algo que creemos que es algo todavía más importante.

Que sea presentable. En lo que respecta a la autogestión de las mujeres, nuestra larga lista de habilidades también incluye una pericia bien desarrollada para envolver el enfado en paquetitos razonables e impecables, racionalizarlo, de manera que tenga un aspecto válido. Somos maestras en presentar nuestro enfado de modo que tenga sentido, una vez que lo hemos analizado detenidamente y lo hemos hecho agradable, comprensible y, sobre todo, «no-enfadado». Pero al hacer eso, también lo despojamos de su imprevisibilidad y de su poder, y, por ende, de su habilidad de generar un cambio en nosotras; lo despojamos de la energía y la posibilidad constructivas que contiene el enfado.

Buscar la catarsis en otro sitio. Sin embargo, a veces no estamos listas o dispuestas a trivializar, endulzar o envolver nuestro enfado con un lacito de discreción. De todos modos, podemos lanzar huevos contra una pared, golpear sacos de boxeo o chillarles a unas almohadas que amortigüen el sonido. Si tenemos que estar enfadadas, podemos hacerlo de un modo positivo, sin hacer que nadie se sienta incómodo o infeliz. Podemos estar enfadadas sin que nadie tenga que escucharlo o enterarse siquiera; solo las almohadas y los sacos de boxeo tendrán que sufrir nuestra insatisfacción. Y, aun así, aunque de manera temporal sean algo catártico, estos desahogos físicos son ineficaces a la hora de cuidar los sentimientos y las necesidades insatisfechas que se esconden en la raíz de nuestro enfado.

En resumen, nos han condicionado para que entendamos nuestro enfado como poco femenino, destructivo e ilegítimo, y como un sentimiento que no nos toca reclamar, o como nos gusta decir, permitirnos el lujo de sentir. El enfado es un problema —nuestro problema— cuya responsabilidad de arreglar recae en nosotras.

Y, pese a todo, ignoramos de manera sistemática el hecho de que el enfado es una parte instintiva de nuestro autocuidado. Nuestro enfado existe para protegernos y alertarnos de que no obtenemos lo que necesitamos y que no nos gusta lo que está pasando. El enfado es nuestra insatisfacción que pide ser escuchada y atendida, y que se niega a estar de acuerdo con el discurso de que todo está bien y de que todo nos parece bien. Lamentablemente, nos han condicionado a darle la espalda a nuestro instinto natural autoprotector y a abandonar los verdaderos sentimientos que intentan cuidar de nosotras.

Enfrentadas a la presión y a las expectativas de ser continuamente agradables, abnegadas, generosas, simpáticas, complacientes, agradecidas y de estar siempre bien, el enfado es una realidad inevitable. No podemos tener todas esas cualidades y también ser auténticas; no podemos caber en la caja en la que la sociedad quiere meternos sin que el enfado sea parte de nuestra experiencia. Sin embargo, y aquí es donde la cosa se complica, el enfado no tendría que ser parte de nuestra experiencia; no está en la lista de

nuestras emociones aceptables. Y, por lo tanto, nos vemos en conflicto con nuestra propia realidad. Estamos emocionalmente exhaustas porque no dejamos de reprimir, ocultar y, en esencia, luchar contra una parte natural y necesaria de nuestra experiencia, una parte que no podemos evitar y que, sin embargo, te han dicho que es inaceptable y te hace poco atractiva.

El autocuidado, cuando hablamos del enfado, empieza como todo lo demás: tomando conciencia. Comienza escuchando y reconociendo tu enfado, sin patologizarlo ni a él ni a ti por su presencia. Es preciso que dejes de temer a tu enfado y de tratarlo como la piraña que la sociedad te ha convencido de que es. Te han enseñado que el enfado es peligroso, pero, en realidad, es tu aliado, y es más peligroso cuando lo rechazas y le niegas un asiento a tu mesa interior.

Curiosamente, el enfado es un impulso que, sobre todo, es impermeable a tu condicionamiento. Te cubre las espaldas incluso cuando te han enseñado a dar la espalda. Tu enfado te defiende y sabe que tú importas, incluso aunque tú no lo sepas o no te permitas saberlo. El enfado se levanta y te grita: «Eh, tú, para. Esto no está bien».

Recuerda también que, debajo del enfado, siempre hay una herida; el enfado es el altavoz que sube el volumen de tu dolor callado (o acallado). En lenguaje emocional, el enfado son el corazón y el espíritu que dicen «¡No!». Y por debajo de ese «no», hay un «Ay…, me hace daño». Da igual lo que te digas a ti misma, el enfado se abre paso e insiste en que merece la pena defenderte. Dicho esto, tu enfado es un mecanismo inestimable para tu bienestar emocional, espiritual y físico. Desarrollar un respeto y una curiosidad sanos hacia él (que no es lo mismo que expresarlo) es un aspecto esencial y a menudo demasiado ignorado del autocuidado.

Te necesitas por completo

El verdadero autocuidado ha de extenderse más allá de los sentimientos aceptables, los que nos han enseñado que está bien sentir; tiene que incluir no solo aquellas verdades que son fáciles de reconocer, seguras, comprensibles, y sobre todo, que no presentan ningún problema para nadie. Exige forjar una relación de aceptación y respeto con aquellas partes de nosotras que pensamos que son feas, vergonzantes, mezquinas, asquerosas, peligrosas y desagradables; los sentimientos que pensaste que te hacían fea, vergonzante, mezquina, asquerosa, peligrosa y desagradable. Para cuidar de verdad de ti misma, tienes que estar dispuesta a cuidar de toda tú, el pack completo, con todas sus imperfecciones y caos. No consideres nada —ni un solo deseo, necesidad, sentimiento o experiencia— indigno de tu cuidado ni lo excluyas de él.

La próxima vez que el enfado o cualquier emoción no deseada asome la cabecita, vuélvete hacia ella, apóyate en ella, pregúntale por qué está enfadada o molesta, qué no está consiguiendo, qué tiene que arreglar…; en definitiva, qué necesitas tú. Te recuerdo que acoger tu verdad no significa escenificarla, se trata más bien de invitarla a tomar café, como harías con un invitado o invitada a quien aprecies. Lo cierto es que tus sentimientos no van a desaparecer; quizá los reprimas, huyas de ellos, los reprendas para silenciarlos, los anestesies con placeres temporales, pero siguen ahí, esperando a que te intereses por ellos.

Espero que quede claro a estas alturas que el autocuidado no es una cosa ni una actividad, sino más bien una relación que forjas y alimentas contigo misma. En el próximo capítulo, cambiaremos el enfoque y nos pondremos manos a la obra. Desglosaremos lo que tienes que aprender y saber (o quizá desaprender y desconocer) para empezar a vivir esta nueva relación contigo misma.

8

RECUPERAR TU IDENTIDAD

Patty llegó a casa y encontró a su marido en el sofá viendo la televisión. No había empezado a hacer la cena, pese a que hacía más de una hora que había llegado del trabajo. Cuando le preguntó si había abierto una botella de vino, que era su ritual compartido, no le contestó, solo gruñó algo ininteligible. Curiosamente, Patty no le preguntó a su marido qué le pasaba o por qué no había empezado a cocinar, y no le informó del hambre atroz que traía ni cómo le molestaba que no hubiera nada cocinándose.

En cambio, empezó a desplegar un aluvión de pensamientos sobre qué había dicho o hecho ella que hubiera provocado el malhumor de su marido. Quizá últimamente no había sido todo lo atenta que solía ser con él. A lo mejor había rechazado alguna invitación para intimar; ¿era eso lo que quería cuando le puso la mano en la espalda? Se preguntó si el comentario que había hecho sobre sus amigos le había molestado o le había parecido malicioso. Lo cierto es que Patty no tenía ni idea de cuál era el motivo del extraño y desagradable comportamiento de su marido, pero de todos modos estaba convencida de algo: era culpa de ella. El mal comportamiento de él se debía a que ella había hecho algo que no debía o no había hecho algo que sí debía hacer. Caso cerrado.

Da igual lo que experimente alguien —si no es bueno—, lo más probable es que supongas, como muchas mujeres, que la culpable eres tú. Los sentimientos de los demás son culpa tuya, resultado de algo que debías haber hecho de un modo distinto. Incluso si no sabes cómo has fallado y pese a que tus intenciones fueran buenas, aun así, tienes que haber hecho algo mal. La costumbre es personalizarlo todo y hacer que todo gire en torno a tus fallos. Bueno, eso no es del todo verdad…, lo más seguro es que no hagas

que todo gire en torno a ti, sino solo en torno a todo lo que hay que arreglar.

Echemos un vistazo a cómo le fue a Marjorie con esto…

Marjorie y su buen amigo Pascal disfrutaban de un agradable almuerzo cuando este comenzó a hablar de algo que había leído en el periódico, un tema que le irritaba y sobre el que tenía un montón de teorías y una opinión bien formada. Marjorie le escuchó un buen rato y luego le dijo lo que opinaba sobre el asunto, que también la apasionaba, y sobre el que sabía bastante; mucho más que Pascal, por cierto.

Sin embargo, a medida que ella hablaba, Pascal se fue quedando visiblemente callado; bajó la vista y pareció encerrarse en sí mismo. Pese a que se había mostrado animado al dar su opinión, ahora, cuando Marjorie había tomado parte en la conversación, él había dejado de participar y también de escuchar. En efecto, había dejado a Marjorie sola exponiendo su punto de vista… a la nada.

Al presenciar la «desaparición» de su amigo, Marjorie se sintió culpable y avergonzada de repente. ¿Por qué tengo que acaparar así la atención? ¿Por qué tenía que robarle el protagonismo? ¿Por qué tengo que ser siempre tan avasalladora y ser el centro de atención? Y la puntilla: ¿Por qué soy tan castrante? Hasta ese punto llegó Marjorie con la respuesta de su amigo a lo que era, básicamente, sumar su voz a la conversación. En su discurso interno se había colado donde no era bienvenida, había dominado a Pascal y lo había obligado a someterse. Estaba segura de que él tardaría mucho en encontrar el valor de confiar lo suficiente en ella para volver a abrirse, algo comprensible dado su comportamiento agresivo y poco femenino.

En su relato, ella había aniquilado a este hombre y había pisoteado cualquier posibilidad de un diálogo continuo o de cercanía. Era culpa suya sentirse ahora sola y abandonada, suya la culpa de sentir vergüenza y también era la culpable de hacer que su amigo se sintiera inseguro. En resumidas cuentas, todo lo que pasaba, incluido su propio malestar, era culpa de ella.

Sanar el «es culpa mía» por definición

Las reacciones de Patty y Marjorie pueden parecer marcianas y extremas, pero por desgracia son muy habituales entre las mujeres. Si te ves reflejada en la respuesta de cualquiera de estas mujeres, aunque sea mínimamente, lo primero que has de saber es que no eres responsable de las experiencias de los demás. *Solo porque alguien no esté bien no significa que sea culpa tuya, que lo hayas causado tú o que sea responsabilidad tuya corregirlo.* Si has de extraer una verdad de este libro, que sea esa. La realidad, cuando no es de tu agrado (o del de otra persona), no te obliga a averiguar qué es lo que has hecho mal. Para curar tu agotamiento emocional tienes que dejes de intentar averiguar qué has hecho mal y dejar de asumir la culpa de…, en fin…, de todo.

Las mujeres estamos agotadas, sobre todo, porque dedicamos gran parte de nuestro tiempo y de nuestra energía a intentar averiguar qué hemos hecho mal y cómo podemos arreglar nuestro supuesto fallo. Sin embargo, el verdadero autocuidado empieza cuando averiguar nuestros errores y corregir nuestras supuestas equivocaciones dejan de ser nuestros principales propósitos vitales, y puede que incluso (me atrevo a decir) dejan de tener de especial interés para nosotras. Empieza cuando abandonamos la ilusión de que si pudiéramos ser mejores y hacerlo mejor, podríamos conseguir que todo y todos estuvieran bien.

Sentir empatía por la experiencia de alguien y asumir la responsabilidad de arreglarla son dos cosas radicalmente distintas. No vienen en el mismo paquete; puedes sentir empatía por el dolor de alguien y, aun así, dejar que ese dolor persista sin sentir que es culpa tuya o que tienes que arreglarlo. Incluso cuando tu verdad sea el detonante de sentimientos dolorosos en otra persona, aun así, eso no significa que tú hayas causado esos sentimientos en el sentido en que te han enseñado a creer. Tu verdad y la experiencia de otra persona de tu verdad pueden coexistir sin necesidad de que haya que arreglar o eliminar ninguna de las dos.

Tenemos muy profundamente arraigada la creencia de que si alguien sufre, es tarea nuestra rectificarlo. Pero si quieres sanar tu agotamiento emocional, tienes que renunciar a esta asunción de responsabilidad y de control, y desprenderte de la película de causa-efecto que se proyecta en tu mente, en la que eres la guionista, la directora y la estrella del espectáculo.

Tu agotamiento no sanará cuando consigas hacer a todo el mundo feliz y desentrañar cómo controlar mejor tu vida y la de los demás, es más bien todo lo contrario: sanará cuando aprendas a soltar el control y a permitir que otras personas tengan dificultades, incluida la gente que te importa. Te sentirás renovada y recobrarás tu vitalidad cuando dejes de esforzarte tanto en hacer que la vida vaya como crees que debería ir.

Salir del personaje de solucionadora universal también incluye aceptar tus limitaciones en lo que respecta a hacerlo todo según lo que tú crees que debería ser. Aunque quisieras corregir los problemas que ves, no podrías hacerlo. Además, la gente y las situaciones que estás arreglando podrían no querer que las arregles. Y lo que es más chocante, es posible que tú misma no quieras gastar energía en arreglarlas. Tienes que poder discernir si quieres y cuándo quieres abordar los problemas que ves; si merecen y cuándo merecen la pena tu tiempo, tu energía emocional y el espacio mental que ocupan. Tu asunción de la responsabilidad universal te lleva a estar arreglando cosas de forma compulsiva, sin poder elegir dónde centrar tu energía y tu atención. Te deja agotada, emocionalmente y en todos los demás aspectos, y por eso ya no queda nada para ti.

Pero cuando dejas de asumir que todo es culpa tuya y que tienes la responsabilidad de arreglarlo, lo más probable es que descubras que tienes mucha más energía, no solo para los demás, sino también para ti. Eres libre de cuidar de lo que de verdad te importa en vez de sentirte obligada a cuidar de todo y de todos. En consecuencia, te sientes más viva, más auténtica con los demás y más conectada contigo misma. En ese momento, puedes sentir curiosidad por lo que en realidad importa, lo que te importa a ti.

Curiosamente, cuando te desprendes de ese rol de solucionadora universal, también sientes una empatía más sincera. Comprendes los

problemas de los demás y te solidarizas con ellos, alejada de tu obligación de arreglarlos. Tu deseo de ayudar, cuando surge, es más real y menos obligatorio; brota del querer, no del deber. Y lo que es más importante, cuando aflojas el control de hacer que todo y todos estén bien, y estás dispuesta a dejar que las cosas no estén bien, puedes ver lo que está pasando de verdad y vivir en la realidad como una participante libre y sin cargas.

De la autosuperación a la valía personal

Nuestra disposición a asumir la responsabilidad por todo lo que va mal en el mundo no se limita al exterior: se aplica con la misma intensidad —si no más— a nosotras mismas. «¿Cómo puedo ser mejor?». Esta es la pregunta central, el paradigma desde el que vivimos. A primera vista, la pregunta parece sana e importante, una reflexión que nos animaría a seguir creciendo y evolucionando. «¿Cómo puedo ser mejor?». Parece una pregunta que nos negaríamos a abandonar y también nos criticaríamos si renunciáramos a ella. Imaginamos que la pregunta cuando se analiza de manera implacable, evita que nos sintamos demasiado cómodas con nosotras mismas (algo que resultaría peligroso). Nos han condicionado para creer que, si dejamos de hacernos continuamente esta pregunta, y también a los demás, nos estaríamos considerando un producto acabado y afirmando que ya no necesitamos mejorar ni cambiar de ningún modo.

Para dejar de sentirnos tan agotadas, tenemos que cambiar la intención básica desde la que vivimos. El impulso de ser siempre mejores —tan admirado en nuestra sociedad— es, en realidad, contraproducente y debilitante. Ese impulso tan celebrado por mejorar refuerza la creencia de que lo que somos ahora no basta, lo que nos aleja de ser nunca capaces de pisar fuerte y mantenernos firmes en nosotras mismas. Siempre estamos persiguiendo una versión nueva y mejorada de nosotras, siempre intentando convertirnos en otra persona que supuestamente será lo bastante

buena para valorarse a sí misma. Sin embargo, mientras tanto, seguimos permanentemente agotadas, en busca de alguien que no es nosotras.

Recuerda esto: la decisión de dejar de intentar convertirte en una mejor versión de ti no implica que te consideres plenamente desarrollada o perfecta. Nunca estarás plenamente desarrollada ni serás perfecta; ni tú ni nadie. No obstante, como intención principal de la vida; la mejora y autosuperación se interpone en tu evolución.

Por muy admirable que suene —y por muchos puntos de simpatía que te haga ganar—, la *superación personal* no es más que un eufemismo de *autocorrección*. Cuando la superación o la corrección de una misma se convierten en tu fuerza motora, sigues siendo alguien rota e insuficiente, privada del derecho a habitarte en el presente, que irónicamente es el único lugar donde tu evolución puede suceder de verdad. El agotamiento emocional empieza a aliviarse cuando aceptas que, te guste o no, la vida seguirá enseñándote lo que necesitas aprender y mostrándote cómo debes crecer; la vida se encargará de eso sin que tengas que pedírselo. Relacionarte contigo misma como si fueras un proyecto de mejora constante no solo te distrae de quién eres ahora, sino que se convierte en una compulsión que alimenta tu inseguridad y, por tanto, tu cansancio.

Cuando renuncias a la autosuperación como propósito principal, puedes empezar a conocerte de verdad. Sin la presión constante de mejorar, puedes interesarte en quién y cómo eres en este preciso instante, no en la versión ficticia de ti en la que te convertirás en un futuro imaginado. Este cambio, el de pasar de centrarte en quién necesitas llegar a ser a aceptar quién eres de verdad, es la clave para construir una relación íntima y amable contigo misma y, por lo tanto, la clave del verdadero autocuidado. Te prometo que no dejarás de crecer, que no te volverás engreída, ni acabarás atrofiada cuando abandones tu obsesión por la mejora y la autosuperación. De hecho, renunciar a la esperanza (y a la exigencia) de ser otra persona será el primer paso y el más importante para convertirte en una encarnación auténtica de quién eres.

Aprender a elogiarse

Tras años de escuchar a las mujeres hablar de sí mismas, me he dado cuenta de con cuánta frecuencia y rigor nos menospreciamos, y de lo difícil, casi peligroso, que nos resulta hablar de nosotras en términos abiertamente positivos, sin disculpas ni reparos. Me quedó claro que aprender a valorarnos sería un paso importante a la hora de recuperar nuestra energía.

No es de extrañar que recibiera algunas reacciones poco favorables a esta idea. Los hombres solían responder con una vacilación que derivaba en desaprobación: «Mmm…, es interesante, pero ¿de verdad crees que es lo que necesitan las mujeres?, ¿alardear más?». «Pero, Nancy, ¿crees que una mujer fuerte debería presumir de su fortaleza?». «Entonces lo que quieres es que las mujeres se parezcan más a los hombres, ¿ese es el objetivo?». La mera idea de que una mujer se elogiara a sí misma parecía generar no solo incomodidad, sino hasta cierto rechazo.

Y, sin embargo, cuando les propuse esta misma idea a las mujeres, recibí, en su mayor parte, una reacción muy distinta. Permiso para elogiarnos a nosotras mismas, para brillar sin sentir culpa ni vergüenza…; el solo hecho de pensarlo fue recibido con gran entusiasmo. A pesar de todo, la mayoría de las mujeres también confesaron que no pensaban que fuera posible; es decir, no sin ser tachadas de arrogantes, egocéntricas y de querer llamar la atención. Una de las mujeres lo expresó con estas palabras: «Ser la cuidadora abnegada no cuadra con hablar bien de una misma». Y es cierto; si queremos ser abnegadas, expresar en voz alta que nos gustamos supone un problema.

Cuando somos conscientes de nosotras mismas, los demás pueden dar por hecho que necesitamos atención o, dicho con menos amabilidad, que necesitamos llamar la atención desesperadamente. Y, claro está, que queramos o necesitemos atención positiva es algo malo. Al ser conscientes de nosotras, dejamos ser abnegadas o invisibles. Querer que se nos reconozca no es solo una cualidad poco atractiva; es además, un signo de debilidad, o eso hemos aprendido.

Implica que no somos lo bastante humildes o seguras como para estar satisfechas sin un reconocimiento. Más aún, si hablamos de nosotras de manera positiva, lo más seguro es que seamos unas engreídas o estemos exagerando nuestros puntos fuertes, o ambas cosas. Se entiende, pues, que con todas estas críticas negativas que nos aguardan, refrenemos nuestra necesidad natural y saludable de apreciarnos. Lo que está claro es que no presumimos de nuestros logros sin vigilar con sumo cuidado cómo los perciben los demás. Nos volvemos expertas en no necesitar reconocimiento y en dejar muy claro que no lo necesitamos ni lo queremos (aunque sí lo queramos). Qué vergonzoso sería admitir que deseamos que nos vean y valoren… y qué arrogante parecería insinuar o dar por hecho que realmente lo merecemos.

Sin embargo, de hecho, el deseo de ser vistas y valoradas a una es un impulso sano y normal, y que está presente en todo ser humano. Y, aun así, aceptamos nuestro condicionamiento y suponemos que, como mujeres, nuestro deseo de ser reconocidas positivamente es un fracaso, una vergüenza y algo que no deberíamos necesitar.

Sanar nuestro agotamiento requiere romper con estos modelos habituales de autodesprecio y autoinvisibilización; pese a que fueron creados originalmente para protegerte y hacer que pudieras gustar y caer bien, ahora contribuyen a tu cansancio. Es importante que seas capaz de hablar de ti misma con seguridad y respeto, digan lo que digan de tu elección. El tipo de alabanzas o elogios que sugiero no tiene nada que ver con el engreimiento o la grandiosidad. En el contexto de una vida de autocuidado, elogiarse a una misma significa estar dispuesta a reconocer todo lo que quiera y necesite reconocimiento en ti. Y, al mismo tiempo, permitirte admitir que te respetas y te cuidas, sea por lo que sea…, e incluso sin ningún motivo en particular, simplemente porque sí.

Cuanto más examinaba el tema del agotamiento emocional, más me preguntaba por qué dedicábamos tanto tiempo y energía a intentar mejorarnos, pero nunca conseguíamos llegar al punto en que nos gustásemos de verdad. ¿Se supone que debemos seguir buscando, pero sin llegar a nuestro destino, sin llegar nunca a ser lo

bastante buenas? La única manera de liberarse de estos modelos culturales es empezar a reconocerlos, cuestionarlos y actuar de manera que podamos romperlos.

Cuando hablas de manera positiva de ti misma y reconoces que te gustas, apuntalas la creencia de que importas. A la vez, demuestras que está bien que una mujer quiera ser vista y apreciada. Cuanto más te reconozcas a ti misma, interna y externamente, más aprenderás a confiar en que te mereces ese reconocimiento. Nombrar y reivindicar tu valor, y negarte a creer los mitos sobre las mujeres que se atreven a hacerlo, son prácticas que empoderan y nutren. Y conviene empezar hoy mismo, te sientas preparada o no.

Conviértete en destino

Uno de mis cuentos favoritos es el de una gacela salvaje que, de jovencita, huele un aroma tan esplendoroso que se pasa toda la vida buscándolo, impulsada por el anhelo de volver a experimentar su belleza. Muchos años después, mientras yace moribunda, con un costado desgarrado por la flecha de un cazador, la envuelve el aroma que ha estado persiguiendo durante toda la vida y con el esplendor que siempre había ansiado. El aroma procedía de su interior; era su propio perfume, todo el tiempo había sido su propio esplendor.

Todo lo que concierne a la manera en la que vivimos en esta sociedad está diseñado para atraer nuestra atención hacia fuera y lejos de nosotras mismas. Confiamos en las fuentes externas para obtener información, conocimiento, sistemas de creencias, entretenimiento, supervivencia física, códigos de comportamiento y todo lo demás. Al mismo tiempo, nos venden la idea de que nuestra felicidad también provendrá del exterior: conseguir validación externa, posesiones materiales, logros y experiencias agradables. Con el tiempo, creemos que todo lo deseable, satisfactorio y gratificante, todo lo que deseamos y necesitamos, procede de fuera de nosotras. De hecho, estamos tan habituadas a poner nuestro foco

en lo externo, que incluso nos olvidamos de que estamos aquí y de que podemos ser fuente de algo. Olvidamos —o, quizá más exactamente, nunca aprendemos— que podemos mirar hacia nosotras mismas para hallar lo que necesitemos.

Para que el autocuidado arraigue como forma de vida, debes estar dispuesta a plantearte que sabes infinitamente más de lo que nunca te han permitido —o de lo que tú misma te has permitido— saber. Y, además, reconocer que tú eres la única persona que conoce tu verdad, la única que vive tu experiencia única. En efecto, aunque sea lo último que la industria del autocuidado quiere que descubras, tú eres tu fuente más fiable de bienestar, incluso aunque todavía no puedas imaginarlo.

Pero, recuerda, el condicionamiento que te llevó a abandonarte, a entregar tu autoridad a otros y al mundo exterior, no sucedió de la noche a la mañana. Del mismo modo, reivindicarte como fuente valiosa de sabiduría tampoco ocurre de un día para otro. Para emprender un nuevo camino, tienes que poder ver el camino que transitas ahora; todas las formas con las que te alejas de tu verdad y entregas tu autoridad. Para generar un cambio real, tienes que cuestionar tu condicionamiento y poner en práctica nuevos comportamientos.

Al igual que adquieres el hábito de hacer ejercicio practicándolo, has de adquirir el de convertirte en destino haciendo justo eso: convertirte en destino. Tienes que estar dispuesta a buscar en ti misma respuestas… y también preguntas. Pasar tiempo dentro de ti, despertar la curiosidad sobre tu propia experiencia y cuidarte activamente; esa misma tú a quien han enseñado a cuidar de todos menos de ti.

Con la práctica, la tendencia a recurrir a ti misma en busca de guía se convierte en algo natural. Pero, repito, la cosa no comienza así. El proceso de aprendizaje para confiar en ti misma se desarrolla poco a poco. Pasado un tiempo, puede que empieces a advertir que te notas más presente, más ubicada en tu interior, como si vivieras de algo sólido que se parece a ti. Sin darte cuenta, descubrirás que dices la verdad y que eres sincera en vez de decir lo que te asegura que te quieran. Sentirás que se cierra la brecha entre quién eres y

los papeles que interpretas en el mundo. He oído describir el proceso de muchas maneras distintas, pero lo que tienen en común todas las descripciones es una sensación de ocupar tu lugar en el centro de tu vida, de volver a casa contigo misma.

Sigue investigando en tu propia experiencia; sigue pasando tiempo en tu propia compañía; sigue conectando con tu propia presencia. Llegará el momento en el que todo ese entramado orientado hacia el exterior cambie y, de un modo natural y consciente, tu atención empezará a volver a casa, hacia ti, hacia su fuente original. Y, sin duda alguna, con voluntad y práctica, te convertirás en ese destino, ese esplendor que desde siempre has estado buscando.

Hasta ahora hemos explorado los cambios internos necesarios para que el autocuidado forme parte de quien eres, pero ha llegado el momento de centrarnos en la acción. ¿Cómo se manifiesta el autocuidado de dentro hacia fuera? ¿Cómo camina, habla y se relaciona con los demás? ¿Cómo se muestra al mundo? El próximo capítulo es una guía para vivir el autocuidado como un sistema operativo básico: algo integrado en tu forma de ser, y no un gesto ocasional que te concedes porque «deberías». Un enfoque de autocuidado que va mucho más allá de mantenerte a salvo y te ayuda a agradar dentro de un sistema que, en realidad, te deja agotada.

9

DAR VOZ A TU VERDAD

Tres días antes de que Fiona cumpliera cuarenta años, su pareja, Larry, le preguntó qué quería que le regalara. Luego le comentó que, con los compromisos del trabajo, aún no había tenido tiempo de comprarle nada. También le dijo que había empezado a llamar a restaurantes para cenar fuera y que debería saber que, hasta entonces, estaba todo lleno. Así que, a lo mejor, podían pedir algo rico para cenar en casa y ya está.

Larry le había preguntado qué quería al mismo tiempo que le comunicaba que no iba a obtener lo que quería. A Fiona le encantaba cenar fuera, pero su condicionamiento, como quizá el tuyo, le había enseñado a procurar que las cosas funcionaran, cualesquiera que fueran esas cosas. La instrucción básica es no incomodar a nadie, no pedir nada que requiera un esfuerzo.

Ya desde pequeñas se nos inculca lo de «Sé una niña buena. No des problemas». Abundan los beneficios por comportarnos como nos han enseñado a hacerlo, y entre ellos destaca evitar las críticas que nos aguardan cuando nos portemos mal. Si Fiona hubiera sido una «niña buena», habría aprovechado ese momento en el que supo que Larry no haría nada especial para su cuarenta cumpleaños… para cuidar de Larry. Habría aceptado que no hubiera planificado nada. Ser una niña buena habría significado hacer que Larry se sintiera bien consigo mismo, independientemente de si eso la hacía sentir bien a ella o no.

Fiona me mostró sin reparos su lado de «niña buena que no da problemas». «"Ah, vaya"», había dicho con dulzura. «"Pues gracias por acordarte. Y sí, pedir algo especial para cenar sería genial para mi cumpleaños… Sé que estás muy liado, pero si por un casual encontraras algo que crees que me puede gustar, lo que sea,

cómpralo. Da igual cuándo…". Y de haber estado en mi mejor momento, habría añadido: "Muchas gracias, pero de verdad que no necesito nada", para acabar de rematarlo».

Sin embargo, en esta ocasión, Fiona reunió el valor para no ser una niña buena y decirle a su pareja la verdad, y lo hizo con una franqueza que la sorprendió hasta a ella misma. Sin minimizar sus deseos, ni llamarse caprichosa, exigente, mandona, desagradecida o cualquiera de los insultos que enseguida te vienen a la cabeza, y sin armar ningún escándalo por defender por qué se merecía lo que quería, le dijo de manera escueta y directa que le encantaría que le hiciera un regalo por su cumpleaños y que le gustaría que planeara algo para ella. Y añadió: «Eso es lo que quiero para mi cumpleaños», que también era cierto. Lo que hizo que ese momento fuera tan impactante fue su sencillez; lo que no contenía más que lo que sí incluía. Fiona dejó que se impusiera la verdad por sí sola, sin adornos ni artificios. Dejó que las cosas cayeran por su propio peso frente a su verdad.

Por desgracia, a muchas mujeres les cuesta y les da apuro este tipo de sinceridad y claridad en las relaciones, sobre todo, cuando se trata pedir algo que percibimos como inconveniente, difícil o, lo más importante, inmerecido. Creemos que decir la verdad, cuando no cuadra con la verdad del otro, es doloroso y agresivo…, insensible. Y que nos costará nuestras relaciones más importantes y pondrá en jaque nuestros vínculos afectivos.

Sin embargo, una vez más, esta creencia es falsa. Podemos ser sinceras; podemos decir que no —con conciencia y delicadeza— y no perder la conexión. Lo que pasa es que no nos han enseñado que podemos hacerlo ni cómo hacerlo. Decir lo que pensamos, de hecho, es el inicio de una conexión verdadera que, si se practica con plena atención, puede fortalecer y fortalecerá nuestros vínculos afectivos.

Fiona, en este ejemplo, expresó lo que pensaba sin añadir toda la parafernalia que utilizaría normalmente para transformarlo en algo que su pareja quisiera, todo lo que le ayudara a dulcificarle a él su experiencia. Con una frase sencilla pero atrevida, avanzó un paso gigantesco y consiguió algo profundo en su propio viaje. Y lo sabía. El resultado fue que, pasara lo que pasara en su cumpleaños, Fiona

se sintió orgullosa de sí misma, viva y, por encima de todo, auténtica. En sus propias palabras: «Me hice el mejor regalo de cumpleaños: yo misma».

Dejar de ser la niña buena

Cuando seguimos el ejemplo de Fiona y hablamos con sinceridad y sin tapujos sobre nuestros deseos y necesidades, por insignificantes o triviales que puedan parecer (no existen las verdades insignificantes o triviales), dejamos atrás nuestra jaula de querer agradar. Cuando expresamos nuestra insatisfacción y nos permitimos no estar de acuerdo con lo que se nos ofrece, cambiamos quienes somos. Eso por sí solo —que una mujer sea capaz de decir que no: «No, no me parece bien» y «No, no me sirve» o, sencillamente, «Quiero»— es profundamente transformador.

El segundo proceso que representa Fiona en este ejemplo es el de expresarnos con sinceridad y permitir que los demás respondan a nuestra verdad como necesiten hacerlo. Cuando nos hacemos cargo de nuestra experiencia, de nuestra parte de interacción y a la vez cedemos el control de los resultados y la respuesta, nos liberamos de la carga de tener que responsabilizarnos de la experiencia de los demás. Salimos del papel de controladora del tráfico emocional y les devolvemos la tarea de gestionar los sentimientos a esos otros a quienes pertenecen los sentimientos y la tarea.

Finalmente, al ser franca y firme sobre lo que quiere, Fiona nos muestra un camino para comunicar que nuestra experiencia importa, que nuestra verdad es válida y que nuestras necesidades tienen derecho a sentarse a la mesa. Y, además, que nuestras necesidades no son algo extra, especial ni privilegiado que debamos exigir.

Larry le dejó claro a Fiona que sus necesidades le resultaban incómodas. No obstante, pese al disgusto de su pareja, Fiona fue capaz de estar conectada con su verdad y anclada en su experiencia, sin asumir que los sentimientos de él fueran culpa o responsabilidad

de ella. Para muchas mujeres, este posicionamiento con una misma es algo tremendamente revolucionario.

Nuestra verdad puede resultar difícil de oír y de aceptar para los demás, y aun así podemos mantenernos firmes en ella sin identificarnos con la etiqueta de «la conflictiva» o «la que provoca el malestar». Podemos sostener una experiencia de nosotras mismas que sea limpia, no definida por las percepciones ajenas ni por cómo se nos recibe. Reivindicando la validez y la dignidad de nuestra experiencia, manteniendo nuestra verdad sin ceder lo más mínimo ante el malestar del otro, nos alzamos contra las narrativas y las proyecciones culturales que intentan definirnos. (Sobre esto profundizaré más adelante). Como expresó Fiona a la perfección: «¿Quién me iba a decir que afirmar que quería un regalo de cumpleaños podía ser tan liberador y que, al final, ese fuera el mejor regalo de todos?».

Ser fiel a ti misma

El autocuidado consiste en elegir ponerte de tu lado, estar conectada y ser fiel a tu verdad, y hacerlo una y otra vez, aunque sea duro, incómodo, esté mal visto y te dé miedo, y aunque te parezca que sería mucho más fácil y cómodo amoldar, adaptar y suavizar tu verdad; seguir haciendo que todo vaya como la seda.

Sin embargo, lo más probable es que ya sepas cómo hacer que las cosas vayan como la seda y se te dé muy bien. Y, es más, aunque hacer que todo vaya rodado a toda costa puede dar lugar a… bueno, algo plácido, también puede hacer que te sientas desconocida, irreal e infeliz. El verdadero autocuidado no consiste en hacer que las cosas sean fáciles o suaves; consiste en no abandonarte y en elegir recorrer el camino más difícil —y a veces más accidentado— de no hacer aquello para lo que estás condicionada. Mantenerte firme y ser fiel a ti misma por encima de todas las cosas.

«Fue fascinante», dijo Astrid, casi sin aliento. «De verdad, no sé ni lo que dije, pero me sentí como si fuera otra». Esta magnífica y

hermosa mujer de cincuenta y un años me explicó entonces cómo había rechazado sin más la oportunidad que le había ofrecido un colega de profesión. Una oportunidad que él le había presentado orgulloso, pero que, en opinión de Astrid, solo beneficiaba la carrera de su colega. La parte fascinante, como explicaba, no era que la hubiera rechazado, sino cómo lo había hecho. «En vez de dejarle claro lo agradecida que estaba por la increíble oportunidad (que, en realidad, no era tal) que me estaba ofreciendo, solo le agradecí que pensara en mí y le dije, con todos mis respetos, que no me interesaba y que mi carrera profesional no iba en esa dirección. No me disculpé por no querer el proyecto ni le expliqué qué me pasaba para no quererlo. Lo que hice fue expresarme clara y sinceramente, decir lo que necesitaba decir sin añadir nada para cerciorarme de que le pareciera bien y no se enfadara conmigo. Sé que parece trágico, pero, por primera vez en mi vida adulta, excepto quizá con mis mejores amigos, dije algo que era verdad, sin procurar que a todo el mundo le pareciera bien».

Lo que es radicalmente distinto y estimulante en la respuesta de Astrid es que, como Fiona, no pasó por todos los aros por los que pasamos habitualmente, no endulzó la verdad con todas esas mentiras piadosas con las que la revestimos para hacerla digerible y que pase bien. Dice lo justo, con palabras sencillas y directas, y deja que la verdad hable por sí sola. De este modo, elige no participar en la carrera de obstáculos emocional de intentar no parecer ingrata o soberbia, y no defraudar a la otra persona mientras trata de hacer que se sienta apreciada e importante…, sin dejar entrever nunca que tenemos necesidades y una experiencia propia o que podríamos tener una idea distinta de la suya de lo que es bueno para nosotras. Astrid demuestra que podemos dejar de esforzarnos tanto y superar todos esos obstáculos en nuestro camino por conseguir lo que de verdad necesitamos.

El valor de pedir

Hazel tenía un trabajo de día, pero los jueves por la noche también trabajaba como cantante en un club en la otra punta de la ciudad. Cuando acababa su trabajo diurno, salía pitando de su despacho hacia el club, se cambiaba de ropa y se maquillaba en el tren. Sin embargo, por culpa de la imprevisibilidad del metro, a menudo tenía que subirse directamente al escenario nada más llegar sin calentar la voz, y a veces ni siquiera llegaba a tiempo a la actuación. Pero Hazel había asumido el estrés físico y mental que le comportaba tener dos trabajos; entendía, y con frecuencia se recordaba, lo afortunada que era por poder hacer lo que más le gustaba.

Llevaba trabajando para la misma empresa casi diez años y ni se le había ocurrido pedirle a su jefe si podía salir diez minutos antes los jueves por la tarde y recuperar esos diez minutos otro día. Nunca había planteado esa propuesta porque, como me dijo: «Mi jefe no tiene por qué adaptarse a mí». Pidiendo un trato especial para poder hacer lo que amaba, estaría asumiendo que ella misma era especial y mejor que los demás que no tenían ese privilegio, algo impensable y que hasta le avergonzaba plantearse. Además, pedirle a alguien que se adaptara a ella y a sus necesidades le hacía sentirse una carga para sus compañeros de trabajo, algo que también era impensable.

Como si eso no fuera suficiente, esa pequeña propuesta, en la mente de Hazel, le habría supuesto anunciar que necesitaba una atención especial, lo que significaría reconocer que era débil. Esos diez minutos, aunque los fuera a recuperar otro día, habrían indicado que no podía ser la mujer totalmente autosuficiente que siempre se había enorgullecido de ser. Habría significado que pedía ayuda a los demás, algo que denotaba su debilidad y también su indefensión. Y, así, Hazel no había dicho ni mu durante mucho tiempo y se las había apañado, por no querer arriesgarse a ser una molestia.

Pero entonces sucedió algo: Hazel se enteró de que un importante productor musical iba a ir al club a escucharla cantar. Era comprensible que no quisiera dejar su oportunidad de ser «descubierta» en manos de la fiabilidad del metro. Esta oportunidad lo era todo para ella y no estaba dispuesta a desperdiciarla. Su intenso e incontestable deseo le confirió el valor para pedir lo que

necesitaba, para arriesgarse a molestar y a ser una carga…, débil, indefensa y soberbia, el paquete entero, vaya. Así que le hizo saber a su jefe con toda naturalidad, recitando el guion que había ensayado decenas de veces con amigos y en su cabeza, que tendría que dejarla salir diez minutos antes ese día en concreto, ya que tenía un evento al que no podía llegar tarde. Su jefe asintió sin preguntarle nada; como mucho enarcó una ceja con curiosidad. Y ya está.

Aunque pueda sonar sorprendente que a una mujer de éxito e inteligente le pareciera tan peligroso pedir algo tan nimio, y también puede resultar extraño que yo le dedicara toda una sección de este libro solo a decir la verdad y a pedir lo que queremos, para muchas mujeres fuertes, inteligentes y realizadas decir la verdad y pedir lo que queremos y necesitamos con frecuencia nos resulta un esfuerzo hercúleo. Luchamos con todas nuestras fuerzas contra las peticiones que son por y para nosotras, por mucho que nos dificulte la vida no hacer esas peticiones; aguantaremos carros y carretas antes de arriesgarnos a pedir algo. Y es que no conocemos otra manera de hacerlo… hasta que lo hacemos.

Para Hazel, como para Fiona y Astrid, pedir sin más lo que necesitaba sin racionalizarlo, disculparse o intentar controlar la respuesta de su superior supuso un acontecimiento que le cambió la vida. No solo le cambió la carrera (la contrataron como cantante a tiempo completo), la cambió a ella. En palabras de la misma Hazel: «Me liberó». Al mismo tiempo, le mostró cómo era y qué se sentía al cuidarse de verdad y, por ende, conseguir lo que necesitaba.

¿Es incómodo? Que lo sea

Desde jovencitas, se nos inculca la idea de que hacer feliz a los demás es tarea nuestra. También estamos inmersas en la otra cara de esa creencia: que no debería existir nadie en un estado de incomodidad o descontento. Imaginamos esos estados como algo intolerable. Es decir, intolerable para los demás. Sin embargo,

curiosamente, no pensamos que para nosotras la incomodidad y el descontento sean condiciones intolerables. Nosotras sí que podemos soportar no estar bien; nos las apañaremos; sobreviviremos. Pero nadie más debería vivir la experiencia de estar incómodo. Aunque lo pudieran tolerar, nosotras no. Según lo vemos nosotras, permitir que exista alguien en un estado de malestar sin corregirlo de inmediato es un acto de indiferencia y egoísmo…, un fallo nuestro. Si permitimos que ocurra es que no estamos haciendo nuestro trabajo como mujeres.

El verdadero autocuidado precisa que te liberes de tu condicionamiento en lo que se refiere a la idea de incomodidad. Significa aprender a dejar que exista la incomodidad de los demás, y dejar de proteger a todo el mundo para que no se sientan disgustados, equivocados, inseguros o cualquier otra cosa que nos parezca inaceptable o insoportable. Igual que tú tienes la capacidad de tolerar sentimientos complicados, los demás también cuentan con esa capacidad. Y esa es una muy buena noticia. Puedes estar segura de que el disgusto, la insatisfacción, la incomodidad y todas las demás disfunciones son estados habitables y a los que se puede sobrevivir… y no solo para ti. Paradójicamente, cuidas de ti cuando dejas que los demás decidan lo que tienen que hacer para cuidar de sí mismos. Igual que tú aprendes, creces y cambias en respuesta a la incomodidad, también lo pueden hacer los demás… si les dejas.

A riesgo de repetirme, aquí lo dejo: Que no seas lo que otro quiere que seas no significa que hayas fracasado o le hayas fallado. Que surjan malos sentimientos no quiere decir que hayas hecho algo mal o que seas mala. Atenta a esto: cuando seas lo bastante valiente para decir la verdad, decir cómo te sientes, necesitar lo que necesitas y también lo bastante fuerte para dejar que los demás experimenten tu verdad de la manera como necesiten hacerlo, sin controlarla; cuando llegue ese momento, no solo no habrás fracasado, sino que habrás triunfado como mujer de la manera más revolucionaria. Cuando pongas en marcha estos pasos, cada día será tu cumpleaños, pues estarás literalmente dando a luz a un nuevo yo.

Sin embargo, decir la verdad, como todo lo nuevo y distinto, puede generar miedo y ansiedad; es incómodo y desconocido. Y, aun

así, cuanto más te aferres a tu verdad —aunque sea con el miedo y la ansiedad que te crea—, más fácil y natural se vuelve. Sorprendentemente, dejas de gastar toda tu energía emocional en suavizar y «agradabilizar» tu verdad y en todo lo demás que hace falta para vivir segura, tranquila y simpática, eres libre de vivir como tu verdadero yo.

Con el tiempo, esta manera de vivir auténtica requiere menos esfuerzo y voluntad, y también es menos aterradora (te doy mi palabra). Vivir desde y como tú misma eres enseguida se vuelve algo natural y deja de ser algo que necesites «fabricar». De hecho, se convierte en algo que no creerás que en algún momento tuviste que fabricar. A la larga, con la práctica, tu verdad se vuelve inseparable de quién eres y de cómo te desenvuelves en el mundo. Y como resultado, en vez de agotada, te sentirás revitalizada.

Merece la pena arriesgarse a ser tú

Como mujeres, nos han enseñado a creer algo objetivamente falso. En concreto, que cuidar de nosotras mismas supone convertirnos en lo que otros quieren que seamos, lo que requiere gestionar nuestros auténticos deseos y necesidades, y deshacernos de las partes de nosotras que no encajan en ese paquete de querer agradar. Las consecuencias de este proceso de desplazamiento del yo se han pasado por alto, se han considerado irrelevantes o se han visto como un sacrificio necesario para mantenernos seguras y felices.

Sin embargo, lo que te ocurre durante este proceso de convertirse en lo que otros quieren es relevante, y no hay ninguna necesidad de hacer un sacrificio en aras de la seguridad o la felicidad. Lo que ocurre, para ser concreta, es que tú desapareces…, te abandonas en un esfuerzo por convertirte en lo que se quiere de ti, que de ninguna manera puede cuidar de ti. Que te acepten a costa de ser tú misma, agradar mientras te traicionas para conseguirlo, no puede darnos a ninguna de nosotras lo que de verdad necesitamos.

Cuidarnos es algo bastante distinto de lo que te han enseñado. El verdadero autocuidado no consiste en averiguar cómo ser lo que se espera de nosotras. Lo voy a repetir: el verdadero autocuidado no consiste en averiguar cómo ser lo que se espera de nosotras. Se trata de averiguar quién eres y de tener el valor de confiar en tu experiencia y conocimiento. El autocuidado tiene lugar cuando tu lealtad pasa de querer agradar a decir la verdad, que puede que no le guste a todo el mundo todo el tiempo. Y no pasa nada. Cuando vives tu verdad como piedra angular y faro, siempre te tienes de tu lado, que vale más que toda la simpatía que puedas acumular.

Las oportunidades de decir la verdad y de pedir lo que necesitas aparecen cada día en situaciones de lo más trivial hasta las más profundas. Lo importante es que te des cuenta y aproveches estas oportunidades. Puedes empezar tomando pequeños riesgos, como el de pedir más leche en el café que te están sirviendo, decir que no a un compromiso al que no te apetece asistir… y luego ir subiendo hasta cosas más grandes, como lo que necesitas emocionalmente de tu pareja, amiga o incluso otra persona.

Cada verdad que digas importa y es un paso hacia la reivindicación de tu autenticidad y el restablecimiento de tu conexión contigo. Cada vez que digas las cosas como son, que salgas de tu zona de confort, que te arriesgues a ser sincera y a mostrarte como eres, sea cual sea el contenido o el contexto, estás rellenando de manera activa tu cubo emocional y te nutres. Cuando tu lealtad (y tu compromiso) principal sea con la verdad y tu voluntad más profunda sea la de seguir contigo y no abandonarte, se pondrá en marcha una vida de autocuidado y estarás sanando tu agotamiento.

10

ESCRIBIR TU PROPIA HISTORIA

Cuando la conocí, Gwen trabajaba como humorista. Aún no era famosa, pero parecía que iba camino de serlo. Era una artista que se lo había trabajado mucho. Daba igual lo exhausta que estuviera, se presentaba a todos los *castings* y nunca desaprovechaba una posible oportunidad. A su modo de ver, esa prueba podría ser la que la lanzara al estrellato. Cuando no estaba presentándose a *castings*, estableciendo contactos o haciendo ejercicio (para estar siempre lista para la cámara), escribía sus propios guiones, grababa vídeos y buscaba trabajo. O trabajaba de camarera sirviendo mesas y poniendo copas para pagar el alquiler de su minúsculo apartamento en un barrio peligroso.

Gwen también era dura consigo misma. En su cabeza, a menos que persiguiera cada oportunidad, que hiciera todo lo que debería hacer, sin importar cómo le afectara aquello, jamás conseguiría llegar a la cima. Y, peor aún, se culpaba por no estar dispuesta a lo que fuera para conseguirlo. Sin embargo, vivir así, arrastrada por los inacabables «debería» y dominada por una crítica interna tan exigente e implacable, también era doloroso y agotador.

Tras una década de esforzarse sin tregua, su carrera seguía más o menos igual, pero su agotamiento e insatisfacción habían ido a más. Diez años sin decir que no la habían dejado exhausta, profundamente decepcionada y de camino a la amargura. La historia que se había contado siempre, de que llegaría su momento, se iba debilitando y cada vez se la creía menos. Y, lo que es más importante, se estaba cansando de la vida que llevaba: su vida real, no la imaginaria que sucedería más adelante, cuando fuera famosa.

Con gran denuedo y muchas lágrimas, Gwen finalmente fue capaz de reconocerse a sí misma que no quería seguir luchando. Quería

una vida que quisiera vivir… en ese momento. Su experiencia presente, su sufrimiento, había acabado por convertirse en algo que importaba. Por fin, Gwen decidió dejar su carrera de humorista e iniciar unos estudios de posgrado.

El cambio en ella fue casi inmediato: se sintió en paz por primera vez en la vida. Según ella decía, no estaba «luchando por llegar a otro sitio y por convertirse en alguien más importante». Hasta descubrió que le gustaba holgazanear por casa, algo que en su encarnación anterior jamás se hubiera permitido. Paradójicamente, estaba orgullosa de esta capacidad de no hacer nada que había aprendido por las malas y por haber tenido el valor de salirse de la rutina del esfuerzo incesante.

Y entonces conoció a Brendon. Su nuevo novio era alto, moreno y guapo, miembro de la alta sociedad y empresario de éxito, en plena ascensión. Muy ambicioso y talentoso, él (como la antigua Gwen) no perdía la oportunidad de asistir a un evento, hacer contactos o un esfuerzo adicional, lo que fuera menester para cerrar un acuerdo. Como ella lo describió: «Brendon siempre está a la caza de algo más grande y mejor, y lo suele conseguir. Es la versión ganadora de mi antiguo yo».

Enseguida, Gwen empezó a hablar de volver a la comedia; comenzó a decir que su vida era aburrida y ella, una fracasada. Los estudios que cursaba, que semanas antes había descrito como fascinantes, ahora no tenían sentido. La vida disfrutona y valiente que se había enorgullecido de reivindicar como propia y a la que se sentía tan conectada, ahora era mediocre e insuficiente. Y, de hecho, hasta ella misma se sentía mediocre e insuficiente.

Gwen había perdido la conexión con lo que la vida había significado para ella y ahora veía y vivía la vida a través de la mirada de lo que le parecía (o eso se imaginaba ella) a su novio. Ahora era la visión de Brendon la que definía la manera en cómo se sentía consigo misma. El respeto que Gwen se había labrado por su singular trayectoria se había esfumado; lo único que quedaba eran unos cuantos calificativos con los que su pareja, de la alta sociedad, podría etiquetarla (si no era demasiado aburrida y mediocre como para que siquiera se molestara).

Esto es lo que nos hacemos sin saber siquiera que lo estamos haciendo. Ignoramos, despreciamos y desechamos nuestra verdad, lo que nuestro viaje significa para nosotras, y lo sustituimos por las historias y el significado de otras personas y por lo que les parece a ellas nuestro viaje.

Si quieres romper este hábito del autoabandono, antes tienes que ser consciente de él y de tu disposición a desechar tu conocimiento y a definir tu vida y su valor tal y como la definen los demás. Y, más aún, debes ser consciente de tu costumbre de permitir que otros se apropien del significado de tu viaje, basándose en lo que ellos valoran. Una vez que puedas ver que estás haciendo todo eso y el sufrimiento que te provoca, estarás en posición de dejar de hacerlo.

Ser un personaje en la historia de otro

Durante seis años, Naomi había vivido un matrimonio en el que hacer el amor se basaba en unos besitos, el coito y a dormir. En el día a día, no se cogían de la mano, ni se abrazaban, ni había, como decía ella, «un poco de salsa». Naomi había tenido muchas parejas, y no había cosa que le gustara más que estar tumbados en la cama, hablando, riéndose o abrazándose. Ansiaba el tacto, la conexión y la intimidad física. Sin embargo, por motivos complicados, entre los que estaba la religión, se había casado con un hombre que era un buen proveedor, pero al que le interesaba poco la intimidad física y también parecía como si le aterrorizara y le repeliera. Aunque el matrimonio funcionaba bien en muchos sentidos, Naomi siempre se había sentido sola e insatisfecha en él y se las había arreglado sin lo que de verdad necesitaba.

Al final, llegó el momento en el que decir la verdad más que una elección era ya una necesidad; no podía fingir un día más, una hora más y ni siquiera un minuto más que aquello le parecía bien. Tras años de intentar sin éxito desechar y dejar atrás sus necesidades (ella, de hecho, corría maratones), le contó la verdad… en voz alta. Le dijo a su marido que se sentía sola y ávida de cariño y cercanía.

Le habló de su profunda necesidad de que en su matrimonio hubiera más contacto, conexión física e intimidad.

La respuesta de su marido no fue la que se esperaba: le dijo que se buscara otro hombre si tan insatisfecha e infeliz era con él. No tenía sentido intentar hacer que aquello funcionara porque era obvio que, para ella, él era una gran decepción como marido. Sin embargo, debería haber sabido con quién se casaba; nunca había sido una persona cariñosa, así que ¿por qué pensaba o esperaba que se convirtiera en eso ahora… y, encima, para ella? Y, por último, a lo mejor querría besarla más si la casa estuviera más ordenada, que era lo que él ansiaba, lo que él necesitaba.

Naomi pensó que tenía dos opciones: o podía aceptar a su marido y el matrimonio tal cual eran, aceptar que era demasiado peligroso expresar en voz alta sus sentimientos y vivir sin la intimidad que anhelaba, o podía dejar el matrimonio con tres hijos pequeños y sin ningún ingreso propio, algo que por muchas razones no se sentía preparada para hacer.

Así pues, tomó el camino desgarrador y se dio la espalda a sí misma; se expulsó de su propio corazón. Naomi se convenció de que era, según sus propias palabras, «una zorra de campeonato», injusta, demasiado exigente e ingrata con su maravilloso y generoso marido. Era una mala persona por necesitar lo que su marido no podía darle y por hacerlo sentir insuficiente y, por tanto, hacerlo sufrir. Ella lo había rechazado y no tenía derecho a hacerlo; su conclusión fue que sus necesidades eran injustas, excesivas e inválidas.

Y, por tanto, Naomi hizo lo que hacemos muchas: entró de lleno en el relato de su marido y adoptó el papel de infractora en esa historia de victimismo. Cuando hacemos esto, asumimos la responsabilidad y la culpa por las que se ha definido nuestra experiencia como ilegítima y nuestras necesidades como inmerecidas. Como infractoras, aceptamos la culpa no solo por vivir la experiencia que estamos viviendo, sino también por infligir esa experiencia en alguien más y, de esa manera, victimizarlo con nuestra verdad. Nuestra solución, pues, es sentirnos culpables y compensarlo, deshacernos de nuestra dañina experiencia, dejar de

intentar satisfacer nuestras necesidades y volver a la tarea de ser complacientes y tener una experiencia que le valga a todo el mundo.

Si te suena esta mentalidad, tu agotamiento emocional puede deberse al hecho de que te defines por cómo lo hacen los demás. Quienquiera que seas en tu relato es quien tú crees que eres; cualquiera que sea la forma en que te experimenten ellos, así es como te experimentas tú. Y de ese modo, tu energía tiene que focalizarse en controlar, corregir y positivizar la experiencia que los demás tienen de ti para poder gustarte a ti misma. Sin embargo, al permitir que sean otros quienes definan tu identidad y tu autoexperiencia, y dejar que la trama de los demás guionice tu realidad, te quedas sin rumbo, sin un centro y completamente desconectada de ti y de tu verdad. No te queda otra que sentirte agotada.

El viraje hacia la autonomía

Paradójicamente, somos maestras en el arte de comprender y gestionar la experiencia de otras personas, pero no aprendemos a distinguir la nuestra. La idea de que podamos siquiera tener nuestra propia experiencia, una verdad separada y libre de lo que signifique para todos los demás, es, en sí misma, algo revolucionario.

Si eres como muchas mujeres, puede que nunca hayas desarrollado una relación autónoma contigo misma. Y, por tanto, eso es lo que hace falta que suceda: que empieces a relacionarte contigo como alguien a quien quieres conocer y entender a fondo. Pon toda tu atención en tu experiencia interna del mismo modo amable, firme y sin prejuicios con el que tratas a alguien que te importa de verdad. Prepárate a descubrir cuál es tu verdad, a través de tus ojos y tu corazón, sin que te estorben ni se mezclen los sentimientos, las proyecciones y los juicios de los demás. Recuérdate que eres la única que define por qué haces lo que haces, lo que te importa y, en definitiva, quién eres. Empieza ahora, reivindica tu historia y mantente firme.

Cuanto más reconozcas y honres tu verdad, menos necesitarás que a nadie le parezca bien o la apruebe. Lo que crece es, de hecho, una necesidad y una urgencia de aprobación propia. Asumir e intentar controlar las versiones que otras personas tienen de ti se vuelve menos imperioso y necesario. La clave está en reconocer lo ridículo (y lo trágico) de externalizar tu sentido del yo e intentar obtener el permiso externo de tu verdad interna. Cuando haces ese clic, tu necesidad de complacer a los demás se transformará en una necesidad de complacerte a ti misma.

A diferencia de lo que te han enseñado, cuidarte a ti misma no tiene por qué hacerse a costa de dejar de cuidar a los demás. De hecho, esa creencia —la de que cuidar de ti y cuidar de otros son cosas opuestas y que solo puedes hacer una u otra— forma parte del condicionamiento que nos lleva a desestimar y rechazar nuestras propias necesidades. Sin embargo, con la práctica, descubrirás que puedes reconocer y honrar tu experiencia y, al mismo tiempo, entender y empatizar con la experiencia de otra persona sin tener que invalidar ninguna de las dos ni hacer que parezcan erróneas. Ambas verdades pueden ser ciertas, pese a que sean radicalmente distintas y aunque entren en conflicto. Al final, tu corazón es lo bastante grande para acogerlas a las dos.

Si quieres generar un tipo de vida distinto, recuperarte de tu agotamiento emocional, tienes que estar dispuesta a intentar transitar un camino desconocido y posiblemente incómodo. Y avanzar por ese nuevo camino a pesar del miedo y a no saber a dónde te diriges. Porque si vas por este nuevo sendero, y si mantienes el rumbo, estarás rechazando de manera activa el condicionamiento cultural con el que te han moldeado. Te prometo una cosa: si sigues practicando esta nueva manera de relacionarte con el mundo y siendo tú misma, la incomodidad, la desconfianza y el miedo se desvanecerán y florecerán una nueva claridad y fuerza, una nueva vitalidad y, por descontado, un nuevo yo.

Cuando aprendemos a mantenernos conectadas con nosotras mismas, a permanecer presentes en nuestra propia compañía incluso cuando estamos con otros; cuando podemos aferrarnos a nuestra verdad, sin importar cómo sea recibida, juzgada o

interpretada, podemos deshacernos de las creencias y comportamientos que nos llevan al agotamiento emocional. En cuanto seamos capaces de borrar la programación que nos ha desconectado de nosotras mismas y nos ha desposeído de nuestro conocimiento, podremos volver a casa, a nuestro manantial de bienestar.

La verdad es que las mujeres ya poseemos nuestra propia fuente de sustento. Y, sorpresa: somos nosotras mismas.

11

RENOVADA: CONECTADA A TU ESENCIA

Abrí este libro con una pregunta: ¿por qué hay tantas mujeres agotadas emocionalmente? Y con su compañera habitual: ¿cómo podemos recuperar la energía y empezar a conseguir lo que necesitamos?

Has estado inmersa en un potente proceso de condicionamiento, un programa de entrenamiento de cómo sí y cómo no comportarte por parte de la sociedad, tu familia, tu educación, los medios de comunicación y todo con lo que te has ido encontrando por el camino. Un proceso que, entre otras cosas, te ha enseñado a gestionar, controlar y rechazar todas tus necesidades. A buscar fuera de ti la realización, las respuestas a tus interrogantes más profundos y, sobre todo, cómo sentirte contigo misma. Y todo ello para estar segura y sentirte parte de algo.

Es posible que te hayas enfrentado a amenazas y consecuencias muy reales por hacerte auténticamente visible y por expresar tus necesidades reales. Amenazas que aparecen en forma de juicios, críticas y rechazo. Como muchas de nosotras, lo más seguro es que hayas acabado por creer que tu felicidad reside en agradar, más que en cualquier otra cosa. Por tanto, puede que hayas estado asumiendo que averiguar cómo lograr que eso ocurra —cómo agradar— es la acción de autocuidado más importante que puedes hacer por ti. Pero no lo es. De hecho, es esta creencia, más que cualquier otra, la que te deja bloqueada y emocionalmente agotada en ese bloqueo.

El autocuidado que conocemos, que se vende como la respuesta a nuestro agotamiento, es un remedio insuficiente e inadecuado para sanar lo que nos aflige. La versión actual del autocuidado mantiene nuestra dependencia de fuentes externas para nuestro sustento

interno, nos hace dudar de nosotras mismas y persigue algo que supuestamente nos dará lo que necesitamos y nos convertirá en mejores versiones de nosotras. Sin embargo, el autocuidado no profundiza ni va más allá; no se infiltra emocional y espiritualmente hasta el tuétano, y no consigue abordar las cuestiones subyacentes que provocan nuestro desgaste. Por bien que huela, sepa y parezca, el autocuidado no puede cambiar el hecho de que nos hemos abandonado en un afán de convertirnos en lo que quieren que seamos.

Lo cierto es que no existe maquillaje, pantuflas de cachemira ni aceite esencial que nos convenza de cuidarnos o de hacernos saber que importamos. Nada de eso nos conecta con nuestra verdad ni establece una sensación de respeto y confianza en nuestra sabiduría, de ninguna manera sostenible. Estamos aplicando un bálsamo externo a la afección interna que padecemos, y luego nos preguntamos por qué no funciona y por qué, tras todo ese diligente autocuidado, seguimos exhaustas y con necesidades insatisfechas.

Aunque pueda parecer diseñado para nutrirnos, el modelo actual de autocuidado hace que sigamos buscando más autocuidado, en la eterna rueda del hámster, buscando y dando vueltas sin parar, y echándonos la culpa. Su modelo está diseñado para que siempre estemos mejorando, pero nunca lo suficiente, y para que jamás nos paremos a pensar que nosotras, como la gacela moribunda, ya podríamos ser el destino que estamos buscando y la fuente de nuestra realización. Darnos placer a nosotras mismas es una práctica importante, y hacerlo sin culparnos lo es todavía más, y, aun así, no podemos confiar nuestras necesidades más profundas a la industria del autocuidado o, ya puestas, a nada ni a nadie.

La mayoría de las estrategias de autoayuda proporcionan instrucciones de cómo comportarse de un modo empoderado, de reivindicarnos, de decir que no en vez de decir siempre que sí, de ser directas con lo que necesitamos y, en definitiva, de vivir siendo nuestra mejor versión. Sin embargo, no podemos hacer nada de eso, no de un modo sustancial o eficaz, hasta que reconozcamos, respetemos y dignifiquemos nuestra verdad. No podemos curar nuestro agotamiento hasta que construyamos una relación

respetuosa con nosotras mismas, con todas nuestras versiones. Y, además, no podemos acceder a toda nuestra vitalidad y nuestra fuerza hasta que podamos confiar en nosotras. Nuestra experiencia tiene que importarnos si queremos convencer a los demás de que importa. Tenemos que estar de nuestra parte, saber que nuestras necesidades merecen ser satisfechas —que nos las merecemos, y punto— antes de poder vivir ese conocimiento en el mundo.

Para poder recuperar nuestra energía de verdad, tenemos que reprogramar nuestro condicionamiento principal. Para ello, lo primero es reconocerlo y luego pasar a la acción —generar el valor de hablar, caminar y personificar nuestra verdad en el mundo—, aunque eso suponga no ser lo que los demás querrían que fuéramos. Este proceso requiere convicción, paciencia, una enorme provisión de valentía y autoestima por un yo al que aún no hemos permitido que viva completa o libremente.

Pero he aquí la cruda realidad: si quieres descubrir quién eres más allá de los papeles que desempeñas, si quieres vivir como tu yo auténtico, si quieres sentirte conectada con tu verdadera fuerza y vitalidad, vas a tener que hacerlo sin la aprobación ni la adoración de los demás. Pero a pesar de todo, merece la pena el esfuerzo. El hecho es que no puedes estar de tu lado y que los demás también lo estén siempre. La realidad no funciona así. Tienes que estar dispuesta a elegirte a ti, elegir la verdad y confiar en que tu apoyo, tu respeto y tu aprobación son los que al final te van a sostener.

Espero que te hayas empapado de este libro emocional, física y espiritualmente, y no solo intelectualmente. Espero que ahora sepas, desde lo más profundo de tu ser, que cuidar de ti es un trabajo interno y que es una tarea que va de dentro afuera. Y ese autocuidado no es algo que puedas comprar; es más bien un cambio de actitud que sucede en tu relación íntima contigo. Cuando creas un clima interno de empatía, apoyo y profundo respeto hacia tu verdad, estás alimentándote al nivel más esencial. Ha empezado el proceso de recuperación de energía.

Cuando te interesas más por cómo eres que por cómo son los demás contigo, es posible, necesaria e inevitable una nueva vida. De hecho, llegada a ese punto, tu nueva vida ya está en marcha.

Anclada en tu verdad, con el apoyo de tu lealtad y empoderada por tu autorrespeto —siendo fiel a ti misma—, el autocuidado deja de ser algo que haces para convertirse en algo que eres. El yo que te cuida ya no está separado del yo del que cuidas. Ahora podrás eliminar de tu lista de tareas pendientes lo de «ser buena conmigo»; la instrucción ya no tendrá sentido, porque te será imposible descuidar o rechazar tus necesidades. Cuidar de ti pasará a ser un hecho, y ser buena contigo, algo innegociable. Por último, no te hará falta ningún experto (ni ningún pósit) que te diga que lo hagas.

He aquí la buena noticia: no tienes que vivir con el condicionamiento ni las falsas creencias con las que te han adoctrinado. No tienes que aceptar un sistema que te convenza de que tu experiencia y tus necesidades son el problema o, más concretamente, de que tú eres el problema. Además, no tienes por qué seguir relacionándote contigo misma como si no fueras suficiente, como si necesitaras un arreglo o como si, en el fondo, tuvieras la culpa de todo. Y no tienes que seguir buscando a alguien o algo ahí fuera que te haga mejor o te complete. Aunque ese sea el meollo de todo lo que nos han enseñado a creer, no tienes que ser quien los demás quieren que seas para conseguir lo que necesitas y ser feliz. Esa vida puede darse por terminada.

La toma de conciencia es libertad: cuando eres capaz de reconocer un patrón, puedes cambiarlo; puedes crear una manera distinta de ser, una realidad distinta: una vida que tú diseñes en lugar de una que diseñe a ti. Cuando rechazas aceptar esas creencias arcaicas y represoras, construyes de manera activa un nuevo paradigma de autocuidado.

El agotamiento emocional no tiene por qué formar parte de tu historia; no es un componente ni una consecuencia necesaria de ser mujer. Cuando practiques el autocuidado de dentro afuera, satisfarás tus necesidades de maneras que jamás hubieras imaginado. Y, además, crearás una vida que irá más allá de los papeles que interpretas, de gustar y de mantenerte a salvo. Nadie te lo ha dicho, pero la puerta de la jaula de la capacidad de agradar se abre desde dentro. Hay vida más allá de la jaula, y es más real, dinámica, libre y gratificante que nada que puedas vivir encerrada en su interior. Y, de

hecho, la seguridad de la jaula, de agradar, se transformará en una nueva seguridad, la que nace de estar alineada con tu verdad. Ser fiel a ti misma sustituirá el agradar como la manera más segura de cuidar de ti.

En realidad, no hay mejor momento que este para empezar a decir tu verdad, a reclamar tu propia sabiduría y a ser fiel a ti misma. Y no te detengas ahí: sigue diciendo tu verdad, sigue reivindicando tu sabiduría y sigue siendo fiel a ti misma. Es una práctica de por vida, del día a día. Con tú misma de tu lado, tendrás la llave de una fuente infinita de nutrición y vitalidad; tendrás la llave que conduce a ti.

Bienvenida a casa.

NOTAS

1. *Stress by gender* (Estrés según el género). American Psychological Association, 2010, https://wzww.apa.org/news/press/releases/stress/2010/gender-stress.
2. *Self-Care Is the Most Searched Googled Query Right Now* (El autocuidado es la consulta más buscada en Google en este momento). Times of India, 13 de mayo de 2020, https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/de-stress/self-care-is-the-most-searched-google-query-right-now/articleshow/75709693.cms.
3. *Michel Foucault: Ethics* (Michel Foucault: Ética), Internet Encyclopedia of Philosophy, https://iep.utm.edu/fouc-eth/#H4.
4. *A History of Self-Care* (Una historia del autocuidado), Aisha Harris. *Slate*, 5 de abril, 2017, http://www.slate.com/articles/arts/culturebox/2017/04/the_history_of_self_care.html.
5. *Ibid.*

Guía de lectura:

LA MUJER CANSADA

1. ¿Adónde nos fuimos? La jaula de agradar

- ¿Qué significa para ti estar «emocionalmente agotada»? ¿De qué formas lo experimentas? ¿Qué experiencia en tu vida te ha llevado a leer este libro?
- ¿Crees que atiendes las necesidades de los demás a costa de no atender las tuyas? ¿Por qué lo haces y qué precio pagas por ello?
- Colier describe lo que llama «la jaula de agradar». ¿De qué formas sientes que estás atrapada en esa jaula? ¿Sientes presión por ser agradable y simpática? ¿Cómo intentas conseguirlo?
- ¿Crees que aprender a agradar equivale a cuidarte y mantenerte a salvo?
- ¿Qué cualidades, virtudes o comportamientos harían que te gustaras a ti misma?

2. Cultura: imponer a la mujer que no debe ser

- Colier habla del miedo a ser juzgadas y criticadas, de que nos etiqueten por nuestras necesidades. ¿Cuál de las etiquetas que menciona (exigente, difícil, controladora, dependiente, intensa, etc.) temes más y por qué? ¿De qué maneras adaptas tu comportamiento para evitar que te etiqueten así?

- ¿Sientes alguna vez presión por no necesitar nada? ¿Por no necesitar que alguien tenga que cambiar su comportamiento por ti?
- ¿Cómo actuarías y cómo sería tu vida si no la vivieras a la defensiva, tratando de evitar esas etiquetas y juicios negativos?

3. Familia: aprender a necesitar (y a no necesitar)

- Colier explica que nuestro entorno familiar temprano influye profundamente en la relación que tenemos con nuestras propias necesidades emocionales. ¿Sentías que era seguro tener necesidades en tu hogar? ¿Dirías que en el seno familiar se atendían adecuadamente tus necesidades emocionales? ¿En su mayoría, en parte, casi nada o nada de nada?
- ¿Cómo crees que la relación de tu familia con las necesidades ha influido en tus propias creencias y comportamientos actuales respecto a tus necesidades?

4. Creencias fundamentales

- ¿Contemplas tus necesidades emocionales como algo que otras personas deberían satisfacer por ti? ¿Te parece injusto, un castigo o quizá algo vergonzoso, tener que satisfacer tus propias necesidades?
- ¿Alguna vez sientes presión por ser una mujer perfecta? ¿Qué características o cualidades asocias con esa idea de perfección? ¿Sientes la presión de estar a la altura de ese estándar? ¿Cómo se manifiesta eso en tu vida?
- Colier aborda las creencias fundamentales con relación a nuestras necesidades. ¿Con cuál de las creencias que describe te sientes más identificada?

5. La «solución» del autocuidado

- ¿Qué significa para ti el término «autocuidado»?
- ¿Cómo practicas el autocuidado? ¿Sientes presión por cuidarte mejor o te culpas si no lo haces?
- Colier habla de las formas de autocuidado «de fuera hacia dentro». ¿Tienes algún ejemplo de este tipo de autocuidado que te recargue a ti? ¿Qué te aporta?
- ¿Sueles hacer cosas porque deberías hacerlas, en lugar de porque quieres hacerlas? ¿Cuáles son esos «debería» que utilizas para motivarte?
- ¿Cuál fue la última cosa que hiciste simplemente porque te apetecía, sin ningún otro propósito ni justificación?

6. El autocuidado como puerta de acceso a nuestras necesidades más profundas

- Cuando piensas en un masaje, ¿qué te viene a la cabeza? ¿Vas a que te den masajes? Y si es así, ¿qué te aportan? ¿Qué cosas en tu vida te ofrecen una experiencia parecida a la que describe Colier cuando analiza lo que ocurre durante un masaje?

7. Una relación cariñosa con toda tú

- Colier define el autocuidado real como construir una relación amable y de aceptación contigo al completo, con todas tus partes, incluso aquellas que consideras poco atractivas o difíciles de aceptar. ¿Qué partes de ti sientes que rechazas, que te parecen demasiado amenazantes, aterradoras o desagradables como para aceptarlas?

- ¿Cómo te relacionas con tu propio enfado? ¿Te permites sentirlo? ¿Lo reprimes, te burlas de él, lo ignoras? ¿Cómo expresas y sanas tu ira cuando necesitas hacerlo?

8. Recuperar tu identidad

- ¿Tiendes a culparte cuando algo sale mal o cuando alguien está molesto? ¿Te cuesta permitir que alguien esté enfadado o descontento, en especial contigo? ¿Te es difícil tolerar la incomodidad sin intentar solucionarla?
- ¿Te refieres a ti misma como un proyecto de mejora personal? ¿Crees que deberías estar siempre convirtiéndote en una versión mejor de ti misma, como sugiere Colier? ¿Qué consecuencias tiene vivir en una carrera constante por mejorar y qué riesgos supone detenerte?
- ¿Qué piensas o sientes sobre eso que Colier llama elogiarse o valorarse? ¿Qué riesgos tiene hablar bien de ti (sin sonrojo ni disculpas)? ¿Qué aspectos de ti te gustaría poder celebrar más abiertamente? Dedícate un momento ahora y regálate elogios. Observa cómo te sientes.
- Colier habla de convertirse una misma en destino. ¿Qué significa eso para ti? ¿De qué maneras crees que no te conviertes en destino?
- ¿Qué te hizo sentir la historia de la gacela que cuenta la autora? ¿Qué estás buscando fuera que está en ti?

9. Dar voz a tu verdad

- Colier habla de lo difícil que es para las mujeres decir la verdad sin ambages y sin tener que sortear obstáculos. ¿Cómo es para ti dar voz a tu verdad, sobre todo, cuando puede que no se reciba bien? ¿De qué maneras suavizas o

ajustas tu verdad para hacerla más aceptable o para que la vida sea más fácil?

- ¿Qué han despertado en ti las historias de Fiona, Astrid y Hazel? ¿Te han parecido emocionantes, inspiradoras, empoderadoras… o peligrosas?
- ¿Te atrae la idea de decir tu verdad «tal cual»? Si es así, ¿con qué pequeñas formas podrías empezar a practicarlo?

10. Escribir tu propia historia

- ¿De qué maneras permites que tu autoestima o tu identidad dependan de cómo te perciben los demás (o de cómo crees que te perciben)? ¿Qué riesgos conlleva asumir tu propia autoridad?
- ¿Qué significaría para ti mantenerte firme y ser fiel a ti misma? ¿Cómo cambiaría tu vida si fueras indiscutiblemente merecedora de tu propio cuidado?
- ¿Cuáles son las principales ideas o aprendizajes que te ha aportado *La mujer cansada*? ¿De qué maneras ha transformado tu relación con tus necesidades? ¿Cómo te ha ayudado a conocerte mejor?
- Y lo más importante: ¿cómo quieres vivirlo en el futuro, tanto a pequeña escala como en el panorama general de tu vida? ¿De qué manera puedes empezar a ponerlo en práctica ya hoy mismo?

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, gracias, Elizabeth Hollis Hansen, por captar mi visión inicial de este libro y apoyarme durante todo el camino. Gracias también a Jennifer Holder por tus valiosas aportaciones. A mis queridos compañeros de viaje, Bronwen Davis, Melissa McCool, Karen Greenberg, Anne Jablonski, Lisa Patrick, Jonathan Sachs y Amy Belkin, gracias por vuestro apoyo y amistad. Mi agradecimiento a Steve Wishnia por tu constante amabilidad. A Jan Bronson, gracias por todo. A Frederic, gracias por las carcajadas y los buenos consejos (que, como sabes, no siempre sigo). Me alegro de tenerte a mi lado. A mis hijas, Juliet y Gretchen —mi corazón en el mundo —: espero que os convirtáis en líderes de una nueva generación de mujeres que tengan el valor de expresar su verdad y de ser mucho más que agradables. A mi madre, Diane Shainberg, gracias por ser una fuerza vital tan importante y por guiarme hacia el misterio. Y a mis clientas, gracias por lo mucho que me enseñáis cada día y por abrir siempre mi corazón.

No estás rota. Solo estás cansada de serlo todo para todos.

La guía para entender por qué te sientes sobrepasada y cuidarte desde la compasión, sin culpa ni juicios.



¿Te sientes emocionalmente agotada? ¿Sientes que no puedes más, pero sigues adelante porque «tienes que hacerlo»? ¿Tienes la sensación de que das más de lo que recibes y que nadie cuida de ti?

A partir de su experiencia como psicoterapeuta, Nancy Collier desmonta los mitos que nos han hecho creer que debemos poder con todo ser buenas, agradables, disponibles, perfectas y analiza cómo esa autoexigencia constante nos desconecta de nuestras verdaderas necesidades.

Con ejemplos reales y herramientas de autoconocimiento, La mujer cansada es el libro que necesitabas para parar, respirar y volver a ti:

una invitación a salir de la jaula de la complacencia y cuidarte como mereces, desde la compasión y el respeto hacia ti misma.

En este libro aprenderás a...
-Decir no sin sentir culpa.
-Soltar la exigencia de ser perfecta.
-Descansar sin justificarte.
-Escucharte, validar tus emociones y cuidarte de verdad.

Nancy Colier es una psicoterapeuta, escritora y conferenciante estadounidense. Es experta en mindfulness y bienestar y ha aparecido en medios como *Good Morning America*, *The New York Times*, *USA Today*, *Psychology Today* o *HuffPost*, entre otros. Nancy dedicó 25 años a ser una jinete de primer nivel en el circuito nacional de espectáculos ecuestres y es consultora de rendimiento para atletas de competición y artistas profesionales.



Titulo original: *The Emotionally Exhausted Woman*

Primera edición: febrero de 2026

Publicado por primera vez en Estados Unidos por New Harbinger Publications Inc, bajo el título The Emotionally Exhausted Woman: Why You're Feeling Depleted and How to Get What You Need, por Nancy Colier

Derechos de traducción gestionados por Books Crossing Borders, Inc, Nueva York, y Ute Körner Literary Agent S.L.U, Barcelona

© 2022, Nancy Colier
© 2026, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.
Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona
© 2026, Scheherezade Surià López, por la traducción

Diseño de portada: Penguin Random House Grupo Editorial / Adaptación del diseño original de Sara Christian

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección de la propiedad intelectual. La propiedad intelectual estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes de propiedad intelectual al no reproducir ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores. Ninguna parte de este libro puede ser utilizada o reproducida con el propósito de entrenar tecnologías o sistemas de inteligencia artificial. PRHGE se reserva expresamente la reproducción, la extracción y el uso de esta obra y de cualquiera de sus elementos para fines de minería de textos y datos y el uso a medios de lectura mecánica u otros medios que resulten adecuados (art. 67.3 del Real Decreto Ley 24/2021). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, http://www.cedro.org) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
En caso de necesidad, contacte con: seguridadproductos@penguinrandomhouse.com

ISBN: 978-84-02-43147-9

Compuesto en: M.I. Maquetación, S.L.

Facebook: PenguinEbooks
Facebook: penguinlibros
X: @penguinlibros
Instagram: @penguinlibros
Youtube: penguinlibros
Spotify: penguinlibros

«Para viajar lejos no hay mejor nave que un libro».

EMILY DICKINSON

Gracias por leer este libro.

En **penguinlibros.club** encontrarás las mejores recomendaciones de lectura.

Únete a nuestra comunidad y viaja con nosotros.

penguinlibros.club

Penguin
Random House
Grupo Editorial

penguinlibros

Índice

La mujer cansada

Introducción ¿Quién te cuida a ti?

1. ¿Adónde nos fuimos? La jaula de agradar

2. Cultura: imponer a la mujer lo que no debe ser

3. Familia: aprender a necesitar (y a no necesitar)

4. Creencias fundamentales

5. La «solución» del autocuidado

6. El autocuidado como puerta de acceso a nuestras necesidades más profundas

7. Una relación cariñosa con toda tú

8. Recuperar tu identidad

9. Dar voz a tu verdad

10. Escribir tu propia historia

11. Renovada: conectada a tu esencia

Notas

Guía de lectura: La mujer cansada

Agradecimientos

Sobre este libro

Sobre Nancy Colier

Créditos