

# 1

## INTRODUCCIÓN:

### ¿POR QUÉ SUSTENTARTE A TI MISMA?

¿Has experimentado alguna vez uno de esos momentos en los que después de pensar y pensar en un problema durante días y días, y quizás incluso de soñar con él, de repente hay algo que acciona la comprensión espontánea de una manera increíble y, o bien resuelves el problema, o al menos comprendes por qué te inquietaba tanto?

Bien, esto me ocurrió a mí recientemente. El acontecimiento que accionó esta repentina comprensión espontánea se produjo cuando mi madre le regaló un columpio a Sarah al cumplir dos años. A mi hija le enloquecen los columpios y el hecho de tener uno en su propio patio trasero la extasiaba. Suplicaba salir afuera, y una vez se había subido felizmente al columpio, pedía que la columpiasen constantemente. Mientras la empujaba (y la empujaba sin parar) tuve un recuerdo repentino de mi niñez en Concord, Massachusetts.

Vivíamos en una zona rural y teníamos por vecinos a una familia con cinco hijos; la pequeña, Ann, era un año mayor que yo. Ann era mi mejor amiga. Su padre construyó un columpio fantástico entre los árboles que había detrás de su casa. El columpio estaba sujeto por dos cuerdas muy largas y suspendido de un árbol enorme, situado en lo alto de una colina. Cuando te empujaban en aquel columpio, tenías la sensación de que realmente volabas.

Pero no éramos lo bastante mayores para dominar el arte de impulsarnos con eficacia, de modo que, a fin de alcanzar una altura excepcional, necesitábamos que uno de los hermanos mayores de Ann nos empujase.

Ann y yo suplicábamos constantemente a sus hermanos para que nos empujasen. Día sí y día no los perseguíamos por la casa, y sin la menor inhibición, les implorábamos que nos acompañasen al columpio para que nos impulsaran con fuerza.

Este fue el pensamiento revelador que tuve espontáneamente mientras empujaba a Sarah. Al recordar aquella época, lo que me resulta más extraordinario es la ausencia total de vacilación de la que hacíamos gala cuando suplicábamos a los hermanos de Ann que hiciesen algo que era, estrictamente, para nuestro propio disfrute. ¡Qué arrojo! Pero ¿sería capaz siquiera de imaginarme ahora haciendo lo mismo? Por supuesto que no. Me sentiría egoísta.

Esto me llevó a pensar en la trayectoria del desarrollo femenino desde la niñez a la adolescencia y hasta la primera época de la edad adulta. ¿Por qué perdemos la noción de que tenemos derecho al placer por el placer? ¿Qué le ocurre a nuestra voluntad de pedir a otras personas que nos ayuden a satisfacer nuestras necesidades? ¿Cuándo empezamos a sentirnos culpables por perseguir el placer y la diversión? ¿En qué etapa del desarrollo adoptamos la creencia de que nuestro propósito principal es el de atender las necesidades de los demás?

Es posible encontrar estas respuestas cuestionando nuestros papeles de cuidadoras y estabilizadoras familiares en un mundo que todavía considera que los hombres son el principal sostén de la familia. Expertos en el desarrollo de la mujer han explorado estas cuestiones en profundidad. No es ese el propósito de este libro. Mi propósito es el de capacitar a las mujeres para que superen este legado cultural. El recuerdo de mi propia capacidad infantil de buscar la dicha intensifica mi deseo de ayudar a las mujeres a sustentarse a sí mismas y a que pidan a los demás que las sustenten.

En nuestro desarrollo como mujeres, obviamente tenemos que cambiar muchos de nuestros atributos infantiles. Pero también tenemos que conservar algunos de ellos. Las mujeres más plenamente realizadas conservan el espíritu y la espontaneidad que tenían en la infancia. He descubierto que estas mujeres son capaces de sustentarse a sí mismas: mujeres que probablemente dedican

una hora a la lectura de un libro sin sentirse culpables o siguen el impulso de llamar a un grupo de amigas y convencerlas para salir y hacer algo. Estas mujeres retienen su chispa infantil.

Rememoro de nuevo el recuerdo de los hermanos de Ann y el columpio. El objetivo que determino para mí misma, para mis pacientes y para mis lectoras, es que consigamos aferrarnos a aquella alegría pura, aquella capacidad para emprender el vuelo. Quizá dejemos de columpiarnos, pero no hay razón para dejar de elevarnos: en nuestra imaginación creativa, nuestra carrera profesional, nuestra vida sexual, nuestras relaciones o en nuestro empeño espiritual. Sin embargo, para emprender el vuelo tenemos que desarrollar lo que el psicoterapeuta Lawrence LeShan denomina una «consideración vehemente y tierna» por cada faceta de nuestro ser. Esa vehemente y tierna consideración es lo que yo denomino «autosustento».

### ¿QUÉ NECESITAN LAS MUJERES?

La famosa pregunta de Sigmund Freud «¿qué quieren las mujeres?» es algo que yo misma me he preguntado. Durante mis trece años de práctica como psicóloga especializada en el bienestar de las mujeres, he elegido una pregunta ligeramente distinta: «¿Qué necesitan en realidad las mujeres?». Lo que las mujeres en realidad necesitan es aprender a sustentarse a sí mismas. Necesitamos tratarnos con la misma bondad afectuosa con la que, habitualmente, tratamos a las personas amadas e incluso a las que no amamos tanto. Necesitamos ser amadas por nuestro propio yo plenamente formado, y no por nuestro yo dependiente y conciliador. El único medio para disfrutar de un yo plenamente formado es el de concedernos la misma ternura y vehemente protección que, de otro modo, reservamos para un niño que amamos.

He descubierto estas verdades, aparentemente sencillas, en mi propia vida y las he vuelto a descubrir de nuevo miles de veces en el trabajo que realizo con mis pacientes. Se me considera una experta en el control del estrés femenino y he llegado a comprender que to-

das las técnicas de relajación que existen en el mundo no llegarán a ofrecer un verdadero equilibrio interior a menos que estén guiadas por el «autosustento». Cuando el sustento personal es el principio fundamental que hay detrás del control del estrés, el efecto curativo de las técnicas mente-cuerpo —desde la relajación a la reestructuración cognitiva, pasando por la oración— se ve exponencialmente aumentado. Por consiguiente, *Cuida de ti misma* es una guía práctica para el cuidado creativo, emocional y espiritual de tu persona.

He diseñado el libro para ayudarte a cultivar tu sustento personal en el transcurso de un año, con dos áreas temáticas distintas (capítulos) para cada una de las cuatro estaciones.

- El invierno empieza con una introducción al sustento cuerpo-mente e incluye las técnicas básicas que puedes aplicar a lo largo de todo el libro. La segunda parte del «invierno» se centra en tu papel de madre y/o de hija y te enseña a sustentar tu propio yo en el seno de la unidad familiar.
- La primavera es la estación de la renovación, de modo que empiezo con un capítulo sobre el cuerpo sagrado en el que podrás aprender a sustituir la vergüenza corporal por la celebración. Para renovar las relaciones y sustentar las ya existentes, avanza hasta el siguiente capítulo, que aborda el tema de los compañeros sentimentales (el «autosustento» con o sin pareja).
- El verano representa tiempo libre para el alma; incluye capítulos que versan sobre la creatividad y el ocio («juego de niños»), las amistades y las relaciones con los hermanos («la red de apoyo social»).
- El otoño, a menudo un período de nuevos comienzos, incluye un capítulo que te ayuda a salvaguardar el alma en el trabajo («la dicha en el trabajo») y un capítulo final sobre cómo desarrollar una espiritualidad sustentadora.

Cada capítulo está lleno de ejercicios y exploraciones que te ayudan a sustentarte más a ti misma en alguna área determinada. Si

dedicas alrededor de seis semanas a la práctica de las sugerencias que se indican en cada uno de los próximos ocho capítulos, todo el programa del «autosustento» durará un año.

Ofrezco esta estructura estacional porque sitúa los temas principales de la vida de las mujeres en un orden y un contexto que, para muchas de nosotras, tienen un sentido. Pero no te sientas obligada a seguir esta forma de organizar el trabajo. Antes bien, te sugiero que identifiques las áreas de tu vida en las que te resulte más necesario sustentarte a ti misma y que, en primer lugar, te concentres en ellas. Por ejemplo, si tienes un problema serio de sustento corporal, pero te sustentas a ti misma en el contexto de tu matrimonio, quizá desees destinar dos meses al capítulo dedicado al cuerpo y nada al de «los compañeros sentimentales».

De modo que tómate uno o dos meses para trabajar en cada una de estas cuestiones, destina unas semanas o meses adicionales a las facetas de tu vida que requieren más cuidado o atención y omite las áreas que no sean relevantes para ti. A medida que desplazas tu foco de atención a las diferentes esferas de tu vida (es decir, del cuerpo a la espiritualidad, de la espiritualidad a la creatividad), intenta mantener las transformaciones que has realizado en las facetas previas. Imagina que estás añadiendo nuevos estratos de cambio positivo a tu vida; así es como el sustento personal puede convertirse en un proceso natural y continuo. Una vez que te comprometes a sustentarte a ti misma, te facultas para resolver problemas pertinaces y aliviar el sufrimiento.

Lo he visto en múltiples ocasiones: las mujeres que viven con pensamientos pasivos y negativos del tipo «¿quién va a amarme a mí?», «¿quién va a resolver mis problemas?» —ya sea que el origen de su sufrimiento radique en el agotamiento laboral, un desacuerdo matrimonial, la soledad, la esterilidad, las presiones económicas, el aburrimiento, una autoestima pobre, un dolor crónico o una enfermedad—, cuando se comprometen a sustentarse a sí mismas, los problemas reciben atención y se experimenta un alivio. El trabajo que hacemos juntas las capacita para sustituir la orientación hacia el exterior por una orientación hacia el interior: «¿Cómo puedo

sustentarme a mí misma?». Es una sustitución transformadora y profundamente curativa. Este libro es una guía práctica que te capacita para realizar esta sustitución en todas las facetas de tu vida.

Durante la última década, he dirigido los programas de Salud de la Mujer del departamento de medicina de la conducta del Beth Israel Deaconess Medical Center, en la facultad de Medicina de Harvard. He dirigido investigaciones y programas de grupo para mujeres que se enfrentaban a la esterilidad, la menopausia y el SPM, el síndrome premenstrual. Bien en grupo o individualmente, he tratado a mujeres con todo tipo de problemas relacionados con la salud femenina. En la actualidad, dirijo el recientemente creado Centro Mente-Cuerpo para la Salud de la Mujer de Harvard, un esfuerzo único para estudiar y proporcionar un tratamiento mente-cuerpo para la mujer.

¿Qué es un tratamiento mente-cuerpo? Cualquier método en el que se moviliza a la mente para tratar un desarreglo físico. Las técnicas más corrientes de tratamiento mente-cuerpo son la relajación (incluidos los distintos tipos de meditación, visualización, yoga y respiración profunda); la terapia cognitiva (transformar las pautas negativas de pensamiento); la expresión emocional; las destrezas comunicativas y de superación y las prácticas espirituales incluida la oración. Aunque enseñe todos estos métodos, pienso que el «autosustento» es el principio dominante que debe enlazarlos para que cualquier programa de la medicina mente-cuerpo resulte exitoso, ya sea para mujeres que se recuperan de una enfermedad o para mujeres sanas que quieren vivir una vida lo más dichosa y sana posible.

Me han preguntado en ocasiones por qué estoy tan entregada al trabajo con el sustento personal. Parte de mi filosofía proviene de mi vida familiar. La otra, es la respuesta directa al entusiasmo demostrado por mis pacientes y por otras mujeres hacia este método. Cuando hace tres años empecé a hablar sobre el «autosustento», me sorprendió no sólo el número de mujeres que acudía a mis conferencias, sino también la intensa pasión que revelaban sus reacciones, ya fuesen profesionales, pacientes o miembros del público. Al

acabar, estas mujeres siempre se me acercaban de prisa para decirme que sentían como si les hubiese hablado a ellas de un modo personal: sobre su vida, sus relaciones y sus más fervientes deseos.

Cuando hablo de sustentarte a ti misma, no sólo me refiero a que te compres cosas materiales o a que aprendas a gastar dinero en ti. Trato con mujeres de todas las clases sociales, desde las que viven en el masificado centro de la ciudad hasta las que habitan en zonas residenciales más confortables. La filosofía básica es siempre la misma: aprender a cuidar de ti misma. Recientemente, en un taller para mujeres afroamericanas que se realizó en una clínica de salud del vecindario, las participantes explicaron que llevaban toda su vida cuidando a los demás. Varias mujeres comentaron que tenían que asistir, simultáneamente, a unos padres ya mayores, a hijos y a nietos. La imagen clásica de libertad que relacionamos con la etapa de «cuando los niños crezcan», no es aplicable a ellas. Aun así, fuimos capaces de reunir un buen número de ideas exitosas cuyo objetivo era conseguir que aquellas mujeres cuidaran mejor de sí mismas, desde dedicar más tiempo a las oraciones hasta aprender a reconocer cuándo había llegado el momento de abandonar una relación insatisfactoria. La filosofía del sustento personal llegó a estas mujeres, del mismo modo que puede llegar a todas las mujeres, independientemente de sus ingresos, raza o antecedentes.

### ¿POR QUÉ ENSEÑO EL SUSTENTO PERSONAL?

Recuerdo claramente el momento en el que reconocí que el sustento personal constituía la esencia para controlar de un modo efectivo el estrés en las mujeres. Ocurrió en 1987, el primer año en que trabajé de médico en el departamento de medicina de la conducta del Beth Israel Deaconess Medical Center, y en que dirigí, por primera vez, un grupo mente-cuerpo para mujeres que padecían problemas de esterilidad. Durante los años que han transcurrido desde entonces, una de mis especialidades ha consistido en tratar a mujeres con esterilidad, un ejemplo extremo del estrés que las mujeres padecen en su vida diaria. Con frecuencia, estas mujeres sienten

que han perdido el control, se sienten desmoralizadas, consumidas, conyugalmente a prueba y enfadadas por la pérdida de su capacidad para engendrar hijos. Sin embargo, al principio necesité un tiempo para comprender qué cuestiones estaban en juego en el caso de estas mujeres.

En ese primer grupo con el que trabajé en el año 1987, fui co-directora y desempeñé el papel de ayudante de mi colega, Steve Maurer, puesto que, en aquel entonces, yo contaba con poca experiencia en la dirección de grupos. Mi objetivo como ayudante consistía en proporcionar la perspectiva femenina para un grupo de mujeres que experimentaba una forma de sufrimiento únicamente femenina. Pero fue Steve el que condujo la enseñanza de las técnicas mente-cuerpo, en especial la relajación, las destrezas de superación y la reestructuración cognitiva. Un día, cuando faltaba menos de una hora para la cuarta sesión del grupo, recibí una llamada de Steve.

—Tengo la gripe y me encuentro demasiado mal para asistir esta noche —me dijo.

Era demasiado tarde para llamar a las pacientes y cancelar la sesión.

—No puedo hacerlo, Steve —le respondí algo nerviosa. Nunca había enseñado las técnicas de reestructuración cognitiva, y pese a que entendía los conceptos, no estaba preparada para dirigir la sesión.

Recuerdo con claridad el consejo de Steve: «Sencillamente piensa en algo que puedas enseñar y enséñalo». Colgó el teléfono y yo escudriñé mi mente en busca de algo que pudiese ayudar a aquel grupo de mujeres que se sentían tan desgraciadas y abrumadas. Fue uno de esos momentos en los que la desesperación te fuerza a mirar en tu interior y hacerte preguntas fundamentales. Me pregunté: «¿Qué puedo ofrecer a los miembros de este grupo que no esté ya incluido en el programa?» y «¿qué es, en realidad, lo que más necesitan?».

El primer pensamiento que apareció en mi mente fue que estas mujeres, cuyo sufrimiento había llegado a comprender durante



las primeras sesiones, no sabían cómo sustentarse a sí mismas. Sí, les estábamos enseñando métodos para relajar la mente y el cuerpo y técnicas para combatir los pensamientos negativos, pero no habíamos reconocido que el sentimiento de culpa, la baja autoestima y otros legados de su historia personal parecían invalidar la capacidad de cuidar efectivamente de sí mismas. No sabían decir que no a la familia, las amistades y los cónyuges ni encontrar el tiempo suficiente para la relajación y el placer. En muchos casos, su vacilante autoestima se erigía sobre unos cimientos desvencijados: ya fuese en casa o en el trabajo, sólo se sentían útiles cuando cuidaban de los demás y el más mínimo traspié espoleaba su ansiedad o su depresión. Si ellas mismas consideraban que no eran bastante buenas esposas, hijas, hermanas, compañeras de trabajo o amigas, pensaban, por consiguiente, que no se merecían nada verdaderamente substancial por sí mismas. La incapacidad de concebir hijos no era otra cosa que un ejemplo más de sus deficiencias.

Estos pensamientos me hicieron ver con claridad cuál era el objetivo de mi trabajo. Aquella noche empecé la sesión de grupo sugiriendo a las participantes que nos concentrásemos en cómo podrían ocuparse mejor de sí mismas. Este sencillo comentario desató una discusión vehemente. Las mujeres empezaron a comparar lo difícil que les resultaba sustentarse a sí mismas, el poco tiempo que dedicaban a su persona, lo culpables que se sentían cuando emprendían alguna actividad con el único fin de divertirse. Este flujo de palabras colectivo resultó catártico y a la vez terapéutico. Pero yo no quería que nos quedásemos estancadas en la fase de nombrar el problema. Quería que llegasen a la etapa de resolución del problema. De modo que les sugerí que pusiésemos en común todas las ideas prácticas que se les ocurriesen para cuidar mejor de sí mismas sin sentirse excesivamente culpables.

Cuando alcanzamos este punto, las mujeres llegaron a disfrutar ideando posibles soluciones; pero, al principio, la discusión había provocado su desconcierto. A medida que fueron hablando comprendieron que el sustento personal era la pieza que faltaba en su lucha para lidiar con el estrés y la tristeza asociadas a sus proble-

mas de fertilidad. Muchas de las mujeres estaban dispuestas a reflexionar sobre este pensamiento: «Si soy capaz de tratarme con ternura a mí misma, quizá seré capaz de superar esta terrible prueba. Quizá seré capaz de superar cualquier cosa».

La mayor parte de las ideas eran asombrosamente sencillas. Aquí tienes algunos ejemplos:

- Ir al cine a ver una película que me apetece ver.
- Comprarme un ramo de flores tras un día difícil en el trabajo.
- Encontrar tiempo cada noche para darme un baño caliente con sales minerales y a la luz de las velas.
- Comerme una tarrina de helado de vez en cuando sin castigarme a mí misma con severas peroratas sobre la gordura, las enfermedades coronarias y el cáncer.
- Comprarme una hamaca para haraganear los domingos por la tarde.
- Dedicar una noche cada semana para ir a clases de yoga, tai-chi o chi-kung.
- Ir a que me hagan un masaje de cuerpo entero cada dos semanas en lugar de una vez al año.
- Leer la novela que ha estado adornando mi mesita de noche desde hace diez meses.

La mayoría de mujeres nos identificamos con el deseo de sustentarnos a nosotras mismas de estas maneras y yo te animo a que escribas tu propia lista. Pero estas mujeres descubrieron que las formas específicas para satisfacerse a sí mismas resultaban menos importantes que el hecho de llevar a cabo una transformación más amplia en su vida diaria.

Cuando llegamos al final de la sesión, las mujeres prometieron que llevarían a cabo sus propósitos relativos al sustento de sí mismas; pero sus promesas no resultaron fáciles. Tenían dudas sobre si serían capaces de cumplir sus planes. No estaban seguras de que conseguirían permanecer suficientemente libres del sentimiento de culpabilidad para disfrutar de las actividades destinadas a susten-

tarse a sí mismas. No estaban seguras de que serían capaces de encontrar el tiempo necesario para llevarlas a cabo. No estaban seguras de que sus familias aceptarían que se concediesen un tiempo adicional para sí mismas. Sus respuestas presagiaban las temerosas preocupaciones que, desde hace una década, he oído manifestar a las mujeres dondequiera que he enseñado el sustento personal. Fue entonces cuando comprendí que el sustento propio no puede ser considerado, únicamente, como otra técnica más. Requiere un compromiso para toda la vida y resulta parecido a lo que ocurre cuando se sigue una dieta sana: es preciso comprometerse para toda la vida a fin de no sucumbir a la sensación de impotencia que aparece cuando probamos otro rápido y novedoso método más y volvemos a fracasar.

A pesar de estas preocupaciones, suyas y mías, aquella noche ocurrió algo estimulante. Gracias a una mezcla de desesperación e intuición, conseguí tocar un punto sensible en este grupo de mujeres. A su vez, ellas respondieron cobrando conciencia y teniendo la disposición de cambiar sus pautas de comportamiento habituales. Creí que había encontrado el eslabón que faltaba en nuestro programa. Lo que experimenté y aprendí aquella primera noche cambió mi enfoque hacia casi todas mis pacientes, de modo que, ahora, el sustento personal es la base de toda mi práctica de la medicina mente-cuerpo.

### MI PROPIO VIAJE HACIA EL SUSTENTO PERSONAL

Al recordar mi vida familiar he llegado a descubrir los orígenes de mis dificultades y mis éxitos en el cuidado de mí misma. Como un artista que en el transcurso de la vida llega a comprender el significado oculto de sus primeros trabajos, he vislumbrado algunas de las razones por las cuales el sustento propio fue la primera idea que afloró en mi mente cuando tuve que dirigir aquel grupo, en el año 1987, y la razón por la cual he proseguido en este camino desde entonces.

Mis padres estuvieron casados durante cincuenta y un años,

hasta la muerte de mi padre. Nacido en Rusia, fue un economista sobresaliente que realizó importantes contribuciones a la teoría económica y que trabajó como profesor en el Instituto de Tecnología de Massachusetts. Fue un padre afectuoso aunque estricto, y como muchos otros padres de los años cincuenta, casi no se implicó en la crianza de los hijos. Siempre recuerdo a mi madre diciendo que nunca cambió un solo pañal. Mi madre y su familia, que llegaron a este país desde Alemania durante la guerra, apenas escaparon del Holocausto. (Mi abuelo consiguió salir de un campo de concentración en Francia y los miembros de la familia de mi madre se reunieron en Richmond, Virginia.) Las experiencias de mi madre en la Alemania nazi aguzaron su instinto de supervivencia. «Íbamos al cine o a nadar y había un cartel que proclamaba: “No se permite la entrada a los judíos”, me explicó. Te encontrabas con ese tipo de cosas casi a diario. Son cosas que, o bien te fortalecen, o bien te destrazan.»

La resistencia de mi madre le fue muy útil en este país. Tanto mi padre como ella se consagraron a mi hermana mayor y a mí, pero fue mi madre la que se hizo responsable de la mayor parte de nuestra crianza. Cuando yo empecé el primer curso de primaria, ella hizo algo que ninguna otra madre que yo conocía había intentado: se apuntó a la escuela universitaria de graduados, y con el tiempo, consiguió la titulación de asistente social. Cuando cumplí los diez años, ya trabajaba a jornada completa. Regresaba a casa con quince minutos escasos antes de las seis menos cuarto, hora designada por mi padre para la cena y que no quería modificar. Yo tenía la ingenua impresión preadolescente de que mi madre buscaba la manera más fácil y rápida de realizar las tareas de la casa. Siempre era la primera del bloque de pisos en dar la bienvenida a las innovaciones para ahorrar tiempo que aparecieron durante los años sesenta y setenta: electrodomésticos para cortar las verduras y para hacer hamburguesas. Recuerdo que, durante mi adolescencia, la familia compró un horno microondas: un invento de la era espacial que yo no había visto en casa de nadie. Ahora comprendo que, sencillamente, mi madre intentaba salir adelante lo mejor que podía con los medios que tenía: ejercía una profesión que para ella signi-

ficaba la oportunidad de tener una vida creativa e independiente y cuidaba de su familia, lo que significaba tener la cena puesta en la mesa a las seis menos cuarto.

A medida que fui creciendo, mi madre fue dando más pasos hacia la independencia. El hecho de que sus obligaciones estuviesen multiplicadas por tres —esposa, madre y asistenta social—, resultaba agradable y pesado a la vez. En la actualidad insiste en que no le importó tener que hacer todos aquellos malabarismos porque disfrutaba y amaba mucho a su marido y a sus hijas, e indudablemente, yo lo creo. Si había algo que le causaba cierto malestar era la rigidez de mi padre, y en la época de mi adolescencia, insistió en tener una mayor libertad a fin de dedicarse a sus propios intereses y deseos. El pacto no verbal al que llegaron mis padres estaba claro: para continuar haciéndose cargo de todas las responsabilidades relacionadas con el hogar, mi madre obtendría bastante más autonomía para realizar sus actividades diarias.

Recuerdo un momento crucial en la relación entre mis padres, y en la evolución de mi madre. Era mi último año en el instituto y yo había estado ahorrando el dinero necesario para hacer un viaje de una semana a las Bermudas con algunos amigos. Mi madre quería unirse a nosotros durante los primeros días y yo estaba encantada con la idea. Pero mi padre no. No era que él también quisiese venir con nosotros; lo que sencillamente no quería era que mi madre fuese sin él. Recuerdo las discusiones que tuvieron lugar durante algunos días por esta cuestión. Al final, mi madre ganó. Voló conmigo y mis amigos a las Bermudas y lo pasamos en grande.

Después de esto mis padres tuvieron escaramuzas sobre cuestiones similares durante una buena temporada. Una de las refriegas estaba relacionada con una excursión que solíamos realizar todos juntos a la montaña. Mi madre había sufrido un accidente de coche en el que había resultado herida y que la dejó imposibilitada para seguir haciendo caminatas. Sin embargo, seguimos haciendo esas excursiones; mi madre se quedaba en la cabaña mientras el resto de la familia emprendíamos la marcha. Mi madre cuenta que las cosas cambiaron cuando ella decidió no «pedir» un arreglo distinto, sino

más bien «exigirlo». «Le dije a mi marido: “Voy a alquilar una casa de campo en Cape Cod para las niñas y para mí. Si tú también quieres venir, serás bienvenido”. No le dije: “¿Puedo?”. Le dije: “Esto es lo que vamos a hacer”. Al final decidió venir, por supuesto, pero esta vez fui yo la que tomó la decisión.»

Mi padre, un producto de su época y de su cultura, no iba a convertirse nunca en un hombre de los años noventa y ponerse a colaborar en los trabajos de la casa y en la crianza de los hijos. Pero mi madre quería que aceptase su libertad para desarrollar una vida fructífera. Finalmente ganó esta contienda, y años después, no volvió a mirar hacia atrás. Algunas veces se fue de vacaciones sin mi padre, realizó una gran cantidad de actividades de voluntariado y su exitosa carrera como asistente social y terapeuta llenó sus días con un trabajo significativo. Mi madre ofrece este sucinto resumen de su matrimonio con mi padre: «¿Sabes?, él me quería mucho. Pero mi actitud era resuelta y acabó por abrirle los ojos. Comprendió que yo tenía mis necesidades y que había llegado el momento de que yo hiciese lo que realmente quería hacer».

Cuando recuerdo el pasado comprendo cuán identificada estaba con la lucha de mi madre y de qué forma esta modeló mi trabajo y mi filosofía posterior. Antes de empezar a ir al colegio, tuve el ejemplo de una madre afectuosa que lo sacrificaba todo por su familia. Durante los años del colegio tuve el ejemplo de una madre que, como tantas de hoy en día, tuvo que hacer malabarismos con el trabajo y con la familia y que se hizo cargo de múltiples obligaciones con aplomo y una energía ilimitada. No obstante, a medida que fui creciendo, comprendí el precio que tuvo que pagar. Yo estaba disgustada con mi padre por su inflexibilidad y sentía empatía con la difícil situación de mi madre. Parecía estar atrapada en un matrimonio con un hombre al que amaba y él, a su vez, intentaba satisfacer las necesidades de ella lo mejor que podía. Pero no era suficiente. Sin embargo, tras un duro período de transformación, el matrimonio de mis padres ganó estabilidad en lugar de perderla.

En la actualidad puedo mirar hacia atrás y comprender que la lucha de mi madre fue muy específica, y en esa especificidad, apren-

dí la lección del sustento personal. Mi madre nunca le exigió a mi padre que satisficiera sus necesidades con más amor, apoyo, provisiones o con un tiempo de calidad. Todo eso ya lo tenía. Lo que quería era que él reconociera su derecho a buscar las fuentes de la felicidad dentro y fuera del matrimonio. No necesitaba su permiso, pero a fin de que el matrimonio no se derrumbase, necesitaba su aceptación. El «triumfo» de mi madre no sólo reforzó el matrimonio de mis padres, sino que los convirtió a ambos en mejores personas.

Al ser testigo de la transformación gradual de mi madre, absorbí el mensaje de que las mujeres tienen derecho a satisfacer sus propias necesidades. Además, bajo las circunstancias adecuadas y con la intención correcta, apostar por esta demanda no destruye las relaciones, sino que las refuerza. Durante mi adolescencia, reconocí la creciente felicidad y el bienestar de mi madre y supe que, si era así, era porque se había «ganado» la libertad para cultivar unas fuentes de placer y de conocimiento que no dependían de mi padre.

Probablemente de mi madre aprendí otros aspectos sobre el sustento propio que absorbí sin ser consciente de ello. Ella me recuerda que, durante mi adolescencia, era una de esas chicas que cuidaba a los niños disminuidos psíquicos del vecindario. ¿Por qué me ofrecieron este trabajo? Mi madre dirigía un grupo de apoyo a las madres de estos niños, y cada seis semanas, los llevaba a hacer una excursión de un día al campo o los conducía a visitar algún museo o a esquiar. La idea de ofrecer a estas mujeres oportunidades para que pudiesen tomarse un tiempo libre de sus ocupaciones y dejar a un lado sus tareas diarias, sólo para divertirse, partió de mi madre. ¿Qué se consiguió con esto? En palabras de mi madre: «Les hizo abrir los ojos frente al hecho de que todavía podían tener una vida propia».

Mi madre aún se reúne con cinco de las mujeres que formaron aquel grupo. Veinticuatro años más tarde, siguen manteniendo un vínculo de comprensión y de compromiso por los buenos tiempos que pasaron juntas. Claramente, mi madre ha estado enseñando el sustento personal a su manera propia e inimitable.

Mi madre no se convirtió en una persona que se sustentaba a sí misma apartándose de mi padre. Al contrario, satisfizo sus necesidades no sólo con él, sino también por su cuenta. A lo largo de este libro aprenderás que el cuidado personal se fundamenta en dos aspectos: uno tiene lugar en solitario, y el otro, en una relación. Sólo con mencionar las palabras «sustento propio» puede conjurar imágenes relacionadas con el tiempo que pasamos a solas: tomar baños calientes, meditar, alquilar películas. Pero el sustento personal no sólo significa un tiempo propio para atender las necesidades particulares de cada uno. El sustento personal también significa cuidar de nosotras en las relaciones que mantenemos con las personas significativas de nuestra vida, con los miembros de la familia y con las amistades. Con demasiada frecuencia nuestras relaciones se caracterizan por unos rituales de obligación: únicamente pasamos tiempo con los familiares durante las vacaciones, con los cónyuges durante la cena y con las amistades en las fiestas. El punto culminante del sustento personal consiste en consagrar un tiempo a las personas amadas únicamente para confiar en ellas, para «ponerse al día» o disfrutar de un acontecimiento artístico o de un frívolo espectáculo en su compañía.

«Todas las personas necesitan tener las dos cosas, relaciones y soledad, dice el psicoterapeuta Lawrence LeShan. La cuestión reside en cómo encontrar el equilibrio adecuado.» Cada capítulo de este libro, dedicado a un aspecto diferente de la vida de las mujeres, te ayudará a cultivar el sustento personal tanto en solitario como en compañía. Por ejemplo, desarrollar el sustento propio en el trabajo a menudo significa dos cosas. En primer lugar, podemos tomarnos tiempo para nosotras, lejos de la enajenación de la jornada diaria de trabajo, a fin de dar una briosa vuelta a la manzana. Pero también podemos tomarnos ese tiempo para ir a comer con algún compañero, para charlar, reírnos y relajarnos lejos del lugar de trabajo.

El sustento propio no significa ser egoísta, sino cuidar de nosotras mismas.