

INTRODUCCIÓN

El engaño de la perfección

Hace varios años conocí a Kim, una paciente nueva. Lo primero que hago en una cita con una nueva paciente es elaborar un historial completo, preguntándole acerca de su salud física y psicológica, su familia, relaciones, carrera, niveles de estrés y hábitos de salud. A continuación le pregunto a la paciente por qué ha venido a verme, y juntas diseñamos un plan de tratamiento.

Kim me contó que llevaba 20 años felizmente casada. Amaba y respetaba a su marido, Ted, y disfrutaban de la compañía mutua. Con el paso del tiempo su vida sexual había disminuido de frecuencia por consentimiento de ambos, pero cuando hacían el amor, los dos disfrutaban. Ted siempre le había sido fiel.

Ted trabajaba en el mundo de las finanzas y se ganaba muy bien la vida. Eso le permitía a Kim ser madre y ama de casa, lo cual prefería y disfrutaba haciendo. Tenían cuatro hijos adolescentes sanos y felices, que no tenían problemas académicos y participaban exitosamente en actividades escolares deportivas y de otra índole. Kim ofrecía su ayuda en las escuelas de sus hijos, tenía muchos amigos y una vida social activa e intensa. Su padre había fallecido siendo ella adolescente, pero tenía una relación cálida y estrecha con su madre, que vivía cerca y estaba siempre dispuesta a ayudarle con los niños. Kim y sus hijos pasaban los veranos en la casa familiar de la playa, y Ted se reunía con ellos los fines de semana.

Kim era esbelta y estaba en forma, corría con regularidad y recientemente había empezado a entrenar con pesas. No fumaba y sólo bebía para cumplir con las obligaciones sociales los fines de semana.

No tenía antecedentes de depresión o ansiedad, ni problemas de salud. A mí me pareció el paradigma de la salud física y psicológica.

Mientras tomaba notas sobre su historial de salud me pregunté qué la habría impulsado a pedir una cita conmigo, experta en el manejo del estrés. Daba la impresión de que lo tenía todo. (Lo creas o no, los psiquiatras a veces envidian a sus pacientes.) ¿Qué podía estar agobiándola? Finalmente, le pregunté por qué había venido a verme. Su respuesta me dejó atónita.

«Porque cada vez que abro un cajón o un armario y veo lo desordenado que está, me siento una fracasada total.»

Desde mi punto de vista, la vida de Kim parecía bastante perfecta. Pero ella no lo creía así. Mientras me relataba su historia yo vi a una mujer que había triunfado, afortunada, lista, sana y amada, pero Kim sólo veía el desorden de los armarios y los cajones.

El nivel de ansiedad de Kim era tan alto como el de alguien que padece una afección real o un nivel de estrés importante. Estaba tan ansiosa como algunas de las pacientes que he visitado con afecciones cardíacas o que han sido despedidas de sus empleos. Pero la causante era ella; el problema estaba en su mente. El único problema que había en la vida de Kim era su forma de ver la vida misma. Su botella estaba medio llena, pero el desorden hacía que su mente la viese medio vacía. No podía disfrutar de su vida casi perfecta, porque no lograba prescindir de esas pequeñas partes imperfectas.

He escrito este libro por lo mucho que me impresionó la historia de Kim. Pienso constantemente en ella, porque casi todas las pacientes que visito hacen lo que hacía Kim, y lo que hago yo también. Nos juzgamos a nosotras mismas con más dureza de la que jamás aplicaríamos a la hora de juzgar a otra persona. Ponemos muy alto el listón de los roles que desempeñamos y somos tremendamente duras con nosotras mismas cuando no lo alcanzamos. Nos sentimos unas fracasadas, y dejamos que esa sensación impregne la forma en que nos vemos a nosotras mismas y nuestras vidas. Nos flagelamos por las tareas que hemos olvidado, por la ropa arrugada y por cenar pla-

tos precocinados demasiadas noches; dejando que los pocos errores que cometemos empañen nuestros numerosos logros.

Es legítimo querer ser una buena madre o tener la casa limpia, o rendir al cien por cien en el trabajo. No pasa nada por apuntar alto; no implica que tengas problemas psicológicos. Pero si tus expectativas son tales que disminuyen tu calidad de vida, y si tu felicidad depende de que todo lo hagas a la perfección, ha llegado el momento de que dejes de juzgarte y empieces a valorar las cosas que van bien en tu vida. Este libro te enseñará cómo hacerlo.

Durante nuestras sesiones de terapia, trabajé con Kim para ayudarle a encontrar maneras de abandonar su tendencia al perfeccionismo y centrarse menos en los cajones y los armarios, y más en las cosas maravillosas que había en su vida: el marido junto al que disfruta, los hijos que adora, su buena salud, el éxito de mantenerse en forma, su buena relación con su madre, y sus numerosas amistades. En este libro haré lo mismo contigo.

Resolviendo un misterio

He trabajado con mujeres durante toda mi carrera. Mi objetivo siempre ha sido reducir su estrés y ayudarles a estar más sanas física y psicológicamente. Sin embargo, a lo largo de mis veinte años de práctica clínica he descubierto que es increíblemente difícil convencer a las mujeres de que cuiden de sí mismas.

Es algo que me desconcertó cuando empecé a visitar pacientes. Sabía que los cuidados personales y la reducción del estrés producían resultados médicos considerables y mensurables. Tomemos las migrañas como ejemplo. Si cogemos a un grupo de mujeres que padece migrañas y enseñamos a la mitad de ellas técnicas de reducción de estrés mente-cuerpo y de cuidado personal, se sentirán indudablemente mejor y tendrán menos dolores de cabeza que aquellas que no aprendan dichas técnicas. Lo mismo es válido para casi todas las

afecciones que existen, desde las enfermedades cardíacas hasta el dolor crónico pasando por la ansiedad. Muchas afecciones son *causadas* por el estrés, y casi todas *exacerbadas* por éste. Un sinfín de estudios demuestran que si a la gente se le enseña a reducir el estrés y a cuidarse mejor emocionalmente, se sienten mejor y, en algunos casos, se encuentran mejor.

Así que, imagíneme hace 20 años, introduciéndome en el mundo clínico, lleno de métodos para enseñar a las mujeres a aprender a sentirse mejor. Empecé enseñando a las pacientes un abanico de habilidades y me encantó constatar las mejorías físicas y psicológicas en aquellas mujeres que incorporaban esos cambios a sus vidas. Pero también descubrí algo más. Aunque mis pacientes se mostraban dispuestas a venir a verme y aprender esas habilidades, muchas de ellas no las ponían en práctica fuera del contexto clínico. No tenía sentido: conocían una serie de técnicas sencillas y probadas para sentirse mejor, pero no las utilizaban.

Después de ahondar en este misterioso problema, caí en la cuenta de que lo que en parte frenaba a las mujeres era la culpa: se sentían culpables por reservarse un tiempo para satisfacer sus propias necesidades. Consideraban que la meditación, las mini relajaciones, un paseo atento, el yoga, escribir un diario, el apoyo social y todas las demás técnicas probadas eran actos egoístas por el tiempo que les robarían a sus familias. Muchas de mis pacientes creían que el cuidado personal es egoísta; incluso aunque estuviese demostrado que mejoraría su estado de ánimo y su salud, y por extensión, la felicidad y el bienestar de sus familias.

Pero no es sólo la culpa lo que frena a las mujeres. Todos los años doy docenas de conferencias acerca de cómo pueden las mujeres sustentarse a sí mismas, y éstas acuden en masa. Hasta escribí un libro sobre el tema titulado *Cuida de ti misma como cuidas de los demás*, que fue un éxito de ventas. Después de leer mi libro o escuchar mis conferencias las mujeres se me acercan para decirme abiertamente que les ha encantado la idea de cuidarse a sí mismas, pero que les

cuesta implementarlo. Es difícil pasar tiempo con tus amigos cuando la colada no está hecha y el fregadero está lleno de platos. Es difícil salir con tu marido cuando sientes que eres una mala madre por dejar a los niños demasiado a menudo en casa con una canguro. Es difícil meterse en una bañera de agua caliente con una copa de vino cuando en lo único que puedes pensar es que tus piernas están el doble de gordas que cuando tenías 20 años.

Al fin comprendí por qué no concordaba lo que estas mujeres pensaban con lo que hacían. No es sólo que las mujeres se sientan culpables por cuidar de sí mismas, sino que, en el fondo, tienen la sensación de que reservar un tiempo para satisfacer sus propias necesidades (de hecho, incluso *tener* necesidades) es indicio de debilidad o fracaso, indicio de imperfección en un mundo que exige de ellas ni más ni menos que la perfección. Reconocer que necesitas trabajar en algo equivale a reconocer un fracaso, y eso es difícil de hacer.

He luchado contra el perfeccionismo durante toda mi vida, y a pesar de que enseño y asesoro constantemente a mujeres sobre el tema, a veces yo misma sigo teniendo problemas con éste. Hoy escribo el libro por la mañana y por la tarde llevaré a patinar sobre ruedas al grupo de Scouts de mis hijas; no porque me sobre un montón de tiempo, sino porque como madre trabajadora en ocasiones me siento culpable. Vivo en una ciudad donde la mayoría de las madres no trabajan fuera del hogar, y cuando veo todo lo que hacen esas madres y amas de casa tengo la sensación de que los días que estoy en casa tengo que ser una supermamá. Intento estar a la altura de mis propias expectativas sobre cómo debería ser una madre. (Naturalmente, no estoy tan loca como para ponerme a patinar con ellas. Quiero ser una buena madre, pero aun así no soy tan estúpida como para ponerme en evidencia delante de docenas de preadolescentes.)

Es imposible que reconozcas tu necesidad de cuidar mejor de ti misma cuando gastas tanta energía intentando estar a la altura de tus expectativas y de las de los demás. Incluso una mujer que no se considere perfeccionista se ve constantemente bombardeada por mensa-

jes perfeccionistas y expectativas. Es imposible que no te compares con otras personas de tu entorno y con las que aparecen en los medios de comunicación que crees que lo están haciendo mejor que tú.

Con el paso del tiempo

El mundo ha cambiado mucho en las últimas generaciones e incluso desde las décadas de 1960 y 1970, en las que crecí. Las expectativas que recaían sobre las madres eran diferentes; si tus hijos estaban sanos y alejados de las calles, eras una buena madre. Hoy día, se te considera una madre negligente si tus hijos no están apuntados a algún deporte, clases de flauta, ballet, kárate, natación, clases de refuerzo de matemáticas, de idiomas extranjeros, formación religiosa, los Scouts y al club de justicia social de la escuela. Aunque trabajes a jornada completa, también tienes que organizar la feria escolar, ser líder de los Scouts, participar en la escuela dominical, ser entrenadora de *softball*, hacer galletas de chocolate para la feria y vender al menos 500 dólares de papel de envolver, palomitas de maíz y masa de galletas para la recaudación de fondos.

He exagerado un poco la cosa, pero no mucho.

Después de pasar muchos años expuestas a unas expectativas de lo menos realistas aceptadas como asequibles, hemos creado una imagen de lo que deberíamos ser, del aspecto que deberían tener nuestras casas, de cómo deberíamos educar a nuestros hijos y desenvolvernos en nuestros trabajos. Seamos o no conscientes, creamos una larga lista de expectativas a las que nos aferramos todos los días. Reconocer que tenemos necesidades y que en ocasiones nuestras necesidades merecen ser antepuestas a las de nuestra familia, jefes y hogares, va en contra de muchos de los mensajes que llevamos décadas oyendo e interiorizando. Para aceptar tus propias necesidades y comprometerte a cuidar de ti misma, tienes que adquirir el compromiso de cambiar algunas de tus expectativas vitales.

He escrito este libro para mi paciente Kim, a la que he mencionado al principio de esta introducción, y para todas aquellas otras mujeres que, al igual que ella, tienen tanto pero no pueden disfrutarlo porque sólo ven lo que les falta. Va dirigido a todas las mujeres que sienten, consciente o inconscientemente, que no pueden ser felices a menos que todo esté perfecto. Nunca está todo perfecto, y si eso es lo que esperas, la verdadera felicidad y satisfacción estarán siempre fuera de tu alcance.

Este libro trata de cómo puedes replantearte las expectativas altas, y por ello irreales, y sustituirlas por otras realistas y asequibles que tendrán como resultado un éxito en lugar de un fracaso. Te enseñaré cómo puedes crear expectativas razonables en tu hogar, tu familia, tus relaciones, tu trabajo y tu cuerpo. Compartiré contigo lecciones que he aprendido tanto en calidad de psicóloga como de una mujer que de vez en cuando tiene problemas con el perfeccionismo.

A lo largo de la obra relataré historias de más de una cincuenta de maravillosas mujeres (pacientes, amigas, amigas de amigas e incluso completas desconocidas), que nos dejaron entrar en sus vidas y entrevistarlas para este libro. Sus experiencias son reveladoras, y sus consejos inestimables. Algunos de sus relatos son asimismo desgarradores; constatar el impacto que el perfeccionismo tiene en sus vidas puede hacer que se te salten las lágrimas.

Te demostraré cómo poner en práctica una variedad de técnicas sencillas, efectivas y clínicamente probadas que te ayudarán a redefinir lo que piensas y sientes acerca de tu propia vida. (No te preocupes, no tienes que aprender a hacerlas todas. A cada persona le gustan unas habilidades cuerpo-mente distintas y yo ofrezco una gran variedad para que, sea cual sea tu personalidad, haya alguna que encaje contigo.) Te ayudaré a decidir qué es lo realmente importante en la vida y a prescindir de lo que no lo sea.

Finalmente, te enseñaré cómo utilizar tu aliado más poderoso: tu mente; y a encontrar el equilibrio, la alegría, la satisfacción y la felicidad que ansías.

Puedes ser más feliz. Puedes cuidar mejor de ti misma. Puedes sentirte más sana, más contenta y más satisfecha. Tal vez te parezcan objetivos inalcanzables, pero puedes conseguirlos con mucha más facilidad de la que crees. Es posible ser más feliz redefiniendo tus expectativas y aceptando una vida imperfecta. Es posible ser feliz sin ser perfecto.

Cuestionario: ¿Hasta qué punto eres una perfeccionista?

El cuestionario de la página siguiente te ayudará a determinar qué grado de influencia ejerce el perfeccionismo en tu vida y qué facetas de ella se ven más afectadas por él.

Responde a cada pregunta con un número del 0 (no se identifica en absoluto conmigo) al 3 (me describe perfectamente). Suma tus puntos al final de cada apartado.

Apartado 1: Tu cuerpo

1. Vigilo constantemente lo que como. ____
2. Cuando hablo con una mujer atractiva (en el trabajo o en una tienda) me siento intimidada e inferior. ____
3. Hago comentarios negativos sobre mi aspecto físico y destaco mis defectos cuando hablo con los demás. ____
4. Ir a comprar ropa es una experiencia de lo más frustrante, porque tengo la sensación de que nada de lo que me pruebo me queda bien. ____
5. Mis amigos me han dicho que hago demasiado ejercicio. ____
6. Cuando alguien me dice que estoy guapa, no le creo. ____
7. Cuando engordo me enfado conmigo misma, porque pienso que debería tener un mejor autocontrol de lo que como. ____
8. Cuanto más delgada estoy más me gusta. ____
9. Mis ansiedades acerca de mi aspecto interfieren en mi capacidad para disfrutar del sexo. ____
10. Cada vez que veo una foto mía me horrorizo, porque me disgusta mi aspecto. ____
11. Cuando me pongo enferma siento que mi cuerpo ha fallado. ____
12. Creo que si me esfuerzo bastante, jamás debería padecer ninguna dolencia física o enfermedad crónica. ____
13. Si me siento deprimida, me enfado conmigo misma porque no consigo animarme ni sentirme rápidamente mejor. ____

Puntuación apartado 1: _____

Apartado 2: Tu casa

1. No puedo irme a la cama hasta que la casa está ordenada y los platos lavados. ____
2. Ha habido veces en las que no he invitado a amigos o familia a casa porque me avergüenzo de ella. ____
3. Me pone de malhumor ir a ver a una amiga cuya casa es más grande, más nueva o está mejor decorada que la mía. ____
4. Me estresa mucho tener gente cenando en casa, porque elaboro sofisticados menús o cocino recetas nuevas y difíciles. ____
5. Cuando vienen amigos por sorpresa, me disculpo varias veces si la casa está desordenada. ____
6. Me deprime ver catálogos y revistas de decoración, porque tengo la sensación de que mi casa es mucho menos atractiva que las que salen en las fotos. ____
7. Pienso mal de la gente que tiene la casa desordenada. ____
8. Me preocupa mucho que haya gérmenes en la cocina y con frecuencia limpio las encimeras y la mesa con desinfectante. ____
9. Me enfado conmigo misma cuando cocino u horneo algo y accidentalmente se me quema. ____
10. En Navidad me siento presionada para decorar con esmero la casa por dentro y por fuera. ____
11. Me molesta que mis vecinos no tengan sus jardines tan bonitos como creo que deberían. ____
12. Antes de ir a hacer la compra hago una lista detallada para no dejarme nada. Si algún producto está agotado, me siento frustrada y molesta. ____
13. Tengo la sensación de que mi casa nunca estará tan bien decorada, limpia ni organizada como me gustaría. ____

Puntuación apartado 2: _____

Apartado 3: Tu trabajo

(Advertencia: Si no trabajas, sáltate este apartado del cuestionario.)

1. Cuando someten mi trabajo a evaluación, me molesta mucho no obtener la máxima puntuación. ____
2. Me cuesta cumplir los plazos de entrega porque me empeño en hacer los proyectos a la perfección. ____
3. Tengo la sensación de que la empresa donde trabajo está llena de gente que no se esfuerza lo bastante en hacer bien su trabajo. ____
4. Me esfuerzo mucho más que mis colegas en cada proyecto. ____
5. Si mi jefe critica alguna cosa de mi trabajo, me paso días preocupada. ____
6. Me preocupa cometer algún error en el trabajo, porque tengo la sensación de que entonces me echarán y mi carrera se irá al traste. ____
7. Cuando miro un proyecto que he realizado, todo lo que veo son imperfecciones. ____
8. No me gusta delegar trabajo a otras personas, porque no lo hacen tan bien como yo. ____
9. Me enfado cuando recibo sugerencias acerca de cómo puedo mejorar mi trabajo, incluso aunque sean acertadas. ____
10. El miedo que tengo a hacer mal un proyecto en ocasiones me impide siquiera empezarlo. ____
11. No me gusta pedir ayuda ni consejos a mi jefe o a mis compañeros. ____
12. No me gusta el trabajo en equipo, porque mis colegas no trabajan de acuerdo con mis criterios. ____
13. No me gusta mi trabajo, pero me da miedo buscar otro nuevo. ____

Puntuación apartado 3: _____

Apartado 4: Relaciones

1. Quiero gustar a todo el mundo. ____
2. Puedo ser muy crítica con mis amigos y mi familia cuando considero que no actúan en función de los mismos criterios que yo. ____
3. Me siento dolida y decepcionada si una amiga olvida enviarme una tarjeta de cumpleaños. ____
4. Me incomoda pedir apoyo emocional a mi familia y amigos. ____
5. Cuando en una relación algo va mal, me culpo a mí misma. ____
6. Me siento culpable, porque tengo la sensación de que nunca hago lo bastante por mis padres. ____
7. Los hombres con los que salgo nunca me parecen lo bastante buenos, o mi marido dice que lo critico demasiado. ____
8. Me decepciona sobremanera la energía que hay que invertir en un matrimonio y/o en las relaciones con los demás. ____
9. Me frustra que el nivel de exigencia de mi marido como padre o colaborando en las tareas del hogar sea mucho más bajo que el mío. ____
10. Tengo la sensación de que, si cometo errores, mis amigos y mi familia me darán la espalda. ____
11. Cuando discuto con algún miembro de mi familia no le dirijo la palabra durante días, semanas o meses. ____
12. Me cuesta perdonar a las personas cuando me ofenden. ____
13. Creo que si mis amigos y mi familia supieran como soy «en realidad», me darían la espalda. ____

Puntuación apartado 4: _____

Apartado 5: Maternidad

(Advertencia: Si no eres madre o tus hijos son adultos, sáltate este apartado del cuestionario.)

1. Cuando intentaba concebir, creía que si hacía todo «bien» me quedaría embarazada cuando quisiera y mi bebé sería completamente sano. Si algo hubiera salido mal, lo habría considerado mi culpa. ____
2. Me avergüenzo de mí misma cuando me aburro jugando con mis hijos. ____
3. Tengo la sensación de que si cometo un error como madre, mis hijos sufrirán un daño irreversible. ____
4. Me paso el día leyendo libros de autoayuda para padres. ____
5. No siempre confío en mis instintos como madre. ____
6. Me cuesta perdonarme a mí misma cuando me equivoco educando. ____
7. Me culpo a mí misma cuando mi hijo se porta mal o sus modales no son los adecuados. ____
8. Considero un fracaso personal que mi hijo no entre en el equipo de baloncesto, gane el concurso de ortografía o sea aceptado en la universidad que quiere. ____
9. Me siento culpable si dejo de estar con mis hijos para hacer algo especial para mí misma. ____
10. Siento que mis hijos deberían despuntar en todo lo que hacen. ____
11. Tengo la sensación de que ninguna canguro es lo bastante buena. ____
12. Si pierdo los nervios y grito a mis hijos, me paso horas enfadada conmigo misma. ____
13. Por mucho que me esfuerce nunca seré tan buena madre como me gustaría. ____

Puntuación apartado 5: _____

Apartado 6: Tomar decisiones

1. Me cuesta muchísimo tomar decisiones importantes. ____
2. Me cuesta muchísimo tomar decisiones pequeñas y cotidianas.

3. Me cuesta tomar decisiones, porque temo equivocarme. ____
4. Después de tomar una decisión, a menudo me entran las dudas. ____
5. Suelo posponer la toma de decisiones. ____
6. Por lo general, dudo de mi capacidad para tomar buenas decisiones. ____
7. Me arrepiento de algunas de las decisiones importantes que he adoptado en mi vida. ____
8. Tardo mucho en tomar decisiones, porque antes pregunto e indagó mucho. ____
9. Me cuesta perdonarme a mí misma cuando tomo una decisión errónea. ____
10. Dejo que la presión de mi entorno influya en mis decisiones más de lo que quisiera. ____
11. Si estoy dentro de un grupo que debe adoptar una decisión, me cuesta contradecir la opinión de los demás miembros del grupo. ____
12. Si tomo una decisión equivocada, me considero una estúpida y me critico durante mucho tiempo. ____
13. A la hora de tomar decisiones tengo mucho en cuenta las opiniones ajenas, como la de mi marido o mis padres. ____

Puntuación apartado 6: _____

Puntuación total: _____

Puntuación

Suma primero la puntuación de cada uno de los apartados del cuestionario. La puntuación (o puntuaciones) más alta indica en qué faceta el perfeccionismo te crea más problemas. Los apartados del cuestionario se corresponden con los capítulos del libro, de modo que te resultará fácil saber qué capítulos debes leer primero.

A continuación suma las puntuaciones de todos los apartados. Ésa será tu puntuación final. Utilízala para saber hasta qué punto eres una perfeccionista. (Si te has saltado el apartado de «Maternidad» o «Trabajo», consulta la puntuación alternativa de la página siguiente.)

- 0-40** (1): El perfeccionismo no te supone un gran problema. Quizá te consideres un poco perfeccionista en algunas facetas de tu vida, pero, en general, eres capaz de perdonar los errores y aceptar que las cosas no salgan como tú quieres. (¡Tal vez conozcas a alguna perfeccionista a la que puedas prestarle este libro!)
- 41-91** (2): La mayoría de las veces el perfeccionismo no te acarrea problemas. Suelen marcarte objetivos realistas, aunque en ocasiones seas inflexible en tus expectativas. Quizás haya un aspecto de tu vida (por ejemplo, tu profesión) donde el perfeccionismo prevalezca, y a veces seas crítica contigo misma.
- 92-142** (3): Exiges la perfección en algunos, aunque no en todos, aspectos de tu vida. En ocasiones te distraen las expectativas desmesuradamente altas. Tienes las ideas claras acerca de cómo hacer «bien» las cosas, pero a veces sabes ser realista y flexible.

143-193 (4): Te cuesta bastante aceptar los fracasos personales y ajenos, y esto puede interferir en tu éxito profesional y el de tus relaciones personales. Tu nivel de exigencia es inflexible y cuando no lo alcanzas te sientes frustrada. En ocasiones el perfeccionismo te impide ser feliz.

194-234 (5): El perfeccionismo no te deja disfrutar de la vida. Tu creencia de que todo debería (y puede) ser perfecto podría conducirte a una baja autoestima, la depresión, la culpa, la inflexibilidad y la ansiedad. Tu miedo al fracaso podría paralizarte. Si tu puntuación está en esta categoría, es probable que tu perfeccionismo se interponga en tu camino y tal vez deberías plantearte pedirle auxilio a un profesional.

Puntuación alternativa

Si te has saltado un apartado del cuestionario, las categorías de puntuación son:

- (1) 0-34
- (2) 35-76
- (3) 77-118
- (4) 119-160
- (5) 161-195

Si te has saltado dos apartados del cuestionario, las categorías de puntuación son:

- (1) 0-27
- (2) 28-61
- (3) 63-95
- (4) 96-129
- (5) 130-156

1

En un mundo perfecto

Seguro que al verme hay quien jamás diría que soy una perfeccionista. Mi casa no está perfecta, tengo sobrepeso y en mi trayectoria profesional he ido dando trompicones; eso para empezar. Siempre estoy buscando otro empleo, algo más desafiante y mejor remunerado, algo más gratificante. Me ha costado mucho encontrar un trabajo donde rendir al máximo y disfrutar con lo que hago.

Creo que mi actitud procede del ideal perfeccionista en que fui criada. A mi madre le preocupaban mucho las apariencias (la casa, la ropa), mientras que mi padre se centraba en sus logros. En ese sentido me parezco a él. Cuando iba a la escuela era obligatorio sacar dieces. Si sacaba un nueve o, Dios no lo quisiera, un ocho, me enfadaba mucho conmigo misma. Durante mis estudios de posgrado enfermé y me hospitalizaron poco antes de los exámenes parciales. Me encontraba fatal y en uno de los exámenes obtuve una mala calificación. Mi nota global fue un notable. Es el único notable que obtuve, pero aún lo recuerdo.

Siempre he tenido sobrepeso. A pesar de que intento convencerme de que no debe preocuparme lo que la sociedad marque, no dejo de pensar en ello, e intento hacer dieta y me desespero porque nunca me saco los kilos de encima. Mi madre siempre me ha dado la murga por mi sobrepeso. Ella siempre ha sido delgada, y yo he salido a mi padre, que también está gordo. Cada vez me molesta menos, pero como la mayoría de los hijos, quiero que mis padres estén orgullosos de mí y sientan que me han educado bien. Ahora, a mis cuarenta y siete años, se ha convertido en un problema de salud, lo cual aún me produce más estrés.

Después de dar a luz a mi tercer hijo sufrí una depresión posparto; tras su nacimiento me sentía de lo más agobiada. Nos fuimos a vivir a otro estado. Mi marido fue el primero en trasladarse, y yo tuve que ocuparme de mis dos hijos mayores y de vender la casa. Fue una época extremadamente estresante y el embarazo no me produjo ninguna felicidad, porque después del traslado pretendía volver a estudiar. A mi marido le encantaba su nuevo empleo y no pasaba mucho tiempo en casa. Me sentía sola e infeliz. Por las noches dormía sólo unas horas. La depresión posparto me sobrevino a los pocos días de dar a luz. Tenía la sensación de que era el fin del mundo. Con un poco de reposo y tras visitar a varios médicos me recuperé, pero tardé mucho tiempo, aproximadamente seis meses, en sentirme yo misma. Espero no tener que volver a pasar nunca por algo así.

A la hora de tomar una decisión soy la reina del arrepentimiento. Todavía pienso en errores que cometí cuando tenía diecinueve años y me encantaría poder volver atrás. Es un problema con el que convivo desde hace años y debido al cual he pasado por un montón de largas y costosas sesiones con mi terapeuta. La decisión de la que más me arrepiento es de haberme casado cuando lo hice. Crecí en una familia muy religiosa y cuando me quedé embarazada, mis padres consideraron que lo mejor para mí sería casarme. Sigo casada con el mismo hombre, pero quizá mi vida sería diferente (o mejor), si me hubiese casado con otra persona o si me hubiese casado con mi marido en un momento más adecuado.

Me gusta tener la sensación de que controlo las cosas. Por eso no bebo mucho alcohol, porque no me gusta sentir que pierdo el control. Tampoco me gusta conducir con alguien al lado. Me considero la mejor conductora, aunque supongo que eso está más relacionado con el control que con la conducción en sí.

Vivir con la esperanza de que todo sea perfecto no puede ser sano. No hay nada perfecto en este mundo, y estar continuamente intentando lograr la perfección conlleva muchos problemas. Nunca

me parece que está todo bien, y creo que eso se debe a mi irreal percepción de cómo debería ser el mundo.

Cynthia

Hace cien años el trabajo de una mujer estaba claro: tener hijos, mantenerlos con vida, que hubiera comida en la mesa y ocuparse de la casa. Si tu hogar estaba limpio y alimentabas a tus hijos, la gente pensaba que hacías un buen trabajo. Ahora, además de esas responsabilidades, las mujeres tienen muchas otras. Muchas trabajan fuera de casa. Nos preocupamos de nuestros empleos, de la calidad de nuestras relaciones con nuestros maridos, de cómo les va a nuestros hijos en la escuela, del aspecto de nuestras casas, del nuestro, de cuánto trabajo voluntario hacemos, de cuánto dinero damos para beneficencia, de que nuestros hijos se porten bien y un sinfín de cosas más. Hasta somos responsables de la vida social de nuestros hijos. En la generación anterior, nuestras madres no se ocupaban de que jugáramos; nos plantaban en la calle y éramos nosotras las que teníamos que encontrar a alguien con quien jugar mientras ellas hacían las labores del hogar (o invitaban a una vecina a tomar café).

¡No es de extrañar que seamos infelices! Queremos despuntar en todo; pero tenemos tantas cosas que hacer, que es imposible. Es imposible que funcionen de maravilla tu matrimonio, tu casa, tus hijos, tu profesión, tu cuerpo, tus amistades, tus hábitos de salud y todo lo demás. Sin embargo, ése es nuestro objetivo: hacerlo todo bien. Y cuando no podemos, sentimos que fracasamos.

¿Recuerdas a Kim, la paciente a la que he hecho referencia en la introducción? Tenía casi todo a su favor, pero se sentía deprimida porque su casa estaba desordenada. Eso demuestra la siniestra esencia del perfeccionismo. Cuando Kim reflexiona sobre su vida, en lugar de valorar las muchas cosas que tiene, se contempla y dice: «Soy una fracasada porque mi casa está desordenada». Si no aprendes a liberarte de esta manera de pensar, a menos que te liberes de tu perfeccionismo persistente, en tu vida siempre habrá algo que ande mal.

¿Un mundo nuevo y perfecto?

En muchos sentidos el perfeccionismo es un fenómeno genuinamente estadounidense. La primera colonia en territorio de lo que hoy es Estados Unidos fue fundada en el año 1620 por los Peregrinos, un grupo de puritanos cuyos ideales religiosos eran tales que cruzaron el Atlántico en barco hasta un nuevo continente para hacer las cosas a *su* manera. Desde que el *Mayflower* trajera a Norteamérica a este grupo de idealistas, los inmigrantes han venido aquí en masa esperando encontrar la libertad, las oportunidades y la felicidad que no consiguieron en sus países de origen.

A principios del siglo XIX el puritanismo americano y su Dios iracundo empezaron a dar paso al individualismo, que hacía énfasis en el poder de la gente para determinar su propia salvación a través de las buenas acciones y un comportamiento adecuado. «A comienzos del siglo XIX los norteamericanos se convirtieron en feroces reformadores de indudable y firme orgullo», fruto de haber creado la mayor democracia después del Imperio romano, escribe Laura Schenone, autora de un fascinante libro titulado *A Thousand Years over a Hot Stove*: «La política norteamericana sería más justa que la inglesa. Los ciudadanos norteamericanos serían superiores. Incluso la comida de la nueva república sabría mejor».

Para alcanzar estas cimas los reformistas centraron su atención en las mujeres norteamericanas. Era un terreno fértil para las reformas. Hasta entonces la mayoría de las mujeres no sabía leer. Pero Estados Unidos necesitaba hombres fuertes y de principios para construir la nueva nación, y para que las mujeres pudieran educar hombres así tendrían que ser instruidas. Por primera vez, un gran número de niñas fueron enseñadas a leer; el número de mujeres blancas que sabía leer y escribir se disparó.

El aumento de la alfabetización femenina creció de la mano de la industria literaria. El siglo XIX produjo una oleada de libros de cocina, libros escritos por mujeres y panfletos que señalaban los muchos

errores que cometían las mujeres, conminándolas a emplear los descubrimientos del incipiente campo de la ciencia doméstica para mejorar sus vidas, sus hogares y la salud de sus familias.

En 1829 una escritora llamada Lydia Child publicó un libro, *The Frugal Housewife* [La ama de casa ahorradora], que se convirtió en un éxito de ventas y referente de la época. Este clásico ejemplo de libro femenino del siglo XIX ofreció una firme orientación en un amplio abanico de tareas, incluido el cuidado de la casa, el invento de remedios caseros, el teñido de la ropa, la cocina, la educación de las hijas y cómo sobreponerse a la pobreza. Child tocaba todos los pilares domésticos: enseñaba a las mujeres a aprovechar las distintas partes de las reses sacrificadas (mezclando los sesos con migajas de galletas saladas e hirviéndolos en una bolsa durante una hora), a curar el estreñimiento (bebiendo té de arándanos secos cuando «las fuerzas digestivas están alteradas»), a cuidar de la vista («no hay que leer ni coser durante el crepúsculo») y del cabello de los hijos («no hagas que bizqueen por tener el pelo colgando sobre la frente, de forma que lo vean continuamente»).

Al igual que muchas otras escritoras de la época, las ideas de Child acerca de cómo debían dirigir sus hogares y sus vidas las mujeres eran rígidas, y no tenía reparos en ofrecer consejos. Por ejemplo, advertía que el entretenimiento en lugares públicos como los barcos de vapor, las tabernas y durante las vacaciones conducirían a una «república lujosa y ociosa» destinada a provocar la ruina del país. El mensaje para las mujeres era alto y claro: no sólo eran responsables del bienestar de sus familias, sino también de la prosperidad, la moralidad y el éxito de la nación entera. ¡Eso sí que son unas expectativas elevadas!

Comida = Salud

En el ámbito culinario a las mujeres del siglo XIX les enseñaron que la perfección no era únicamente un objetivo, sino una cuestión de

vida o muerte. «La persona que decide lo que se come y se bebe en la familia, y su modo de preparación, es la que decide en mayor o menor grado la salud de esa familia», escribieron Catharine E. Beecher y Harriet Beecher Stowe en un libro titulado *The American Woman's Home* [El hogar de la mujer norteamericana], publicado en 1869. «En opinión de la mayoría de los médicos, la falta de moderación en la comida es una de las principales causas de enfermedad y muerte. Siendo esto así, la mujer que adapta con sabiduría la comida y los platos de su familia a las leyes de la salud elimina uno de los mayores riesgos que amenaza las vidas de aquellos que están a su cuidado.»

Las hermanas Beecher instaban a las mujeres a perfeccionar sus técnicas de elaboración del pan, la mantequilla, la cocción de la carne, las verduras y el té. «En la perfección de todos estos cinco apartados encuentran respuesta, en lo que concierne al confort y bienestar vital, los principales propósitos del arte culinario doméstico.» Pero la mantequilla en concreto las inquietaba. Nada dadas a andarse con rodeos, las Beecher criticaron la práctica totalidad de la mantequilla de Norteamérica, que consideraban «un horripilante mejunje de crema transformada en un veneno asqueroso y repugnante». Preferían la mantequilla de Inglaterra, Francia e Italia (de hecho, elogiaban con tanto entusiasmo la superioridad de la cocina francesa que las norteamericanas debieron de sentir que las cartas de la baraja culinaria simplemente les eran adversas porque no eran francesas).

Las mujeres del siglo XIX fueron receptivas a estos libros e ideas, y orientaron su característica energía norteamericana hacia la consecución de los fines pregonados. Criaron generaciones de hijos (e hijas) sanos, bien nutridos y educados. Y a la vez ayudaron a construir una nación sana y virtuosa.

Pero algunas de ellas querían más.

Votar para tener poder

Mientras las administradoras del hogar y escritoras de libros de cocina se unían para cambiar las cocinas, el incipiente movimiento a favor de los derechos de la mujer perseguía el cambio en las urnas. En 1848 tuvo lugar la primera convención sobre los derechos de la mujer en Seneca Falls, Nueva York. Las participantes reclamaron el trato igualitario de hombres y mujeres ante la ley y el derecho de voto para las mujeres. Susan B. Anthony inspiró a las mujeres a hacer campañas por todos los estados con el fin de poder votar, y en 1920 el Congreso reformó la Constitución para darles a las mujeres el derecho de votar.

Entretanto, en el año 1916, Margaret Sanger abrió una clínica de planificación familiar en Nueva York; con lo que dio el primer paso hacia la libertad reproductora de las mujeres, que les permitiría ejercer más control que nunca sobre su maternidad.

Las acciones de las impulsoras de la economía doméstica y las activistas a favor de los derechos de la mujer fueron en dos direcciones muy distintas: una hacia la cocina y la otra hacia el mundo exterior. Ambas revolucionaron un sector de la vida femenina, y las mujeres norteamericanas seguirían notando sus efectos durante décadas.

En la década de 1940, la Segunda Guerra Mundial sacó a las mujeres de sus casas y las introdujo en el mundo laboral. Millones de mujeres, inspiradas por Rosie la Remachadora, cumplieron con su deber patriótico y ocuparon puestos de trabajo en fábricas y oficinas de todo Estados Unidos. No solamente descubrieron que podían realizar el trabajo que sus maridos habían dejado atrás, sino que a muchas aquello les gustó. Trabajar fuera del hogar permitió a las mujeres saborear una libertad económica y personal hasta entonces mayoritaria y exclusivamente perteneciente al mundo masculino.

Guste o no guste, la mayoría de las mujeres norteamericanas regresaron con pesar a la cocina cuando los hombres volvieron de la guerra. Era la década de 1950 y Norteamérica esperaba de sus muje-

res que tuvieran familias numerosas y cómodas casas adonde sus maridos soldados pudieran regresar tras una larga jornada laboral. Las revistas femeninas las bombardeaban con imágenes de la perfección y sus flamantes televisores mostraban a June Cleaver y a Donna Reed desenvolviéndose sin problemas en un mundo donde las mujeres llevaban la casa y criaban a los hijos (¡nada más y nada menos que vestidas con falda, medias y tacones de aguja!), pero donde el padre siempre tenía razón.

Una receta para todo

En las décadas de 1950 y 1960 los artículos de las revistas les decían a las mujeres exactamente cómo vestir, limpiar, cocinar, educar a sus hijos y cuidar de sus maridos desencantados del mundo. Un número de la revista femenina *Good Housekeeping* de noviembre de 1956 aconsejaba, por ejemplo, a las mujeres acerca de todo, desde los modales hasta la arquitectura: cómo proceder con los alimentos difíciles de comer (pelar los plátanos con la mano, a continuación ponerlos en un plato y cortarlos y comerlos con tenedor), cómo combatir el exceso de cal en el agua (alquilar un sistema para eliminar el calcio por 3,50 dólares al mes), cómo deshacerse de los vendedores ambulantes que la interrumpen a una mientras hace la colada (instalar un sistema de intercomunicación en el lavadero que «permita decir un educado pero rotundo no a los vendedores sin siquiera abrir la puerta»), los métodos más eficaces para aprender francés, cómo ayudar a que crezcan las plantas que tienes en casa («el agua de la lluvia es especialmente buena para todas las plantas»), cómo reconocer los siete tipos básicos de tejado, cómo escribir correctamente las treinta palabras más difíciles de deletrear (desde «abbacy» hasta «therapy») y cómo reconocer las palabras «prohibido fumar» en Bélgica, Dinamarca, Finlandia, Francia y nueve países más. En otros números aparecían artículos sobre la forma adecuada de poner la mesa,

reparar electrodomésticos desportillados, elegir un sombrero primaveral y cuidar un traje de lava y pon.

En su presentación, *Good Housekeeping* dio este consejo a las mujeres que acababan de entrar en la treintena: «El precio de una eterna buena figura es una buena dieta de por vida. Y el secreto para un rostro y un cabello bonitos es el cuidado diario. Sea como sea, vale la pena. Una mujer no puede dejar de arreglarse y abandonarse, y conservar su dignidad».

Mientras tanto, los anuncios publicitarios aseguraban a las mujeres que lo único que las separaba de la felicidad era el último aparato ahorrador de esfuerzo («descubrirás un sinfín de maravillas con un congelador horizontal Ben-Hur»), los productos de limpieza («es agradable cocinar con las cazuelas relucientes»), productos para el cuidado personal («Desodorante Veto: porque *tú* eres el verdadero aire que él respira»), la comida («una comida *compuesta*» a base de ensalada de gelatina) y la lencería (Maidenform: «el sujetador que acentúa la curvatura de tus curvas»).

Profesión: Sus labores

En 1963, Betty Friedan hizo que el globo estallara. Su libro *The Feminine Mystique* [La mística femenina] describía la insatisfacción que impregnaba a las mujeres de clase media, encorsetadas en los restringidos roles de madres, esposas y amas de casa.

«El problema yació enterrado, sin verbalizar, durante muchos años en las mentes de las mujeres estadounidenses», escribió Friedan. «Era una extraña agitación, una sensación de insatisfacción, un anhelo que las mujeres sufrieron a mediados del siglo XX en Estados Unidos. Todas las esposas de los suburbios lucharon solas con ello. Mientras hacían las camas, iban a comprar, adquirirían fundas a juego, comían sándwiches de mantequilla de cacahuete con sus hijos, llevaban en coche a niños y niñas Exploradores y compartían el le-

cho con sus maridos por las noches... tenían incluso miedo de hacerse la informulable pregunta: ¿Esto es todo?»

Friedan detectó la manera en que una expectativa tergiversada del perfeccionismo femenino se había abierto paso en la cultura norteamericana después de la Segunda Guerra Mundial:

Millones de mujeres vivían sus vidas emulando esas bonitas fotografías del ama de casa suburbana estadounidense, en las que daba un beso de despedida a su marido frente al ventanal, llegaba a la escuela en su coche familiar lleno de niños y sonreía mientras pasaba la nueva enceradora eléctrica por el immaculado suelo de la cocina. Hacían su propio pan, cosían su ropa y la de sus hijos, y sus nuevas lavadoras y secadoras no paraban de funcionar en todo el día. Cambiaban las sábanas de las camas dos veces a la semana en lugar de una, asistían a clases de ganchillo para adultos y compadecían a sus pobres y frustradas madres, que habían soñado con tener una carrera. Su único sueño era ser esposas y madres perfectas; su mayor ambición, tener cinco hijos y una bonita casa, su única lucha, conseguir y retener a sus maridos. No pensaban en los problemas no femeninos que había fuera del hogar, en el mundo exterior; querían que los hombres tomaran las decisiones importantes. Se vanagloriaban de sus roles como mujeres y en la casilla del censo escribían con orgullo: Profesión: sus labores.

Libertad y Derechos

Después de que Friedan expusiera «el problema que no tiene nombre», la vida de la mujer empezó a cambiar. Durante las décadas siguientes cayó una barrera detrás de otra. Unas leyes nuevas y un cambio en las creencias culturales concedieron a las mujeres una libertad hasta entonces desconocida para entrar en la universidad, ejercer una profesión y controlar cuándo tener hijos y si tenerlos o no.

Las mujeres irrumpieron en masa en el mercado laboral. En 1960, el 36 por ciento de las mujeres mayores de dieciséis años trabajaba fuera de casa; en el año 2005 la cantidad se había incrementado hasta un 60 por ciento. Según el departamento del Trabajo de Estados Unidos, en 2005 las mujeres representaban casi la mitad de la mano de obra estadounidense.

Pero se estaba produciendo algo curioso. A pesar de que las mujeres trabajaban *fuera* de casa, las expectativas acerca de su rol *dentro* del hogar seguían siendo altas. Habían recorrido un largo camino, amiga mía, pero todavía servían la cena en la mesa, se ocupaban de los niños, hacían la colada, limpiaban la casa, se acordaban de enviar tarjetas de cumpleaños a familiares y mantenían a sus maridos sexualmente satisfechos. En esencia, lo que la sociedad les decía a las mujeres era: «Puedes tenerlo todo, pero si lo quieres tener todo será mejor que lo hagas bien».

Por desgracia, pocos hombres tomaron la iniciativa a la hora de ayudar a las madres trabajadoras a hacer la compra, cuidar de los niños y limpiar. En 1989, en su libro *The Second Shift* [El segundo turno], la socióloga Arlie Russell Hochschild señaló que mientras los hombres tenían la libertad de relajarse tras el trabajo, la cosa era muy distinta para las mujeres. «Del mismo modo que en el mundo laboral hay una desigualdad salarial entre hombres y mujeres, en el hogar hay entre ellos una “desigualdad en el tiempo de ocio”. La mayoría de las mujeres hace un turno en la oficina o la fábrica y un “segundo turno” en casa.»

Hochschild calculó que debido a las labores domésticas y el cuidado de los hijos, las mujeres trabajaban una media de quince horas semanales más que los hombres. En el transcurso de un año trabajaban un mes extra de jornadas de veinticuatro horas. En doce años trabajaban un año extra de jornadas de veinticuatro horas. «El día no tiene más horas que cuando las esposas se quedaban en casa, pero hay que hacer el doble de cosas. Y son principalmente las mujeres quienes absorben este “aumento de trabajo”.»

De modo que a medida que las mujeres fueron desempeñando más y más roles (con frecuencia con el inconsistente apoyo de los hombres de sus vidas), es lógico pensar que las expectativas acerca de sus personas decrecieran. Pero no fue así. Durante la década de 1990 y después, los medios de comunicación continuaron describiendo la felicidad absoluta en todas las facetas de la vida como un objetivo asequible. No había ninguna revista que no te dijera cómo mejorar. Casi todos los artículos hablaban de cómo perfeccionarte: cómo hacer las galletas perfectas, cómo eliminar las manchas por completo, cómo tener un embarazo perfecto, cómo estar en el peso perfecto, cómo disciplinar a tus hijos, cómo vestir con perfección. Ninguno decía nunca: «Estás muy bien como estás». El mensaje que las revistas martilleaban era que tenías que mejorar en todas las facetas de tu vida.

El ejemplo más disparatado de esto apareció en 1990 con la publicación del primer número de una revista que elevaría el perfeccionismo a unas nuevas y asombrosas cotas, y que cambiaría para siempre la forma en que las estadounidenses veían sus hogares: *Martha Stewart Living*.

El mundo de Martha

Nadie sabe mostrarnos lo que es la perfección mejor que Martha Stewart. En su revista, sus libros y sus programas de televisión, Martha sube el listón más que nunca. Por ejemplo, el número de su revista de noviembre de 2006 ofrece «La celebración perfecta del Día de Acción de Gracias: un banquete típico en casa de Martha». Y es perfecta. A lo largo de 10 páginas (más seis para recetas) aparece Martha sirviendo una cena para 23 comensales en sus caballerizas del condado de Westchester, en Nueva York. Su mesa de caoba de casi seis metros de largo está repleta de una comida de apariencia perfecta, que incluye rollitos con forma de cola de pavo, sopa de champiñones

con crema de perifollo y picatostes troceados, un fotogénico pavo untado con membrillo, siete platos de acompañamiento, tres salsas y dos postres; todo hecho en casa, naturalmente.

En las fotos aparecen Martha y sus invitados adultos relajándose en la mesa iluminada por velas, mientras los niños están felizmente sentados a una mesa infantil hecha con tablas de madera contrachapada colocadas encima de balas de heno y cubiertas con manteles de hilo. Ayudando a crear ambiente, hay cinco preciosos caballos pura sangre en el interior de unas cuadras cercanas. Debajo de una gran guirnalda hecha con zanahorias auténticas hay un abrevadero repleto de botellas de vino y agua con gas. Incluso da la impresión de que Martha controla el clima: una ligera nevada ha «empolvado los árboles, revestido los tejados y cubierto el suelo como una manta de felpa».

¿Qué hay de malo en esas fotos? Te diré lo que hay de malo en ellas. Ves la perfección, pero no el batallón de gente (chefs, encargados de probar recetas, estilistas culinarios, montadores, estilistas de vestuario, expertos en iluminación, preparadores de caballos, ayudantes de cocina... por mencionar a unos cuantos) que ha trabajado un sinfín de horas para crear esta fantasía. En las fotos ves a Martha elaborando sola esta gigantesca e impresionante cena, con la única ayuda, en una de las imágenes, de un fornido invitado que le ayuda a llevar a la mesa el pavo de casi 12 kilos perfectamente dorado. Pero una persona sola no puede hacer todo esto. Para preparar esta cena habría que hacer veintiuna recetas para las que se necesitan alrededor de 150 ingredientes, y el personal de un restaurante para servir una cena de Acción de Gracias como la de Martha.

Todo esto está bien como fantasía, pero cuando las mujeres de carne y hueso lo ven, en comparación con la de Martha sus cenas de Acción de Gracias no pueden competir. En la mesa de Martha no tiene cabida una salsa de arándanos envasada, estofado de judías verdes con cebolla frita y boniatos al horno con malvavisco. Los rollitos de cola de pavo de Martha harían palidecer a mis rollitos frescos y crujientes

comprados, y sus tartaletas dulces hechas a base de «una variedad de calabazas pequeñas cultivadas en casa y elegidas por su color» humillarían mi tarta hecha con calabaza de lata y masa precocinada.

Mientras sirve la sopa en elegantes tazones de porcelana Martha parece tranquila y descansada, y en su delantal no hay ni siquiera una gota de caldo. No sé tú, pero en mi casa, para cuando sirvo la comida en los tazones estoy sudando, me he manchado de salsa y estoy deseosa de tomar una segunda copa de vino. Si en casa de Martha comiera de verdad una familia, los niños se estarían peleando («¡yo no *quiero* sentarme en la mesa de los niños!»; «¡me da igual que esté apoyada encima de la paja!»), los hombres buscarían una televisión en las cuerdas y los caballos se estarían comiendo la guirnalda de zanahorias.

Y será mejor que no te explique lo que hace Martha en Navidad.

El nuevo concepto de normalidad

Aunque no te creas el mundo de fantasía de Martha, te afecta. Creamos o no en su mundo, tener a Martha en nuestra cultura aumenta nuestras expectativas a niveles irreales. Cambia lo que nuestra sociedad considera «normal». Y no me refiero sólo a Martha, aunque es, con mucho, el personaje más divertido de criticar. Rachael Ray también vende fantasía, pero en periodos de tiempo de 30 minutos. Es verdad que se tarda media hora en elaborar sus recetas (siempre y cuando cuentes con un duendecillo que te lave el apio, pique las cebollas, corte los champiñones en rodajas, los tomates a dados, machaque el ajo y revuelva las hierbas frescas con la ensalada). Lo que ves en la televisión es a una animada Rachael haciendo una pizza desde cero en media hora. Lo que no ves es la compra y la preparación que se necesitan para que todos esos ingredientes estén listos para usar en la nevera.

Las tiendas y los catálogos venden también fantasía. Williams-Sonoma (donde un pavo de casi 12 kilos cuesta más de 129 dólares más

los gastos de envío), Pottery Barn y Restoration Hardware son algunos de los proveedores más insignes de fantasía por realidad, pero incluso la cadena de grandes almacenes Target perpetúa la falacia sobre las reuniones: por ejemplo, Target se refiere a una vajilla con los escudos de los equipos de fútbol americano como «lo que no debe faltar en tu mesa». Y yo estoy aquí para decirte que *no* es imprescindible tener una vajilla con el escudo de tu equipo favorito, por muchas reuniones que hagas con ocasión de la Super Bowl. La gente no hablará mal de ti si sirves las galletas saladas en una fuente sin escudo. A la mayoría de la gente no le importará que las sirvas en una bolsa. Mientras la cerveza esté fría, tus invitados pensarán bien de ti pongas o no una fuente del equipo con el que simpatizas. Y si hay suficiente cerveza, ni siquiera recordarán si les diste o no algo para comer.

Lo más insidioso de todo esto es que los medios de comunicación no solamente te dicen lo que tienes que hacer para que tu vida sea perfecta, sino que a través de la publicidad te dicen qué tienes que comprar para poder tener una vida perfecta. Es fácil olvidar que los medios tienen intereses creados en hacernos sentir que necesitamos ser más y comprar más. Lo que precisamente quieren es un país lleno de mujeres que no aceptan menos de un 100 por cien; en busca de la perfección una puede gastarse un dineral tremendo.

No es sólo la clase media la que siente la presión de la perfección. Los medios de comunicación han convertido el materialismo y el perfeccionismo de la clase media alta en un objetivo asequible para *todas* las clases. Judith Warner describe bien este fenómeno en su libro *Una auténtica locura: la maternidad en el siglo XXI*. «En la cultura estadounidense la influencia de la clase media alta es desproporcionada. Son los hogares de la clase media alta lo que vemos en las películas, el estilo de vida de la clase media alta lo que se nos describe con detalle en las revistas, atractivas imágenes de la clase media alta las que embellecen los anuncios que van destinados a todas nosotras. *La clase media alta es nuestro punto de referencia acerca del supuesto aspecto y contenido que debe tener una buena vida norteamericana.*»

Hasta no hace mucho, el sueño americano consistía en gozar de seguridad económica, libertad intelectual y comodidad material. Significaba prosperar en la vida un poco más que tus padres. Pero eso ya no es suficiente. Hoy en día, el sueño americano es parecerse y vivir como una estrella de televisión.

Lo que hay y lo que no hay que hacer

Mientras Martha y las tiendas que hacen castillos en el aire venden la perfección en el hogar, las revistas femeninas marcan unos cánones descabelladamente altos sobre cuál debería ser nuestro aspecto. Por ejemplo, la revista *Glamour* ofrece «10 nuevas reglas para ser piropeada» con su *Big Book of Dos and Dont's* [El gran libro de lo que hay y no hay que hacer]. Estas reglas lo abarcan todo, desde cómo vestirse para enseñar tu rasgo físico favorito hasta ejercitar el arte del camuflaje eligiendo tejidos que te sienten bien, utilizando las telas con inteligencia y sabiendo que las prendas acampanadas son tus aliadas.

Las reglas tienen su lógica; no se le puede rebatir a alguien que recomienda que una mujer ancha de caderas y de barriga flácida evite las camisetas que dejan el vientre al descubierto y las faldas tubo. Pero la revista *Glamour* lleva la perfección un poco demasiado lejos cuando les dice a las mujeres lo que deberían hacer con esas 10 normas. «Memorízalas, cree en ellas, ponlas en práctica y cada día *saldrás* vestida de casa a la última.» Eso es mucho pedir; yo me conformaría con salir de casa a la última una vez a la semana. Además, cada regla va ilustrada con una fotografía de una celebridad como ejemplo: Jennifer Aniston, Beyoncé Knowles, Salma Hayek y otras mujeres de impresionante belleza a las que las lectoras corrientes no se parecerían por muchas reglas de moda que siguieran.

Lo que estas normas y las revistas que las publican están diciendo es: sé delgada. Sé joven. Ten los pechos grandes y una cintura de avispa. Dedicar un montón de horas a la semana a pensar en lo que

deberías ponerte para que tu aspecto sea el que deberías tener. Haz lo que te decimos (y compra lo que nuestros anunciantes venden) y podrás parecerle a Salma, Jennifer o Beyoncé, y si no lo haces, es que no te esfuerzas lo suficiente o no memorizas de verdad nuestras reglas.

La revista *Glamour* hace un loable guiño a las tallas grandes en la regla número 10, donde te dice que cada cuerpo es un buen cuerpo, tengas la talla 36 o la 56. Junto a esta regla aparece Queen Latifah, que, sí, está mucho más cerca de la talla 56 que de la 36. Pero aun teniendo una 56, es una de las mujeres de talla grande más guapas de Estados Unidos. Se vistan como se vistan, pocas mujeres con una talla 56 tienen el aspecto de Queen Latifah.

Repito que no pasa nada si te tomas todo esto como un pasatiempo. Pero si te sientes mal contigo misma, porque no tienes el físico que los medios de comunicación consideran que deberías tener, eso es un problema. Queramos o no queramos, hemos dejado que los medios de comunicación y las creencias culturales establezcan las pautas de cómo deberíamos vivir nuestras vidas.

Mensajes de hoy día

Así pues, ¿en qué lugar nos deja todo esto a las mujeres que aspiramos a ser felices en la actualidad? En las postrimerías del siglo XX las fuerzas que se habían estado formando durante casi 200 años (la perfección en el hogar y la libertad en el mundo) se unieron y recayeron de lleno en las mujeres. Las mujeres podíamos acceder a las universidades, casarnos, tener hijos y una profesión. Podíamos tenerlo todo. Lo único que no podíamos tener eran el tiempo extra y la energía necesarias para hacer todas estas cosas tan bien como esperábamos nosotras mismas y la sociedad. De modo que empezamos a hacer dos turnos enteros: uno en el trabajo y otro en casa.

Lo que no cambiamos fueron nuestras expectativas. Queremos que nuestras casas estén tan bonitas como las de nuestras amigas que

no trabajan. Las mujeres trabajadoras intentamos realizar nuestro trabajo igual de bien que nuestros colegas masculinos o compañeras que no tienen hijos. E incluso aunque trabajemos a jornada completa, pretendemos ser mejores madres que las madres y amas de casa que nos criaron, tal como señala Judith Warner en *Una auténtica locura*:

Aun con la predisposición o el ánimo para ello, nuestras madres no tenían tiempo para educarnos con la intensidad exclusiva con la que en la actualidad nos empeñamos en ejercer de madres. Las familias eran más numerosas. Hasta los seis años la escuela no era obligatoria... Las madres hacían más labores domésticas. No tenían tiempo para sentarse puntualmente en el suelo «a jugar» con cada uno de sus hijos. Metían a los pequeños dentro del parque y se ponían a planchar.

Hoy en día, las madres que no trabajan no están exentas de la presión de la perfección. La mayoría considera que como amas de casa también deberían ser supermadres. Dado que no trabajas, experimentas incluso más presión para que la casa esté limpia, los niños creativamente estimulados, las clases de natación programadas, los encuentros con otras mamás y otros niños organizados y para que las comidas sean sanas y caseras. «Como mi trabajo es ser madre, tengo la sensación de que debo tomármelo más en serio y hacerlo mejor que mis amigas trabajadoras», me comentó una amiga ama de casa. «Me siento culpable si no organizo proyectos artísticos y salidas educativas para los niños. Y me involucro muchísimo en su escuela: ayudo a la bibliotecaria, soy madre delegada cada año, me apunto a las excursiones y pinto estanterías el día de agradecimiento escolar. Como vivimos con un solo sueldo y no dos, dedico mucho tiempo a buscar gangas. Compró juguetes y ropa para los niños en tiendas de segunda mano y organizo reuniones de venta de objetos usados. Hago la compra en dos o tres supermercados. Eso te lleva una tremenda cantidad de tiempo, especialmente si vas con un niño pequeño que em-

pieza a andar. Pero mi trabajo es hacer todo eso. No me quedo en casa sentada, comiendo bombones y leyendo novelas rosas.»

Trabajemos o no fuera de casa oímos vocecillas internas y de la sociedad recordándonos cómo «deberíamos» ser. Desde el instante en que nos levantamos de la cama a rastras por la mañana hasta que nos dormimos por la noche estamos sometidas a un aluvión de mensajes que nos dicen que deberíamos estar delgadas, guapas, sexys y triunfar al tiempo que somos madres excepcionales, esposas comprensivas, empleadas sobresalientes y voluntarias risueñas. ¡Ah! Y tendríamos que elaborar y servir en la mesa una cena de Acción de Gracias para 23 comensales digna de un restaurante y sin que nos caiga una sola gota de sudor. Así pues, a pesar de todo lo que hemos progresado, el perfeccionismo nos impide avanzar.

Puedes acabar con esta locura basada en la perfección. No tienes por qué ser una esclava de estos mensajes. Modifica el modo en que reaccionas a las expectativas establecidas por los demás y redefine las exigencias que te marcas como una autómatas. Pero primero profundizaremos un poco más para analizar dónde estamos hoy.