

# Introducción

## BIENVENIDA A NUESTRO HOGAR... Y AL TUYO

La escena: mi dormitorio. A las 6.35 de la mañana suena la alarma del despertador. Alargando la mano para apagarla, pienso: *debería haberme levantado más temprano.*

La luz penetra por los postigos mientras me levanto de la cama procurando no despertar a mi marido, que duerme a mi lado. Cruzo el pasillo y echo un vistazo a la habitación de mi hija: todavía duerme abrazada a su perrito de peluche, con su dulce y esbelto cuerpo hecho un ovillo en su cómoda y calentita cama. Después asomo la cabeza en la habitación de mi hijo, que ha arrojado a un lado las mantas y ronca despatarrado en la cama, demostrando una vez más que el sueño puede ser una actividad aeróbica. Sonrío dejando que estas dos instantáneas se guarden en mi memoria... luego me reprendo pensando: *¡no paso suficiente tiempo con mis hijos!*

Paso por la sala de estar, donde las docenas de fotografías en los estantes llenos de libros y las mesitas laterales me recuerdan que soy una mujer afortunada en muchos sentidos: tengo una familia muy unida, unos amigos maravillosos y un trabajo fabuloso. Mis ojos se posan en una foto de nuestra casa de fines de semana en la playa cubierta de guijarros grises de la bahía... y pienso: *¿por qué no pasamos más tiempo en ella?*

En un rincón veo el escritorio de mi despacho con pilas de cartas por contestar y facturas por pagar y exclamo agobiada: *¡tengo que ponerme al día!*

Voy a la cocina a prepararme un café y ver los subtítulos de las noticias en la tele. Evito mirar los platos sucios amontonados

en la piletta y pienso: *anoche debería haberlos puesto en el lavavajillas.*

Una hora más tarde, después de correr por el Central Park con mi perro, sintiendo aún el subidón de las endorfinas, me dirijo al cuarto de baño a prepararme para ir a trabajar. Me siento fuerte y saludable, llena de energía y optimismo. Mi esposo y los niños ya se han despertado y están realizando sus rituales matutinos, lo cual me asegura que todo va sobre ruedas. Al entrar en la ducha veo mi imagen reflejada en el espejo y pienso: *¡vaya, aún odio mis caderas!*

¿Ves en esta escena cuál es mi modo de pensar? Según la opinión de la mayoría de la gente, lo tengo todo en la vida, pero aun así, en esta hermosa mañana me atormenta el sordo dolor de la insatisfacción. Saboteo mi felicidad diciéndome: *no me merezco todo esto.* Y siempre que consigo sentirme bien conmigo misma y con mis logros, lo siguiente que pienso es: *¿quién te crees que eres?*

Tengo un nombre para esta clase de pensamientos: pensamientos negativos, y he acabado considerándolos como mis compañeros inseparables. A decir verdad, no son malos ni debilitantes a nivel individual, ya que son como una alarma que se dispara cuando corro el peligro de sentirme demasiado orgullosa de mí misma. Me permiten evitar ser petulante.

Pero, colectivamente, estos vasos medio vacíos son una amenaza que puede zarandear los cimientos de la vida que he construido con mi marido y mi familia. Incluso ante la innegable evidencia de ser una mujer afortunada y querida, estos pensamientos negativos me llenan de sentimientos de ineptitud, culpabilidad y estrés.

¿He dicho «me»? Quería decir «nos» llenan. A todas las mujeres.

Intentamos cada día ser felices y llevar una vida equilibrada y, sin embargo, dejamos que el tropiezo más pequeño nos haga perder el equilibrio. Y normalmente son las cosas pequeñas las que nos sacan de quicio: los problemas importantes los afrontamos con valentía, paciencia, e incluso con sentido del humor.

El ponzoñoso hábito mental que he descrito —la negatividad, el perfeccionismo, el autosabotaje y la insatisfacción— es la causa principal que impide a muchas mujeres ser felices en la vida. Es una enfermedad, un cáncer emocional que puedes, y debes, aprender a curar. Con nuestra ayuda lo lograrás.

De hecho, el proceso mismo de escribir este libro con una coautora que es una psiquiatra talentosa y perspicaz (e increíblemente accesible) me ha curado casi por completo de mis malos hábitos. He dicho *casi* por completo, porque la conciencia que cada uno tiene de sí mismo es un proceso continuo que nunca se acaba. La escena matutina que he descrito más arriba refleja cómo era yo antes, pero ahora he aprendido a pensar de distinta manera, a ser cada día más feliz y a vivir con menos conflictos interiores. También he aprendido a ganarme mis dosis diarias de felicidad, a reconocerlas cuando las encuentro, y a valorarlas cuando las recibo.

La mayor parte de las veces soy más feliz de lo que creía. Quizás a ti también te ocurre. Estamos aquí para ayudarte a descubrirlo por ti misma.

### **Ser más feliz es como estar en forma: tienes que currártelo para lograrlo**

Durante los más de quince años en los que he sido directora de una revista femenina —ayudando a las mujeres a sentirse realizadas y a alcanzar sus metas relacionadas con la salud y el bienestar—, he aprendido que los pequeños contratiempos de la vida cotidiana agobian a muchas mujeres, y en cambio las situaciones devastadoras como una enfermedad, una pérdida o el divorcio las hacen más fuertes (como en el dicho *Lo que no me mata me hace más fuerte*). A menudo los acontecimientos que nos roban la felicidad son menudencias que dejamos que nos saquen de quicio. ¿Que cómo lo sé? Porque un mes tras otro los *e-mails* y las cartas que las lectoras me mandan, las encuestas y los estudios en la red,

y las preguntas que les hacen a un grupo de valiosas expertas, me han permitido oír lo que piensan los 6 millones de lectoras mensuales de la revista *Self*. Los problemas relacionados con el sobrepeso, las tensiones entre amigas, las peleas familiares, los problemas económicos y los conflictos con las madres, los hermanos, los novios, los jefes e incluso con una misma, generan culpabilidad, remordimientos, nostalgia, inseguridades, y la búsqueda de la perfección en todas las áreas.

Incluso como redactora jefe de una de las revistas más importantes que fomenta un estilo de vida saludable, intento satisfacer mi necesidad de ser feliz y estar sana. Es una disciplina, como estar en forma, no gastar demasiado dinero o seguir una dieta saludable. Y «lograr» estar en forma, delgada, sin deudas o feliz no significa que lo consigas sin ningún esfuerzo. Debes apreciar los momentos perfectos cuando se presentan y comprender que para valorar tu felicidad no es necesario que todo sea perfecto. Mientras tanto, intentar vivir esta clase de momentos requiere concentración y práctica, porque puedes entrenar tu cerebro para que adopte una actitud positiva, y al mismo tiempo aprender a ser más feliz.

Al principio deberás abandonar los malos hábitos y reemplazarlos por otros buenos. Pero con el tiempo te resultará cada vez más fácil. Al igual que una tenista que necesita cambiar la forma de coger la raqueta para asegurarse de no lanzar la pelota contra la red con su revés. Al cabo de un tiempo, la memoria muscular de su poderoso lanzamiento se volverá más natural. A base de práctica lanzará la pelota automáticamente: su cuerpo sabrá lo que debe hacer. Lo mismo ocurre con un modo de pensar más feliz: al principio te resultará extraño, pero con el tiempo empezarás a unir con soltura los momentos más positivos, uno tras otro.

Para mí, un momento decisivo en mi vida fue el día que comprendí que debía cambiar mi forma de pensar, y que lo hice. En cuanto logré organizarme (casi por completo), deseé escribir un libro para ayudar a otras mujeres a hacer lo mismo. Ansiaba trabajar en equipo con una profesional de la salud mental adecuada,

una doctora talentosa que a la vez fuera una mujer realista a la que deseas contarle tu vida, alguien que no te juzgue ni te hable con afectación.

Tuve la suerte de encontrar la colaboradora perfecta, la doctora Catherine Birndorf, una importante especialista en la salud mental femenina capaz de ayudar a cualquier mujer haciéndole ver cómo participa en su realidad emocional. En este libro yo represento el papel de «cada mujer», y cuento mis historias en primera persona para ilustrar los procesos mentales más comunes. La doctora Catherine, en cambio, en su calidad de experta mantiene una cierta distancia, y por esta razón la cito siempre por su nombre. Las dos compartimos una mentalidad común: las mujeres no somos víctimas, sino arquitectas de nuestro propio destino emocional.

El primer paso que debes dar es identificar los hábitos mentales que te impiden ser feliz. El siguiente paso consiste en comprender que puedes elegir, que si algo no funciona en tu vida tienes el poder de cambiarlo. Catherine nos ayuda a ver, a través de la conciencia de una misma, y de comprender cómo actúan estos patrones de conducta, que todas podemos llevar una vida más feliz.

## **¡Apechuga con ello! Y otros consejos inútiles**

Yo nunca he querido ir al psiquiatra. Soy una persona muy dura, incluso conmigo misma. Mis amigas saben que mi lema siempre ha sido: «¡Apechuga con ello!» Cuando me lo digo a mí misma significa: *¡no seas una quejica!* Si estoy baja de ánimos, me animo diciéndome: *¡deja de quejarte! Echa un vistazo a tu alrededor, verás lo afortunada que eres en la vida, la suerte que tienes.* Cuando mi ajetreada vida me estresa, me recuerdo: *eres muy afortunada por tener un trabajo, una familia y una lista de «cosas por hacer» que te permite cumplir con tu agenda.* Intento no actuar como una niña malcriada, y doy las gracias por todo lo que tengo y por las cosas buenas que la vida me ofrece a diario.

¿Detesto hoy mi trasero? Me dan ganas de reñirme por esta clase de chorradas y me digo: *piensa en tu amiga que está lidiando con un cáncer y a la que le encantaría quejarse de las cartucheras en lugar de hacerlo de la quimioterapia.*

¿Qué tienes demasiadas facturas por pagar? Me digo: *corta en pedazos las tarjetas de crédito, congélaslas, o cambia de modo de pensar para no seguir dándote estos «gustos» caritos.*

¿Qué hace una mañana fría, húmeda y lluviosa? ¡*Abrígate y sal a correr de todos modos! El mal tiempo no existe, lo que ocurre es que he planeado mal el día. O que no me he puesto la ropa adecuada.*

Durante mucho tiempo me funcionó ser una mujer dura. Pero al final comprendí que no estaba resolviendo los problemas sino apartándolos de mi vista. Y seguía sintiéndome mal. ¡Ah! Y «apechugaba con ello»... estresándome, tomando demasiado vino, durmiendo mal, cansándome mucho, lesionándome y sufriendo una sinusitis crónica. Además, pesaba once kilos de más. Parecía ser feliz, pero era una fuente ambulante de pensamientos negativos. Por suerte, al final decidí dejar de sabotearme.

Aunque las mujeres cuiden de su cuerpo haciendo ejercicio con regularidad y siguiendo una dieta sana, no se sienten *bien* en su piel. Yo las entiendo perfectamente, y siempre he intentado que la filosofía principal de la revista que dirijo sea que estar en forma y sana no es más que una parte para sentirte bien, la otra es cómo te sientes *por dentro*. Pero cuando no te sientes demasiado bien o crees no estar en tu mejor condición física, todo parece derrumbarse.

La revista *Self* descubrió otro hecho sorprendente en un estudio: entre todas las cosas que hacen que las mujeres vayan al médico (alergias, problemas estomacales, dolores de cabeza, etcétera), la queja principal es la ansiedad o los síntomas que provoca. Pronto descubrí que la felicidad —o lo que más tarde consideraría satisfacción—, era la verdadera meta para las mujeres, y no intentar tener un vientre plano, una piel fabulosa, una pareja encantadora o una suculenta cifra en la cuenta bancaria (aunque todo esto ayude).

Hace cinco años decidí que *Self* necesitaba una experta en felicidad. Ya tenemos una experta en *fitness*, una doctora especializada en medicina deportiva, dos nutricionistas, y un puñado de otras expertas que escriben sobre diversos temas, desde belleza hasta quinesiología. El aspecto exterior estaba cubierto. Pero comprendí que la salud emocional era la base fundamental para la mayoría de temas físicos, y que la revista *Self* necesitaba a alguien que ayudara a las lectoras a cuidar de su interior.

Aquella misma semana me entusiasmé al ver en el programa *Today* una entrevista realizada a una joven psiquiatra que habló sobre la salud mental de las mujeres. La doctora Catherine Birndorf abordó la relación entre el aspecto físico y el emocional con frescor, inteligencia, perspicacia y una mentalidad abierta, señalando que la salud mental es un componente esencial para gozar de salud física. Comprendí que estaba hablando de mí, y de todas las mujeres que conozco.

En ese instante decidí que *Self* necesitaba a la doctora Birndorf. ¡Volando! La localicé en el Weill Cornell Medical Center, donde ella había fundado el Payne Whitney Women's Program, y la invité a escribir una página de preguntas y respuestas sobre la felicidad para la revista. También empecé a hablar con asiduidad con ella sobre por qué los momentos de dicha, o incluso de autosatisfacción, son tan efímeros, y en cambio son tan largos los otros momentos en los que somos incapaces de apreciar las cosas buenas de nuestro alrededor.

## No es la típica psiquiatra

Catherine y yo siempre hemos deseado ayudar a los demás, pero lo hacemos de distinta forma. ¡Mis amigas íntimas me dicen que mi estilo de vida es «el de un policía», porque siempre voy diciendo a todo el mundo lo que debe hacer! (Hacen este comentario sonriendo. Por lo general.) Catherine en cambio es la clase de per-

sona a la que un turista le pedirá indicaciones en la calle. Le piden consejo en las tiendas, el autobús y el telesilla. Yo soy la directora de una revista que comparte las quejas comunes y tiene acceso a las expertas que nos ayudan, y Catherine es la psiquiatra a la que llamamos para consultarle algo, pero una doctora accesible que no es intimidante ni distante. Sabe escuchar a la gente, y es la clase de persona que *deseas* que te diga lo que debes hacer, pero no lo hace porque, como ella misma dice, su trabajo es ayudarte a que lo descubras por ti misma.

No es la típica psiquiatra, aunque detesta oír esta observación, porque no sólo parece menoscabar su profesión, sino menospreciar la seriedad con la que realiza su trabajo. Pero «pese» a su cálida personalidad, es una experta en la salud mental femenina, una psiquiatra muy experimentada y respetada, cuyos conocimientos, habilidades clínicas y sensatez le permiten ser muy buena en su trabajo.

Yo soy la dura directora de una revista femenina que quiere ayudar a las mujeres a ser fuertes, y Catherine es la profesional que dice que primero necesitan un poco de ayuda para lograrlo. Nuestras habilidades se complementan.

Al final, lo que cuenta no son nuestras opiniones, sino que ambas queremos ayudar a las mujeres a pensar por sí mismas, a guiarse por su brújula interior. Aunque mi modo de abordarlo sea opuesto al suyo, en el fondo perseguimos la misma meta. Mi método ha sido decirme a mí misma «supéralo», y el de Catherine es que primero «debes trabajar en ello». Este libro te ayudará a hacer ambas cosas.

## **Historias individuales, emociones universales**

Por razones éticas no hemos utilizado las historias personales de ninguna paciente de Catherine, ni las historias publicadas en *Self*, pero estas dos plataformas forman parte de nuestra experiencia. En



cada página de este libro está presente la experiencia combinada de ambas adquirida durante los casi treinta años que hemos estado tratando importantes cuestiones femeninas, ya que en las anécdotas individuales reconocemos emociones universales.

No hay dos mujeres idénticas, pero te garantizamos que en estas páginas te identificarás con alguna. Reconocerás los dilemas emocionales y las dificultades para la felicidad ilustrados en estas historias: cada una está sacada de cientos de mujeres de todas partes de Estados Unidos a las que entrevistamos durante casi dos años. Por razones obvias (hablan de sexo, dinero, suegros, hermanos, amistades y complejos físicos) hemos cambiado algunos detalles (aunque insignificantes) de sus vidas que las identifican. Los nombres de las protagonistas se han cambiado, a no ser que especifiquemos lo contrario, o sea que no intentes averiguar quiénes son. Son mujeres generosas que han querido compartir su vida, podrían ser cualquiera de nosotras, y les agradecemos que nos hayan contado sus historias. Si crees reconocerte o reconocer en ellas a pacientes o amigas de las autoras, ten en cuenta que las protagonistas podrían ser cualquier persona, incluso tú misma.

## **Tu vida es como una casa llena de habitaciones**

Sabiendo que Catherine era una lumbrera para ayudar a las lectoras de la revista *Self* a resolver sus problemas cada mes, le pedí que escribiera un libro conmigo sobre por qué los pequeños contratiempos de la vida cotidiana nos afectan y cómo interiorizamos los conflictos en lugar de afrontarlos con una actitud sana. A Catherine la idea le entusiasmó tanto como a mí y concebimos juntas un modelo que funciona.

La idea es ver tu vida mediante la metáfora de una casa en la que cada habitación corresponde a una distinta área emocional: el dormitorio representa el sexo y el amor; el salón, las amistades y la vida social; y el despacho, tu profesión, el dinero y la vida laboral. A me-

nudo no es fácil ser feliz en una habitación, porque aunque estés físicamente en ella, quizá te encuentres cavilando emocionalmente en otra. Una habitación desordenada puede deprimirte a pesar de que las otras estén limpias y ordenadas. Y a la inversa, una habitación ordenada puede levantarte el ánimo si sabes cómo usarla.

Estamos aquí para enseñarte a limpiar las habitaciones desordenadas y a cerrar las puertas de otras para que seas más feliz en tu casa cada día. Con esta metáfora no sólo aprenderás a ser más feliz en cada habitación emocional, sino también a vivir el momento y a disfrutar de la habitación en la que te encuentras, aunque las otras estén hechas un desastre.

Al analizar los problemas que aparecen en las entrevistas de los siguientes capítulos, te enseñaremos a resolver los tuyos. El proceso que hemos desarrollado funciona, y yo soy una prueba evidente de ello. Ahora te toca a ti serlo.

# 1

## ¿Qué es lo que te estresa si todo debería irte de maravilla?

Todo el mundo tiene *algún* problema, aunque desde fuera no lo parezca. Es muy habitual en nuestra vida. El hecho mismo de preocuparnos nos mantiene ocupadas, pero también puede impedirnos fijarnos en cosas más importantes.

El reto consiste en averiguar lo que de veras te preocupa, los hábitos autodestructivos que deseas cambiar para ser más feliz en cada aspecto de tu vida, en cada una de tus habitaciones emocionales. Quizá te identifiques con estas lamentaciones:

Desde fuera parezco tenerlo todo en la vida: una casa preciosa, unos hijos maravillosos, un marido ejemplar. Pero ¿soy feliz? Creo que sí. No hay nada que me vaya fatal. No hay ninguna razón para no serlo. Pero mientras la vida discurre, no me siento feliz del todo. A veces tengo la sensación de que me falta algo, aunque aún no sé lo que es. Pero ¿qué puede ser... y cómo me atrevo a desear más cosas? ¿No me basta con todo lo que tengo?

Claro que le basta. Esta mujer tiene todo lo necesario para ser feliz. ¿Qué es lo que le falta entonces? Por un lado, ser objetiva. En cuanto tomas una cierta distancia de las pequeñeces que te preocupan, empiezas a descubrir tu pasión y propósito en la vida, y ves cómo puedes colaborar aportando tu granito de arena al mundo.

Si sólo te fijas en el desorden que hay frente a ti, no podrás tener una visión de conjunto. En cuanto descubres lo que es más

importante en la vida, una actividad tan prosaica como vaciar el lavaplatos puede ser un placer si tu mente se encuentra en el lugar adecuado. No nos referimos a que vayas a estar en las nubes, sino al contrario. Si te comprendes mejor a ti misma, todo cuanto hagas tendrá sentido en tu vida.

### **¿Quién es feliz? Quien menos te lo esperas**

Como dice el refrán, el dinero no da la felicidad. Tampoco la fama, la belleza, el programa televisivo que te gusta, ni ninguna de las otras cosas que crees necesitar para ser feliz en la vida. Docenas de estudios han demostrado que las cosas que creemos nos harán felices —ganar la lotería, una nueva casa, etcétera— apenas nos ayudan a sentir una satisfacción interior duradera. Tal vez estés en la gloria por un tiempo, pero a los pocos días volverás a ser la misma de siempre y a estar insatisfecha. Los efectos que produce duran muy poco: tanto si es algo positivo (un nuevo trabajo) como negativo (perder el trabajo), al cabo de varios meses volvemos al nivel de felicidad de antes. Cuando tenemos las necesidades básicas cubiertas, ganar *más* dinero, tener *más* éxito, comprar una casa *más* grande, u otras cosas parecidas, no nos darán una felicidad duradera.

Hay muchos estudios que lo confirman. El doctor George Vaillant, psiquiatra renombrado, trabajó en un estudio longitudinal en Harvard que duró setenta y dos años, para investigar qué era lo que hacía felices a los hombres en la vida; y descubrió que consistía en tener buenas relaciones, sobre todo con los hermanos y los amigos, adaptarse a las crisis y gozar de un matrimonio estable. Evitar fumar y no abusar del alcohol, hacer ejercicio regularmente y mantener un peso saludable también les ayudaba a ser felices. Es el último de una serie de estudios que han llegado a la misma conclusión: la felicidad surge de dentro.

En realidad, incluso podríamos haber nacido con ella. O al menos con la mitad. Los investigadores creen que cada uno de nosotros

nacemos con un «nivel» de felicidad que determina el 50 por ciento del cociente de nuestra felicidad en la vida. El otro 50 por ciento está determinado por lo que nos ocurra después de nacer. De esta mitad, el 10 por ciento depende de dónde y cómo vivamos, de las circunstancias de nuestra vida. O sea, que vivas en una playa bordeada de palmeras o en la tundra helada, que estés nadando en la abundancia o tengas el dinero justo para ir tirando, estos detalles sólo cuentan para una décima parte de tu felicidad. El 40 por ciento restante depende por entero de ti: está determinado por cómo te sientes, cómo reaccionas a los acontecimientos y cuáles son tus mecanismos básicos para afrontar los problemas.

Piensa en lo importante que es el 40 por ciento en *cualquier* situación. ¿Cuán feliz serías si te subieran el sueldo un 40 por ciento o si vivieras un 40 por ciento más de tiempo (o unos treinta años más)? El 40 por ciento es una cantidad enorme. Y tu felicidad puede aumentar muchísimo sólo con que te esfuerces un poco. Lo único que debes hacer es recapacitar sobre algunas suposiciones y hábitos básicos.

En primer lugar, ten en cuenta que eres dueña de tu felicidad. No eres una víctima o un producto de las circunstancias, sino que eres tú la que controla tu vida. Si aplicas esta idea al despacho de tu casa emocional, verás que, aunque creas ser víctima de la «terrible situación económica», puedes elegir cómo reaccionas ante cualquier cosa que se interponga en tu camino. Imagínate que tu jefe irrumpe en una reunión y exclama: «La compañía está pasando por una terrible situación económica. Tenemos que hacer recortes en la plantilla». ¿Responderías: «Sé que va a ser difícil para todos y ayudaré en todo lo que pueda»? ¿O irías corriendo al lavabo para echarte a llorar y llamarías a tu media naranja exclamando entre sollozos: «¡Sé que me van a despedir!»? ¿A cuál de estas dos personas crees que echarían?

O en lugar de imaginarte una mala situación, piensa en qué pasaría si se hicieran realidad todas las cosas buenas que deseas: pongamos que te toca la lotería y de pronto ganas 30 millones. ¿Qué

cambiaría en tu vida? ¿Todo? ¿Nada? Yo viajaría más, pero por el bienestar social. Me encantaría crear una fundación para ayudar a las mujeres de todas las regiones del mundo a llevar una vida enriquecedora, llena y saludable. ¿Dejaría de trabajar? ¿Estaría todo el día sentada en el sofá atiborrándome de bombones? ¡Ni pensarlo! No sería más feliz por ello, sino que sentiría que mi responsabilidad de corresponderle al mundo y ser una mejor persona es mayor. Tal vez cambiaría la descripción de mi trabajo, o incluso cambiaría mi dirección unas cuantas manzanas más allá o más acá, pero mi nivel de felicidad sería el mismo. (O al menos eso me digo; esto me hace sentir más feliz al instante.)

No puedes controlar lo que te ocurre a ti ni lo que ocurre a tu alrededor, pero sí elegir cómo reaccionas a ello; y en cuanto lo comprendes, puedes decidir cambiar tu contador de satisfacción interior. Tu tarea consiste en dejar de pensar que las situaciones de la vida te hacen feliz (o infeliz), y en empezar a comprender que tú participas en lo feliz o desgraciada que eres y esto es muy bueno.

## 2

### Tienes la llave de tu propia felicidad

¿No nos crees? De acuerdo, tienes razón. No tienes una llave sino varias, un llavero entero, y en los siguientes capítulos te explicaremos estas llaves que te ayudarán a abandonar tus hábitos autodestructivos.

Una de estas llaves es la ecuación de las relaciones,  $A + B = C$ , en la que tú eres A, B es alguien con quien no te llevas bien (tu madre, tu jefe, tu pareja) y C es la relación que mantienes con esta persona. Quizá nunca puedas cambiar B, la otra persona, pero esto no importa. Tienes el poder de cambiar la relación simplemente cambiando a A, a ti misma. Lo importante es ser capaz de cambiar C, la relación, y puedes hacerlo.

Catherine añade que cuando una paciente va a verla y se queja de que su madre la está volviendo loca y que ha sido así durante los últimos veinticinco años, le entran ganas de saltar de alegría y exclamar: «¡Qué buena noticia! En este caso tu problema tiene solución. Para que la situación mejore, tu madre no necesita cambiar. Eres tú la que debe hacerlo. Y como estás aquí, ya sabemos que quieres que la situación mejore. Yo siempre digo: *Mira, mi paciente eres tú y no tu madre, por eso podemos ayudarte. Y al ayudarte a cambiar, tu relación también cambiará.*

Tú eres la que tiene las llaves y la que decide cuál usarás para resolver el problema que te angustia. Saber que puedes aumentar tu cociente de felicidad interior es tranquilizador, y a la vez una gran responsabilidad, pues significa que tienes el poder de cambiar, o no... Depende de ti.

## Sobre la idea de las habitaciones y su procedencia

Catherine me habló de un momento decisivo durante el tercer año de su carrera en la Facultad de Medicina en la Universidad Brown. También fue una lección muy útil para mí y el origen de la idea principal de este libro. Ésta es su historia tal como me la contó.

El tercer curso de medicina es un año excitante y un reto al mismo tiempo, porque «intentas» ser médico en diversas disciplinas. Estaba haciendo la rotación de pediatría, bajo la tutela de la doctora Mary Arnold, una profesora legendaria. Fui a verla para hablar de mi carrera, pero ella dirigió la conversación hacia mi vida personal. Valiéndose de la intuición y la sensibilidad que había desarrollado durante décadas como doctora, supo presionarme para que le abriera mi corazón.

Empecé a hablarle de un estudiante de medicina con el que mantenía una relación estable desde hacía dos años. Nos lo habíamos pasado tan bien juntos que yo ignoraba lo distintos que éramos y que nuestra relación no era la adecuada a largo plazo. Una de las preguntas más importantes que una mujer puede hacerse es: ¿cómo sería mi vida con esta persona? Pero yo evitaba hacérmela, seguramente porque sabía la respuesta.

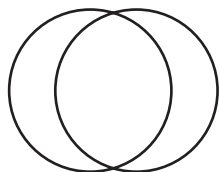
La doctora Arnold sacó un bolígrafo y trazó tres círculos en un bloc. Cada uno representaba un área de mi vida con mi pareja: la social, la sentimental y la familiar. El círculo social era donde compartíamos los amigos comunes, el círculo familiar representaba nuestros orígenes, y el círculo sentimental simbolizaba la relación de pareja. A continuación señaló con el bolígrafo cada uno de los círculos y luego me señaló a mí inquisitivamente como queriéndome decir: «¿Cómo te va en éste, en este otro y en aquel?»

Yo no necesité responderle. Al verlo reflejado en el papel, era evidente dónde mi vida funcionaba y dónde no lo hacía.

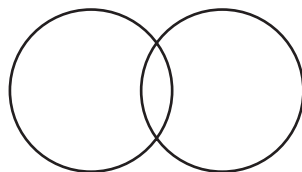


Dejó el bolígrafo sobre el escritorio y se reclinó en la silla dándome a entender que la sesión había terminado. Con un simple dibujo me ayudó a ver que mi relación sentimental, por más divertida que fuera, no se integraba bien en el resto de mi vida. Si en ella sólo funcionaba un área, después de licenciarme no sería feliz con aquel chico. Para la mayoría de mujeres tener una pareja que encaje en los tres círculos es fundamental para ser felices a largo plazo.

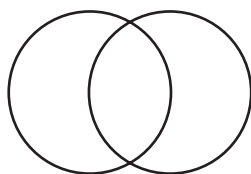
Ahora, cuando pienso en las relaciones, me viene a la cabeza a menudo el «diagrama de Venn» con círculos que se superponen parcialmente. En mi modelo, cada persona es un círculo, y la relación es el área de en medio, donde los círculos se superponen. Las mujeres con una superposición excesiva (casi círculos concéntricos) no tienen un sentido sano de sí mismas, y las que muestran una superposición demasiado pequeña (los círculos apenas se tocan) carecen de una sensación de conexión. Esta clase de problemas se dan con frecuencia en el dormitorio.



Superposición excesiva:  
«unidos» hasta el extremo  
de ser una relación poco sana



Escasa superposición:  
sin puntos en común



Superposición perfecta:  
dos personas que mantienen  
una relación sana

Catherine me contó un día esta historia mientras almorzábamos. Trazó los círculos superpuestos, y al instante lo vi todo con claridad: comprendí que mi vida podía describirse como una serie de espacios, y ella y yo transformamos estos espacios en las habitaciones de la casa de una mujer. Una casa emocional.

Vimos que esta casa era una metáfora convincente que representaba cómo las mujeres vivimos y pensamos. A lo largo del día vamos de una habitación a otra, cambiando de papeles y necesidades con facilidad. Y, sin embargo, a menudo no nos encontramos emocionalmente en una habitación, sino sólo físicamente, ya que estamos preocupadas por el desorden del recibidor. Esta actitud nos impide disfrutar y ser felices en el momento presente.

La metáfora de las habitaciones emocionales es esclarecedora, porque podemos usarla para apreciar los aspectos de nuestra vida que nos van bien, aunque haya algunos espacios que debemos limpiar un poco.

## Cómo construir tu casa emocional

El primer paso consiste en levantar algunas paredes y definir los sentimientos y las conductas adecuadas para cada habitación.

Vayamos por turnos:

1. **El dormitorio** es el lugar donde exploras la intimidad —el sexo, el amor, el deseo—: tu conexión con tu pareja, o la búsqueda de un compañero para toda la vida.
2. **El cuarto de baño** es donde afrontas las cuestiones de salud, bienestar, vanidad, imagen corporal, el peso y el envejecimiento.
3. **La sala de estar** es donde te relacionas con las personas más cercanas, como tus padres, tus hermanos y otros seres queridos.
4. **El sótano** está lleno de recuerdos de la infancia procedentes de la educación recibida, los años escolares y las experiencias memorables que conformaron tu vida.

5. **El salón** es donde ocurren las conexiones sociales: en este espacio te relacionas con las amigas, las vecinas, y con toda clase de comparaciones hechas por las personas de tu edad, causadas, por ejemplo, por la envidia.
6. **La cocina** tiene que ver con el alimento emocional y el sustento, a veces incluso con la comida. En la mesa multifuncional de la cocina es donde habláis de las tareas domésticas y os las repartís.
7. **La habitación de los hijos** está relacionada con la crianza de éstos, y también con el tema de querer tener hijos o no.
8. **El despacho** representa tu trabajo, tu carrera, y cualquier labor que te llene. También es el lugar donde lidias con el dinero y la seguridad económica.
9. **El desván** contiene las reliquias emocionales: las expectativas de tus antepasados, de dónde vienes y adónde quieren que vayas.

Así es como hemos construido nuestra casa. Hay muchas otras formas de construirla. Tal vez decidas incluir en la tuya una cantidad distinta de habitaciones. O usarlas con otros fines. Haz lo que más te convenga. Tendrás la oportunidad de crear una casa emocional que funcione en tu vida.

¿Y qué casa estaría completa sin un anexo? Por eso hemos incluido una décima habitación en la que puedes refugiarte, pensar o soñar, meditar o vegetar, hacer lo que más te guste, o disfrutar simplemente de la soledad. Pero no es un lugar para autodestruirte con el alcohol, las drogas o las galletas Oreo. Es un espacio positivo donde puedas pensar en lo que te apasiona, y tal vez puedas encontrar tu meta en la vida, la actividad que más te llena.

Visita esta décima habitación con regularidad. Puede ser casi un lugar espiritual, ya que es donde volverás a conectar con tu yo verdadero, la persona que eres cuando estás a solas. Esta décima habitación tal vez no sea ni siquiera una habitación: podría ser una actividad como correr o andar, leer o meditar, cocinar, doblar la ropa o tejer; más bien es un espacio mental donde puedes pensar.

La décima habitación es el lugar para mirar en tu interior y ser la arquitecta de tu propia vida. Pero primero necesitarás ordenar las otras habitaciones.

### **¿Cuántas habitaciones de tu casa están ordenadas? ¿Sólo una? ¡Con esto ya basta!**

Este punto es muy importante: para ser feliz no necesitas que las *nueve* habitaciones estén ordenadas. Nadie tiene todas las habitaciones de su casa limpias como una patena. En realidad, un proceso clave es aceptar los conflictos, porque te ayudan a aprender a ser feliz aunque las cosas no te vayan bien en todos los aspectos de tu vida. Es algo esencial, ya que a veces debes cerrar la puerta de una habitación desordenada y volver más tarde, cuando tengas el tiempo y las ganas de limpiarla.

La buena noticia es que seguramente en tu casa haya más habitaciones ordenadas de las que crees. ¿Y la mala? Que a menudo te equivocas de habitación y tienes que dar con la causa del problema antes de volver a ella. La mejor noticia de todas es que en cuanto has hecho el trabajo más pesado, ya no necesitas repetirlo. Ya no necesitarás limpiar a fondo las habitaciones, y como sólo tendrás que sacarles el polvo u ordenarlas por encima, te sentirás feliz y relajada.

### **Di en voz alta: ¡me equivoqué de habitación!**

Aunque no te des cuenta, sabotear tus relaciones y tu felicidad al dejar que los pensamientos de una habitación desordenada dicten tu conducta en las otras.

Por ejemplo, ¿no tienes suficiente actividad sexual con tu pareja? Los dos os queréis, pero después de un enfrentamiento o de una trifulca en la que decidís no hablaros, la reconciliación no es

fácil. Siempre os peleáis por lo mismo. Tú estás cansada y él no pone lo suficiente de su parte para ayudarte en las tareas de la casa. Además, como tu pareja se ha visto obligada a aceptar un trabajo con un sueldo más bajo del que cobraba, no tenéis tanto dinero como antes. Si te echara una mano con las labores domésticas, al menos podrías relajarte, sentarte y descansar un poco después de cenar y hacer quién sabe qué. Si metiera los platos sucios en el lavaplatos y te diera un pequeño masaje en los hombros, vuestra relación iría mejor. El problema no está por lo tanto en el dormitorio, sino que ha empezado en el despacho, donde pagáis las facturas, o en la cocina, donde os repartís las tareas hogareñas.

Si la ansiedad del despacho no desaparece porque vuestro problema es que tenéis una filosofía distinta sobre vuestra manera de gastar y ahorrar, en este caso necesitas visitar el sótano para explorar tus recuerdos de la infancia sobre las penurias económicas familiares. Pero la conversación debe empezar en la mesa de la cocina y no en el dormitorio. Cuando al final volvéis a la cama, lo habréis aclarado todo y os sentiréis más unidos. Pero lo que te puedo asegurar es que no tener relaciones con tu pareja no resolverá la tensión entre vosotros; al contrario, generará más peleas.

Siempre nos damos cuenta de lo que ocurre (y va mal) en otras habitaciones: las facturas por pagar, el mal comportamiento de los hijos, la tensión en el trabajo... y esto hace que nos resulte casi imposible ser felices en el presente, incluso en la cama. Aquí está precisamente el problema. Necesitas aprender a cerrar algunas puertas.

### **Limpiamos la casa en que vivimos, pero nos olvidamos de nuestra casa interior.**

Las mujeres cuidamos de los demás por naturaleza, antepone-  
mos las necesidades de las personas que nos rodean a las nues-  
tras. La mayoría empleamos nuestro tiempo libre en el mundo

exterior, las partes de nuestra vida relacionadas con nuestro hogar: las relaciones, los hijos, el trabajo, el clan familiar y otros aspectos similares. Limpiamos la casa, cocinamos, hacemos la colada, vamos a trabajar, y los fines de semana somos el chófer de nuestros hijos llevándolos a todas partes, y cuando nos queda un poco de tiempo libre lo aprovechamos para ocuparnos de nuestro aspecto exterior: nos centramos (por suerte, la mayoría del tiempo) en vestirnos, peinarnos, cuidar de nuestro aspecto para estar estupendas, ir al gimnasio. Y aunque todo esto valga la pena y sea incluso agradable ofrecerle nuestro mejor aspecto al mundo, no es lo mismo que cuidar de nuestro interior.

A veces la distancia entre el yo interior y el yo exterior es tan insalvable que la imagen que proyectamos en el mundo no tiene nada que ver con la imagen interior que reconocemos como la mejor versión de nosotras mismas. Y un día al despertar descubrimos de pronto que no nos gusta ni la una ni la otra, y pensamos: *¿Qué me está pasando?*

## **No es un libro para perder peso... pero adelgacé once kilos escribiéndolo**

¿Qué quieres perder? ¿Qué mal hábito o conducta autodestructiva deseas cambiar? ¿Has estado repitiendo las mismas pautas una y otra vez (durante años) sin evolucionar?

Aplicar las ideas de este libro me ayudó a ver cuánto dependía de mi imagen física para ser feliz, y cómo recurría al azúcar para tratar mi ansiedad y al vino para apagar lo que yo llamaba «el fuego del estrés». Al trabajar con Catherine en la sala de estar y en otros espacios que estaban hechos un desastre, vi que había adquirido unos hábitos autodestructivos (interiorizaba el estrés, las fricciones y los conflictos con los seres queridos). Y al cambiar mi vida interior emocional, perdí todos los kilos de más sin seguir ninguna dieta (¡detesto las dietas!). Ya no necesitaba comer tanto

para sentirme satisfecha; ahora comía por placer y para vivir, y no para sentirme mejor o relajarme.

Este libro no es para perder peso, sino para aprender a solucionar los problemas de tu vida. Puedes obsesionarte con lo único que te va mal, o aprender a que lo que te va bien en la vida te sirva de catalizador, a basarte en las cosas buenas y minimizar las malas en una reacción positiva en cadena en la que dejas que una cosa buena se convierta en la chispa que genera más cosas positivas en tu vida. Al hacerlo, de pronto «todo te irá bien». O al menos lo *bastante bien*.

Lo curioso y maravilloso del caso es que si te ocupas de tu interior, tu aspecto físico mejorará y te sentirás mejor como resultado. Yo no pretendía cambiar mi aspecto físico, pero al poner en orden mi casa interior, todo cambió: mi interior, mi aspecto exterior y mi relación con el mundo. Tú también tienes las llaves para lograrlo. Prepárate para ser feliz.