

AGRADECIMIENTOS

*A*ntes yo que nosotros es el resultado de un viaje de descubrimiento personal cuya meta era encontrar y amar mi verdadero YO y expresarme libremente y con plenitud, toda yo. Cada paso que di fue posible gracias al cariño, la inspiración y los consejos que recibí de personas que compartieron conmigo su talento y su corazón. A todas ellas les doy las gracias de todo corazón.

A Anne Wagner, el fósforo que prendió la llama, impulsándome a contar mi historia: mi agradecimiento eterno por haber visto el detonante de la inspiración y a la escritora que había en mí cuando yo aún no podía verlos.

A mi *troupe* de ángeles: los sanadores, líderes espirituales y maestros que me han hecho cambiar de perspectiva vital y me han ayudado a restañar mis heridas, a reparar mis alas y a aprender a volar de nuevo: gracias por ayudarme a encontrar mi verdadero YO. Mando una dosis especial de honda gratitud a Vic Turner, Paul Escriba y Maureen Riley, mi terna de sanadores de Chicago, que estuvieron allí para recogerme cuando mi vida se vino abajo.

A mis hermanas del alma: Anne, Colleen, Danielle, Debra, Michele, Catherine y Tarja. Vosotras hicisteis posible este libro por todo lo que me disteis y todo lo que visteis en mí.

A mi abuela, Virginia Schneider, que me quiso y me animó hasta cuando creía que me había vuelto loca en California: gracias por preocuparte por mi felicidad y por apoyarme mientras perseguía mis sueños.

A mi profesor de escritura, Ricky Weisbroth, cuyos conse-

jos, entrega y opiniones sinceras me catapultaron hacia mi labor como escritora: tu influencia permanecerá conmigo el resto de mi vida.

Doy también las gracias a todos aquellos que me ayudaron a hacer de este libro y de su mensaje, en todas sus formas, una realidad palpable. Gracias de manera muy especial a mi editora, Georgia Hughes; a mi publicista, Kim Corbin; y a todo el equipo de New World Library, cuyo compañerismo y sabiduría hizo posible este sueño; a Jan King, de eWomen's Publishing Network, por sus sagaces consejos en cada paso del camino; a Dava Guthmiller y a Noise 13, por diseñar una portada que me encanta; a Lin Lancombe, Patricia Aburdene y a todas las demás mujeres que leyeron el primer borrador del libro, por darme vuestra opinión sincera desde el comienzo; a Paula Goldman, por su generosidad y su tolerancia; a mi *coach*, Rich Fettke, por su eterno entusiasmo y su asesoramiento; a las San Francisco Girtalkers, por inspirarme con sus historias, su risa y su sabiduría; a Sherri Smith, por su fabulosa labor en el diseño de mi marca, *Girtalk... taking it deeper*; a Jay Kamins, por ser el mejor *webmaster* de la historia; a Laura y Lori Hardy-Thompson, por su asesoramiento legal; y a Peggy Klaus y Bobbi Silten, por vuestro sincero tutelaje.

Gracias también a todos aquellos que me apoyaron en mi empeño de vivirME y quererME. Nunca me pedisteis que apagara mi luz. Al contrario, ¡me pedisteis que la hiciera brillar con más intensidad! Un gran abrazo para Deborah Jones, Ariel Spilsbury, Pele Rouge (Saltamontes te da las gracias), a todos mis Pumas (miau), al grupo de Thought Leader Gathering, a mi familia de Nine Gates y, cómo no, a mis hermanas de 13 Moon.

Sobre todo, doy las gracias a Noah, mi compañero del alma y mejor amigo. Tu apoyo y tu amor han sido firmes e incondicionales desde el día en que nos conocimos. Has sido un verdadero compañero para mí a cada paso del camino. Este libro y la visión que expongo en él para conformar la realidad han sido posibles

AGRADECIMIENTOS

por lo que tú me has dado y sigues dándome. No puedo expresar la gratitud que siento por que formes parte de mi vida.

Y, por último, gracias a todos los hombres, mujeres, animales y niños que han dejado su huella en mi alma a lo largo de mi vida, y en especial a *Nanook*, la joya cuadrúpeda de mi corazón: gracias por permitirme experimentar esa magia que eres tú, y que en resumidas cuentas es lo que me inspira a hacer lo que hago.

Vamos a conocernos

¿Alguna vez has sentido que caminas sola por la vida? ¿Que eres la única mujer que comete errores absurdos y lamentables? ¿Que se conforma con menos? ¿Que desea ansiosamente el amor, por encima de todo lo demás? ¿Que anhela tanto encontrar un compañero de verdad que ese anhelo se vuelve doloroso? ¿Alguna vez has pensado, «Por qué será que todas las mujeres tienen unas relaciones de pareja fabulosas, menos yo? ¿Por qué no puedo ser yo igual de feliz?» ¿O te has sentido rechazada por la persona a la que amabas y has pensado que la culpa era tuya, que algo debía de haber de malo en ti?

A los treinta años, cuando la desoladora ruptura de una relación de pareja que duraba ya quince me desgarró el corazón como el colmillo de un jabalí, estaba convencida de que era la única mujer que había metido la pata de aquel modo tan tremendo. Me sentía sola, rechazada y furiosa por haberme engañado a mí misma durante tanto tiempo, por haber renunciado durante años a mi propio ser por conservar el amor de otra persona, únicamente para verme abandonada y con el corazón hecho trizas.

ANTES *YO* *que* NOSOTROS

Poco tiempo después del mazazo inicial que supuso el fin de mi relación de pareja, me di cuenta de que no había entendido que, por encima de todo y antes que nada, debía cuidar y valorar la relación más importante de mi vida: la que tenía conmigo misma.

Aquel final fue para mí un principio en el que descubrí muchas cosas. Por fin comprendí que no tenía que sentirme tan horriblemente sola en mis experiencias: tenía hermanas en este viaje loco y confuso que es ser mujer. Para bien o para mal, como mujeres compartimos multitud de historias, desamores, obstáculos y aspiraciones. Aprendí también que no tenemos por qué seguir prisioneras de las creencias limitadoras que circulan continuamente por nuestra psique y nuestra sociedad y que nos mantienen alejadas de nuestros sueños. *Siempre* tenemos elección. A lo largo del camino de la vida, todas tenemos la oportunidad de extraer enseñanzas de nuestros errores, de ganar en lucidez al restañar nuestras heridas, y en claridad de ideas al reivindicar nuestros deseos y necesidades.

Si tenemos la suerte de despertar al poder inmenso que poseemos de crear nuestra propia vida, tenemos también la responsabilidad de compartir nuestra historia y nuestras reflexiones con las demás. De lo contrario, se pierde el verdadero poder de nuestro aprendizaje. Compartir nos permite vernos reflejadas en las palabras de los demás, hacer a los otros testigos de nuestro viaje personal y ampliar las posibilidades que se despliegan ante nosotras. Compartiendo, nosotras, como mujeres, podemos brindar a otras la inspiración emocional que puede servirles para eliminar los «deberías», los «debes» y los «no puedes» que obstaculizan su camino hacia la creación del tipo de vida y de relaciones humanas que de verdad anhelan.

Yo también me he apoyado en la sabiduría y la ayuda de muchas mujeres, a algunas de las cuales no conocía de nada, para avanzar en mi «larga y oscura noche del alma». Viendo y oyendo a otras, aprendí que, para querer plenamente y de todo corazón a otra persona, primero tenía que abrazar plenamente y de todo corazón mi

propio ser. Cobrar conciencia de ello fue una inmensa fuente de inspiración en mi decisión de compartir mis conocimientos y experiencias con otras mujeres a través de *Antes yo que nosotros*.

Las páginas que siguen nos llevan juntas de viaje. En ellas, comparto la sabiduría que he adquirido en mi camino personal al pasar de ser una persona a la que yo creía conocer y querer a ser una persona a la que de verdad conozco y quiero. Comparto contigo anécdotas de mis propias aventuras y de las de mis amigas más queridas, todas ellas mujeres que tratan de encontrar fuentes de amor y felicidad, pero que a menudo buscan en lugares equivocados. Y te pido que mires con atención la vida que has creado y que respondas sinceramente a la pregunta: «¿Estoy cuidando y valorando como merece la relación primera y más importante de mi vida: la relación conmigo misma?»

Antes de que sigamos adelante, ya que vamos a pasar juntas los próximos ocho capítulos, más o menos, me gustaría darte la oportunidad de conocerme mejor. Aunque puede que ya sepas mi nombre, Christine Arylo (pronunciado *a-rai-lo*), lo que no sabes es que mi apellido no le pertenece a nadie más que a mí. Ni a la familia en cuyo seno nací, ni a mi marido. Sólo a mí. Cuando era una adolescente, me sentía como si anduviera por el mundo llevando los apellidos de otras personas. Y, como me creía muy rebelde, a los dieciocho anuncié osadamente que renunciaba a mi segundo nombre y que iba a emprender la búsqueda de uno nuevo con el que de verdad me sintiera a gusto. Me hice grandiosas ilusiones de encontrar el nombre perfecto mientras estuviera embarcada en alguna empresa maravillosa: en un viaje a África, quizás, o en la lectura de un pasaje mágico de un texto antiguo. Aunque no pasó como yo esperaba (no hubo excursión a otro continente), quince años después encontré, en efecto, mi nombre o, mejor dicho, mi nombre me encontró a mí. Un día que fui a casa del vecino a pedir un poco de azúcar, conocí a un niño de ocho años que estaba allí de visita y que me dijo: «Hola, me llamo Orilo». El sonido de

su nombre recorrió mi alma de punta a punta, y supe que había encontrado una parte de mí que hasta entonces estaba perdida. Fue como si todo mi cuerpo se sacudiera, como si me hubieran dado la llave de una puerta cerrada hacía muchísimo tiempo. Lo irónico del caso es que yo sólo quería una taza de azúcar y acabé encontrando el apellido que andaba buscando. Lo varié un poco para convertirlo en Arylo, empecé a usarlo como seudónimo y dos años después, cuando me casé, lo convertí legalmente en mi apellido. Por fin tenía un apellido con el que me sentía a gusto.

Por supuesto, mi familia de Chicago pensó que «se me había ido la olla» de verdad, pero te aseguro que estaba cuerda y con los pies en la tierra. La experiencia de encontrar ese nombre fue una manifestación de mi empezar a ser y a quererme por completo, dos cosas que no había podido hacer hasta entonces. Si echo la vista atrás, me doy cuenta de cómo ansiaba quererME y aceptarME, sentirme totalmente libre para ser yo misma, plenamente y todo el tiempo, sin pedir disculpas. Hoy comprendo cómo mis decisiones, sobre todo en lo que atañe a las relaciones de pareja, me impedían expresarME y quererME por completo.

Ser YO nunca fue fácil, como no lo es para la mayoría de nosotros, sobre todo durante los confusos años de la infancia y la primera juventud. De niña y de adolescente, yo era un poco más torpona y tímida que la mayoría: tuve la suerte de que me pusieran gafas a los cinco años, aparato dental a los once y de que mi madre me vistiera como si fuera o bien gorda o bien una niña muy rara (todavía no lo tengo del todo claro). Tardé mucho en florecer.

Por fuera, mi familia parecía «normal»: clase media, una casa bonita, un perro, un gato, hermanos, mamá era la jefa de las Girl Scouts y papá el entrenador de béisbol infantil. Pero, como sucede en casi todas las familias, nuestras disfunciones hicieron estragos soterradamente: alcoholismo (mi padre bebía demasiado), emociones reprimidas (mi madre estaba tan ocupada que no sentía nada), y muy poco afecto físico (aunque mis padres me querían,

los abrazos escaseaban). Mis padres no eran ogros. No me maltrataban, y cubrían todas mis necesidades materiales. Lo hicieron lo mejor que pudieron, pero a nuestra relación le faltaba hondura e intimidad porque mis padres, *como la mayoría de la gente que habita en este planeta*, llevaban su propia carga de heridas sin resañar.

Yo, como todo el mundo, tenía mis traumas, en mi caso relacionados con la marcha de los hombres más importantes de mi vida. El primero en dejarme fue mi padre. Unas semanas antes de que yo cumpliera quince años, se mató en un accidente de coche. Lo que pareció una inocente despedida de una tarde se convirtió en uno de los vuelcos más importantes de mi vida.

Aquella ventosa noche del Medio Oeste, estando mi madre fuera por trabajo, mi padre decidió salir. Vino a mi cuarto a contarme sus planes y me dijo que me divirtiera con mis amigos. Yo, como era lógico en una adolescente, pensé: «¡Genial, no va a hacerme el tercer grado!» Mi padre se marchó en nuestro Volkswagen Rabbit y yo crucé la calle para ir a casa de mi mejor amiga, donde un chico por el que estaba colada estaba esperando para recogerme en su Oldsmobile Cutlass de 1973. ¡Qué poco sospechaba entonces que ese chico iba a pedirme que fuera su novia y que de ese modo daría comienzo una relación que iba a durar quince años! Tampoco podía imaginar en aquel momento que, en el curso de aquella noche, un hombre entraría en mi vida y otro saldría de ella para siempre.

La siguiente vez que vi a mi padre estaba tendido en un ataúd, con la cara cubierta de maquillaje y una camisa de cuello alto para que no se vieran sus vértebras rotas. Había muerto en el acto, en una carretera helada, la noche en que cada uno se fue por su lado por primera vez. No pude entender su muerte, ni llorarla, hasta que cumplí los treinta años, cuando el chico que conducía el Cutlass del 73 puso fin a nuestro noviazgo dos horas antes de nuestra fiesta de compromiso.

Pensándolo bien, el fin de nuestra relación no debería haberme sorprendido tanto. Aquel hombre se había metido de sopetón en el hueco que dejó la muerte de mi padre. En aquel momento, siendo un chico de apenas dieciocho años, le hizo a mi padre muerto una promesa que ningún hombre debería hacer: «Cuidaré siempre de ella». Con aquel voto, se cimentó una nueva relación padre-hija que aplastó la esperanza de una relación amorosa sana. A mí, que tenía quince años, aquella promesa me pareció amor verdadero. A los treinta, en cambio, me di cuenta de que era una sentencia de muerte. Habíamos creado una relación de pareja en la que él, que no era mi padre, se sentía en la obligación de cuidar de mí. Cuando ya no necesité que me cuidaran, se marchó. Había dejado de tener motivos para mantener nuestra relación. Nunca olvidaré lo que me dijo: «Chris, tú ya no me necesitas *lo suficiente*». Y añadió: «Ya no te quiero. Ya no quiero casarme contigo. Y, ah, por cierto, llevo seis meses poniéndote los cuernos».

Como consecuencia de esta confesión, que me hizo tambalearme de angustia, experimenté el dolor más intenso y devastador que había sentido nunca. Fue como si toda mi comprensión de la vida hubiera quedado aniquilada en un instante, como si todos mis sueños se hubieran roto. Durante las primeras semanas estaba tan triste que pensé de verdad que iba a morirme. Ya conoces la sensación: es como si te hubieran arrancado de cuajo el corazón, dejando un hueco tan hondo y oscuro que ni siquiera tienes palabras para describir tu dolor. En mi caso, lo único que me permitía recordar que aún estaba viva eran las oleadas sucesivas de sufrimiento severo, vacío absoluto y crisis de ansiedad. Hasta varios meses después no me di cuenta de que aquel hombre me había hecho, en realidad, el mayor regalo de mi vida: la libertad.

Lo cierto es que yo llevaba más de una década sujetando nuestra relación de pareja con trocitos de cinta adhesiva, y que tenía que añadir continuamente más cinta para tratar de ocultar los defectos y las mentiras ante todo el mundo, y especialmente ante mí

misma. Lo único que hizo él fue arrancar la cinta y dejar al descubierto lo que acechaba debajo de aquella gruesa cobertura. ¡Y, ay, cómo dolió! En aquel momento le culpé por haber destrozado nuestra relación y mi vida, pero en realidad fui yo, y no él, quien causó mi sufrimiento. Indudablemente podría haber demostrado más tacto, pero la verdad es que el final tenía que ser así de brusco. Yo jamás le habría dejado. No habría dado por perdida nuestra relación. Creía a pie juntillas que, por encima de todo, estábamos «hechos el uno para el otro». Que era cosa del destino. Era una romántica en aquella época, pero posteriormente llegué a entender que nuestra relación se había limitado a encubrir *mi* dolor.

El dolor había sido fácil de ocultar, casi siempre. Como pareja, se nos daba de maravilla acumular logros materiales. Compramos dos casas y montamos un negocio. Yo progresé en mi carrera y en mi formación. Coches, motos y toda clase de «cosas guays» llenaban nuestras vidas. La parte contractual de la relación funcionaba bien. Como muchas otras mujeres, creía que entre mi chico y yo podíamos arreglar lo que iba mal. Creía que el amor bastaba para superar cualquier cosa. La verdad era, sin embargo, que llevaba mucho tiempo conformándome con menos de lo que quería. Y, de haber podido ser sincera conmigo misma, de haber visto las señales de advertencia (las peleas, las rupturas temporales, las infidelidades), habría sido yo quien lo hubiera dejado. Me habría dolido igual, pero también me habría ahorrado un montón de perplejidad, de mala conciencia y de sufrimiento.

Ahora, al contar sinceramente nuestra historia, puedo decir que, aunque nos quisimos lo mejor que supimos hacerlo, nuestro amor se basaba en los vacíos que cada uno de los dos tenía dentro, en traumas disfuncionales desarrollados mucho antes de que nos conociéramos. Discutíamos demasiado. Pugnábamos constantemente por conseguir el control, y yo me rebelaba sin cesar contra las normas que establecía él. Intentaba imponerme horas fijas de llegar a casa, me prohibía que me sentara en la encimera de nues-

tra cocina, ¡en la encimera que yo había ayudado a pagar! Ahora puedo reírme de lo absurdo de sus exigencias, pero en aquel entonces provocaban auténticas batallas campales.

Éramos tan distintos... Yo amaba la vida y a la gente. A él le gustaba quejarse de las dos cosas. Yo era extrovertida y él se deprimía con mucha frecuencia. Estábamos en desacuerdo en todo, desde dónde vivir a cómo hacer bien una barbacoa. Nuestras discusiones eran muy ásperas. Conocíamos los puntos flacos del otro y no perdíamos ocasión de hurgar en ellos hasta el fondo.

Para seguir con él, tuve que hacer oídos sordos a mi voz interior e imponerme a mí misma condiciones draconianas. Renuncié a mis verdaderos deseos, a lo que de verdad me importaba. Quería viajar por todo el mundo con mi pareja, y en lugar de hacerlo hacía excursiones por Estados Unidos con mis amigos. Quería vivir en la ciudad, pero renuncié a ese deseo a cambio de tener una casa grande en un barrio residencial de las afueras. Ansiaba vivir en California, estudiar allí y luego buscar trabajo en una empresa de diseño de moda, pero me convencí a mí misma de que me conformaría con encontrar algo en Chicago.

Y luego estaban las rupturas de semanas o de meses, que se daban con cierta frecuencia. En esos momentos era feliz, pero lo olvidaba convenientemente cuando volvíamos a estar juntos. Ser YO misma me resultaba mucho más fácil cuando estaba separada de él, ya fuera sola o saliendo con otros chicos durante nuestros periodos de ruptura. Cuando estaba con él, no podía conseguir lo que necesitaba dentro de la pareja, así que lo buscaba en otros sitios: en otros chicos, en la pandilla de amigos, o saliendo mucho de fiesta por ahí. Al final, habíamos creado una relación de pareja que no nos convenía a ninguno de los dos y, cuando terminó, me prometí a mí misma no volver a conformarme con menos. De momento, no lo he hecho.

A veces pienso que mi historia me hace parecer un cachorri-
llo enamorado o una tarada con un montón de problemas que no

sabía por dónde tirar. Pero, fuera de la pareja, mi imagen era totalmente distinta. No había ni rastro de la chica insegura que se aferraba a una relación absurda, demasiado temerosa de estar sola, y aterrorizada ante la idea de afrontar el dolor que llevaba dentro. Mis compañeros de trabajo o de clase me veían como una mujer centrada y segura de sí misma que perseguía lo que quería y que podía conseguir cualquier cosa que se propusiera. Era una ejecutiva de marketing que ascendía rápidamente por la escalerilla empresarial. Buena estudiante, me había licenciado *magna cum laude* y había conseguido el ingreso en una de las principales escuelas de posgrado del país. Tenía muchos amigos. A la gente le gustaba estar conmigo. Así es como me veía el mundo. Y tenían razón: era y sigo siendo esa mujer.

Y, sin embargo, también era una jovencita herida. Ni mi padre ni mi madre habían estado disponibles, en un sentido emocional, durante la mayor parte de mi vida. Había sufrido en silencio la ausencia de mi padre, cuya muerte fue la primera de las tres que sufrí antes de cumplir dieciséis años: al año de perder a mi padre, perdí también a un tío y a una muy buena amiga. Estando sólo en segundo de bachillerato, no tenía herramientas para asimilar mis emociones, ni adultos que me ayudaran. Esos hechos me produjeron grandes heridas que nunca curaron por completo: sólo les salió costra por encima. Sólo empezaron a restañarse de verdad cuando terminó mi relación de quince años. Cuando se vinieron abajo mis ilusiones y mis falsas creencias acerca de mi relación de pareja y de mi vida en general, no pude seguir escondiéndome, por más que lo intenté.

Después de la ruptura, y tras varias semanas de intentar incansablemente «restaurar» lo nuestro, me rendí. Cansada de llorar, de suplicar y de negociar, recurrí a una tercera persona en busca de consejo: una mujer mayor que yo y muy sabia. Al poco rato de contarle mi historia y de escuchar los consejos que me dio cariñosamente y sin rodeos, algo cambió. Me di cuenta de que,

aunque no había sido yo quien había roto nuestro compromiso, podía elegir: podía seguir retorciéndome las manos y estrujándome el corazón por un hombre que estaba claro que ya no quería estar conmigo, o *podía recuperar mi vida*. Elegí esto último.

Ahora puedo decir que, al igual que la Mujer Maravilla, me desperté al día siguiente y recuperé mi vida, pero entonces mi historia sería un cuento de hadas, en lugar de la verdad. La realidad es que, aunque oí aquella llamada que me instaba a despertar, seguía siendo un pajarito herido, con las alas torcidas y el corazón muy, muy triste. Había días en que no quería salir de la cama (y no salía) y me pasaba horas llorando mientras miraba viejas fotografías o evocaba recuerdos. Había noches en que bebía demasiado. Me apoyaba en mis amigos, les llamaba mañana, tarde y noche, a menudo llorando y siempre confusa. Aquel nuevo camino no estaba nada claro. Me sentía como si estuviera avanzando a tientas en la oscuridad, buscando algo en lo que apoyarme. Lo único que sabía (basándome solamente en un sentimiento que notaba muy dentro de mí) era que tenía que seguir adelante. No podía volver atrás.

Durante esa época descubrí en mi interior un espíritu de supervivencia y una fe profunda que hasta entonces ignoraba que existieran. No tuve que escapar a las montañas del Tíbet para descubrirlo: solamente tuve que seguir avanzando, paso a paso, para curarME y encontrarME. No había otro rumbo que tomar, más que el que iba derecho hacia los profundos agujeros abiertos dentro de mí, hacia esos rincones dolorosos y temibles que llevaba tanto tiempo evitando. Así que me metí en ellos, y por fin empecé a restablecerme.

Cuando empecé mi viaje, no sabía nada de «sanación». Mi idea de lo que era sanar tenía que ver únicamente con el plano físico, con ver cómo se arreglaba un brazo roto, por ejemplo, o cómo desaparecía una costra. No tenía ni idea de que nuestro espíritu y nuestro corazón también tienen que sanar. A falta de instrucciones acerca de cómo liberar mi dolor interior, hice algo muy impropio de mí: pedí ayuda. Y, una por una, empezaron a aparecer personas: terapeutas,

sanadores, comunidades espirituales, amigos y místicos. Se convirtieron en mi *troupe* de ángeles y me ayudaron a recordar que yo también tengo alas. Me ayudaron a arreglar esas alas para que pudiera volver a volar. Esa *troupe* de ángeles me guió para que viera lo que *podía* suceder, en vez de mirar hacia atrás. Su guía no fue en ningún caso un remedio rápido del que pudiera servirme para ocultar los agujeros que tenía en el corazón y en el alma, pero fue la medicina que necesitaba para restaurarlos. Paso a paso, fui liberándome de las capas y más capas de represión y tristeza que me impedían levantar el vuelo.

Fue entonces cuando la vida empezó a ponerse interesante. Tres meses después de emprender el camino hacia la sanación, no sólo estaba aprendiendo por fin a quererME, sino que, por «casualidad», conocí también a otra persona: al hombre que se convirtió en mi maestro más influyente, en mi mejor amigo y en mi marido. Es fácil imaginar que, habiendo pasado tan poco tiempo desde el acontecimiento más desolador de mi vida, no estaba buscando una nueva relación de pareja ni estaba preparada para ella. ¡Me había jurado a mí misma no salir con nadie en un año, por lo menos!

Pero allí estaba él, aquel hombre de metro noventa, calvo y guapo, llamado Noah, que me puso una sonrisa en los labios y llenó mi corazón de ternura. Ahora sé que nuestro encuentro no fue casualidad. Noah era lo que yo llevaba pidiendo (suplicando) en mi pareja años antes de la ruptura de mi noviazgo. Mi error había sido intentar *convertir* a mi ex en lo que no era. (Uso el término *ex*, en vez *ex pareja* porque mi antiguo novio y yo nunca fuimos de verdad una pareja.) En el fondo sé que, después de que acabara nuestra relación, cuando tomé la decisión de elegirme a MÍ misma, el universo no perdió ni un instante: enseguida me brindó el compañero que de verdad deseaba.

Salir con Noah fue una parte muy importante de mi proceso de recuperación. Aprendí lo que podía ser una relación amorosa

ANTES *YO* *que* NOSOTROS

sana, en contraposición a lo que me habían inducido a creer los medios de comunicación y mi propia observación de las relaciones de mis amistades y familiares. Comprobé de primera mano que una relación podía ser satisfactoria para ambas partes y aun así permitir ser yo por entero y constantemente. Por primera vez en mi vida experimenté el amor incondicional. Aprendí a dejar que mi corazón se abriera sin miedo a que lo pisotearan.

Suena de maravilla, ¿verdad? Me alegra poder decir que la realidad es tan bonita como la historia que acabo de contar. Hoy en día tengo una relación amorosa sana con un hombre que es mi compañero en todos los sentidos de la palabra. No es una relación perfecta, naturalmente, pero la perfección no es nunca una meta asequible. Para mantener una relación de pareja hace falta práctica, compromiso y voluntad de profundizar, por parte de los dos. A lo largo de nuestro noviazgo, hubo ocasiones en que pensé que lo nuestro no iba a funcionar. Hubo veces en que intenté, de hecho, que no funcionara porque no podía asimilar todo el amor y la felicidad que me brindaba mi pareja. ¿No es de locos? Hubo momentos en que dudé de la voluntad de Noah de seguir cambiando y madurando. Nuestra relación podía haberse convertido fácilmente en un embrollo codependiente en el que yo me apoyara en él para restañar las heridas supurantes que me había dejado mi ruptura. Únicamente con el mutuo compromiso de ambos de ser conscientes de nuestros problemas y defectos como individuos y de intentar superarlos hemos podido mantener un cariño y un respeto profundos el uno por el otro. En esta relación, nunca me he perdido a mí misma. Al contrario, he encontrado más de lo que ya estaba ahí.

Debido a las experiencias tremendas y liberadoras de mi viaje de curación y descubrimiento, el deseo de compartir mi historia y la sabiduría que había hallado se convirtió en mi principal estímulo para escribir *Antes yo que nosotros*. Había visto a demasiadas mujeres a las que quiero conformarse con menos por-

que creían que el tipo de pareja que querían no existía o porque, desgraciadamente, no habían aprendido a quererse a sí mismas antes que nada. En realidad, la posibilidad de encontrar un verdadero compañero, una verdadera pareja, sólo se da cuando elegimos creer que estas cosas empiezan con nuestra relación con el propio yo.

Gracias a mi viaje, aprendí que, si somos sinceras con nosotras mismas y abordamos la vida con fe y con valor, podemos tener las relaciones que deseamos. Siete años después de emprender mi camino hacia la sanación, no sólo tengo la relación conmigo misma y con mi pareja que quiero, sino que también llevo una vida llena de aventuras y de realidades que antes nunca había imaginado. Sé lo que es posible, y sueño con que cada mujer imagine (y encuentre) esa misma sensación de posibilidades ilimitadas para sí misma. Lo único que se interpone en nuestro camino somos nosotras mismas. Mi esperanza al compartir mi historia y mis experiencias es contribuir a demoler los límites que se interponen en tu camino, para que puedas hacer tuyas las infinitas posibilidades que te están esperando.

INTRODUCCIÓN



¡Estás invitada!

Estoy contentísima de que hayas aterrizado aquí, al principio de nuestra aventura juntas, una aventura pensada para llevarte de viaje hacia el interior de ti misma. Este libro y la aventura que estás a punto de emprender te ayudarán a crear relaciones más sanas y satisfactorias, pero una cosa debe quedar clara: este libro trata únicamente de ti, porque ahí es donde empiezan todas y cada una de tus relaciones. Aunque se te pedirá que te plantees cuestiones acerca de tus relaciones y de tu pareja, estas páginas no son un libro de ejercicios sobre el que debatir con tu media naranja. No van a ayudarte a prolongar una relación ya caduca. Ni siquiera te ayudarán a pescar a un hombre en diez fáciles pasos. A lo que este libro puede ayudarte es a descubrir más de tu verdadero yo y a acogerlo con los brazos abiertos, para que puedas tomar decisiones sobre tus relaciones de pareja y al mismo tiempo pensar, ante todo, en cuidar la relación más importante de tu vida: la que tienes *contigo misma*. Aunque ninguna otra relación debería importar más que ésta, la mayoría de las mujeres pensamos y actuamos a la inversa.

ANTES *YO* *que* NOSOTROS

Desde que nacemos se nos enseña a mirar fuera de nosotras mismas en busca de respuestas, aprobación y conexión con el mundo. Se nos condiciona para que pensemos primero en los demás: en nuestros maridos, en nuestros novios, hijos, padres, trabajo y amigos. Aprendemos inconscientemente a creer en cuentos de hadas y nos pasamos la vida intentando recrearlos. Programadas para edificar el sueño americano (estudios universitarios, un buen trabajo, boda, hijos y jubilación), tratamos de ceñirnos a su camino lineal y estereotipado. Si algo no sucede cuando «se supone» que debe suceder, si nuestro reloj biológico hace tictac y no tenemos un hombre a nuestro lado, o si perdemos alguna otra cosa, sentimos que hemos fracasado. Con la presión del tiempo y la sociedad a nuestras espaldas, muchas de nosotras no nos detenemos ante nada con tal de conseguir la pieza que nos falta, a menudo conformándonos con menos de lo que de verdad deseamos.

Si queremos una vida mejor que esa versión cortada con molde que ha hecho infelices a las mujeres durante décadas, debemos estar dispuestas a desprendernos de las ilusiones que hemos construido y a responsabilizarnos de las circunstancias que nosotras mismas creamos. En ello reside tanto la invitación como el desafío de este libro: en conocerte a ti misma. En quererte. En confiar en ti. En primer lugar. Y luego pensar en ÉL y en NOSOTROS, sin conformarse nunca con menos de lo que desean tu corazón y tu alma. Repasémoslo otra vez:

La invitación de antes YO que NOSOTROS: conocerte a ti misma. Ser sincera contigo misma. Quererte. Confiar en ti. En primer lugar. Y luego pensar en ÉL y en NOSOTROS, sin conformarse nunca con menos de lo que desean tu corazón y tu alma.

Nuestro viaje juntas te ofrece la posibilidad de encontrar nuevas reflexiones, nuevas perspectivas, nuevas opciones respecto a

ti misma y a las relaciones que has creado. Sin embargo, sólo será gratificante hasta donde tú quieras que lo sea. Tu compromiso y tu arrojo determinarán lo lejos que llegues. Permíteme decirte desde el principio que esta expedición no es una estancia en un hotel de cinco estrellas muy pijo. Para emprender esta aventura, hay que calzarse unas buenas botas (pueden ser de diseño, si quieres). Habrá lugares a los que te cueste acceder, tramos que te cueste superar y que te asusten un poco. Pero también hay destinos llenos de vida, amor e infinitas posibilidades que pueden catapultarte a lugares donde una puede hacer suyas las relaciones y la vida que de verdad desea diciéndose «¡Sí!» a sí misma, en primer lugar.

Poco importa que en este momento tengas una relación de pareja o no. Todas las mujeres (al margen de que estén casadas, tengan pareja desde hace años, vivan con alguien, salgan con chicos o estén solas) pueden beneficiarse del hecho de explorar su propio ser y sus deseos, da igual lo que ya tengan o lo que crean buscar en un hombre. La única razón para negarse a realizar esta exploración es el miedo a lo que una pueda encontrar. Y, seamos sinceras, el hecho de que no te guste lo que veas no hará que sea menos verdad. Tienes que quererte a ti misma lo suficiente para ver con lucidez lo que es verdaderamente esencial para ti.

Escribí este libro desde la perspectiva de una mujer heterosexual que tiene relaciones de pareja con hombres. Aunque creo absolutamente que *Antes yo que nosotros* es un libro idóneo para todas las mujeres, en algún momento tuve que optar por un pronombre y ÉL ha sido siempre mi referente en el terreno amoroso. Sean cuales sean tu estilo de vida y tu orientación sexual, si eres una mujer que quiere explorar, descubrir y quererte más a ti misma, que está dispuesta a liberarse de creencias destructivas y limitadoras y quiere una vida que refleje su YO más verdadero y esplendoroso, éste es un viaje que merece la pena emprender. Lo único que se necesita es una respuesta afirmativa a la invitación a conocer, amar, confiar y ser sincera contigo misma antes de pen-

ANTES *YO* *que* NOSOTROS

sar en el ÉL y el NOSOTROS, sin conformarte nunca con menos de lo que anhelan tu corazón y tu alma.

El camino hacia el descubrimiento: unas cuantas provisiones para el viaje

Para prepararnos para el camino, y porque soy una guía responsable y de toda confianza en este viaje, quiero asegurarme de que lleves todo el equipo necesario. Por suerte, un viaje de esta índole no requiere mucho equipaje, lo cual siempre es un alivio para aquellas que tendemos a cargar demasiado la maleta, sobre todo porque en este viaje cada una tiene que llevar la suya. Voy a pedirte que te plantees cinco puntos, todos ellos esenciales para sacar el mayor provecho al tiempo que pasemos juntas.

- Actitud
- Verdad
- Intuición
- Valor
- Deseo

Actitud

Lo que extraigas de los siguientes capítulos dependerá en gran medida de tu actitud. Si eres abierta y receptiva, ésta será una expedición de descubrimiento con la posibilidad de ahondar en los aspectos más profundos y vulnerables de tu corazón y tu espíritu. En cambio, si te cierras a ideas nuevas o distintas, te perderás gran parte de la experiencia que podría ser. Naturalmente, puede que te encuentres con alguna inspiración de vez en cuando, pero nada de lo importante se te quedará grabado. Puedes decirte: «Voy a leerme este libro volando» o «Voy a emprender este viaje que me propone este libro y a retarme a mí misma a ahondar más en MÍ».

Elige ahora: ¿un agradable paseo por el parque, o una aventura con la posibilidad de cambiar tu vida?

Verdad

No salgas de casa sin la Verdad absoluta, no de ésta que se pliega para encajar en tu idea de la realidad, sino la Verdad verdadera y auténtica, la Verdad con uve mayúscula. Por simple que pueda parecer, la sinceridad con una misma es extremadamente difícil de conseguir. Evitamos hacernos preguntas difíciles que exigen respuestas verdaderas. A menudo moldeamos las respuestas para que encajen en nuestra necesidad de confort y seguridad y esquivamos nuestras inseguridades y nuestro dolor.

Esto, sin embargo, tiene que cambiar si queremos crear la vida que afirmamos querer. Puedes estar segura de que, al responder a las preguntas de las páginas siguientes, descubrirás que te engañas a ti misma y tendrás que elegir entre la verdad y la ilusión. Te recomiendo la verdad. Las ilusiones sólo consiguen mantenernos atrapados, anhelando lo que no tenemos, pasando por alto nuestros sueños y necesidades y, a veces, incluso nuestra propia salud. Sé por experiencia que ignorar la verdad no la hace desaparecer. Ni tampoco tergiversarla, ni restarle importancia, ni embellecerla. Deja esas malas costumbres en casa. Hazte el favor de ser totalmente sincera. En este viaje, no hay nadie más que pueda verte. Si no eres sincera al cien por cien, la única perjudicada serás tú.

Intuición

No olvides meter tu intuición en la maleta: esa vocecilla interior, eso que sientes cuando sencillamente «sabes» algo, tu sexto sentido. La intuición es un dispositivo de alarma y un buscador de posibilidades. Ella nunca miente y siempre quiere lo mejor para nosotras.

Me gusta referirme a la intuición como a «ella» porque, cuando escucho lo que me dice la mía, es de verdad como mi mejor amiga. Si me da consejos, es porque le interesa una sola persona: ¡yo misma!

Por desgracia, a la mayoría de nosotras jamás se le ocurriría personificar a nuestra intuición porque estamos demasiado alejadas de ella. Yo tardé treinta y un años en descubrir lo que era y quién era en realidad mi intuición. La realidad es que a la mayoría nos enseñan a ignorar o a menospreciar nuestra intuición. Ser racional es fantástico. Dejarse aconsejar por el instinto visceral está bien. Pero ¿dejarse llevar por un sentimiento? Ni hablar.

La buena noticia es que la intuición femenina es fuerte y que, por más que la ignoremos o la disfracemos de otra cosa durante casi toda nuestra vida, nunca se marcha. Siempre podemos recuperar el pleno acceso a ella. Más adelante pasaremos un capítulo entero familiarizándonos con nuestra intuición, aprendiendo a confiar en nosotras mismas como la mejor brújula que puede guiarnos en la vida. Si ahora mismo estáis peleadas o nunca os han presentado formalmente, deja sitio en tu maleta. Vas a tener muchas oportunidades de intimar con ella por el camino.

Valor

Para exprimir al máximo estas páginas, debes estar dispuesta a adentrarte en zonas de tu vida que sabes que existen pero que tal vez no quieras examinar más detenidamente. Puede que pertenezcan al pasado, al presente o al futuro, o quizás a los tres. Piensa en esas zonas como en cavernas que contienen tus miedos, tus inseguridades, tus dudas y tu desprecio hacia ti misma, toda tu colección de pensamientos destructivos. El valor te permitirá avanzar en la oscuridad, hacia las posibilidades que te aguardan al final del túnel.

Durante mi viaje, aprendí que el valor no es la ausencia de miedo: lo verdaderamente valeroso es adentrarse en el propio miedo. El objetivo no es volverse temeraria. Es reconocer el miedo con

descaro, salirle al paso y trascenderlo a fin de reivindicar lo que de verdad deseamos. Todas las personas de este mundo tienen miedo. La diferencia está en cómo reaccionamos. Algunas personas se limitan a existir, paralizadas por el miedo, y otras optan por afrontarlo: eligen vivir. En ningún momento de esta expedición se te pedirá que suprimas el sentimiento de miedo. Al contrario, se te animará a ahondar en él.

Por lo general, sólo con dar el primer paso, nos damos cuenta de que nuestros miedos son mucho más grandes dentro de nuestra cabeza que en la realidad. ¿Te acuerdas de *El mago de Oz*? Dorothy y sus amigos temían al Mago hasta que retiraron la cortina y comprobaron que era sólo un hombre. *Tener el valor de retirar la cortina que esconde nuestros miedos puede ser igual de liberador.*

El miedo es una emoción natural que sentimos siempre que nuestra estabilidad, nuestra seguridad o nuestro sentido del ser se ven amenazados. Si seguimos indagando en los aspectos más profundos del «yo», nos damos cuenta de que tenemos elección: podemos atravesar el miedo o podemos esquivarlo. El León Cobarde de *El mago de Oz* encontraba su corazón y su felicidad sólo después de atreverse a afrontar sus propios miedos. Como el León Cobarde, con valor podemos atravesar los miedos que nos mantienen alejadas de nuestros deseos más íntimos. Tú eres la única persona que puede reivindicar la vida que anhelas.

Deseo

Asegúrate de meter en la maleta el deseo de conocerte mejor y quererte más. Si tu única meta al emprender este viaje es casarte, encontrar un novio nuevo o cambiar el que tienes por otro mejor, no te molestes en salir por la puerta. Centrarte en lo de fuera de ti no te traerá la felicidad. Elige ahora mismo convertirte en la persona más importante de este viaje. En los momentos difíciles, cuando flaqueen tu verdad y tu coraje, cuando la lógica amenace

con imponerse a la intuición, el deseo irrefrenable de escogerte a ti misma se asegurará de que no te conformes con menos de lo que desean tu corazón, tu mente y tu espíritu.

«Reflexiones sobre MÍ» y «Para profundizar»

A lo largo de los próximos ocho capítulos, voy a pedirte que reflexiones, que ahondes en tu vida y que pienses en cómo las ideas que se plantean en este libro pueden ayudarte a crear la vida y las relaciones personales que de verdad deseas. Sólo si haces tuyos los planteamientos y los consejos que ofrezco en él podrás cambiar algo de verdad. Por ello te sugiero que, junto con los puntos enumerados más arriba, metas también en la maleta una o dos cosas más tangibles: un cuaderno y un bolígrafo, un bloc de dibujo y unos rotuladores o tu ordenador: algo que te sirva para anotar las sugerencias que encuentres.

Las «Reflexiones sobre MÍ» son preguntas, intercaladas a lo largo de los capítulos del libro, que te brindan la oportunidad de reflexionar acerca de cómo un tema concreto puede extrapolarse a ti y a tus circunstancias. Las secciones tituladas «Para profundizar» te ayudan a resumir todo lo que has aprendido en un capítulo concreto y a aplicarlo directamente a tu vida. Ello te permite ahondar en tu conciencia de ti misma y descubrir nuevas facetas de tu ser. Estas secciones pueden incluir una lista de preguntas sobre las que reflexionar, una visualización en la que embarcarse o una promesa personal que hacer. Yo, que he usado esas mismas preguntas y herramientas y las he compartido con amigas y mujeres a las que he conocido a través de mi trabajo como *coach* personal, puedo garantizarte que tienen poder para curar, para brindarte sabiduría y lucidez y hacer que te sientas liberada, entre otras muchas cosas.

Piensa en ellas como en portales que se abren hacia nuevas posibilidades, cada uno de ellos con el potencial de generar en ti una conciencia más honda de tu propia vida. Aborda cada cues-

tión, cada visualización y cada promesa con ilusión y curiosidad. Imagina que estás cruzando una puerta sin tener ni idea de lo que hay al otro lado. ¿Qué puede haber ahí? ¿Qué es posible?

Aunque no hay nada más importante que conectar con el propio yo, ¿cuándo fue la última vez que te paraste a echarte un vistazo sincero a ti misma? La mayoría lo tenemos pendiente desde hace muchísimo tiempo. Por suerte para ti, este libro está dedicado por entero a ayudarte a vivir y a quererte. Recuerda solamente que, sea lo que sea lo que descubras, no debes replegarte ni pasar apresuradamente a la siguiente pregunta o el próximo capítulo. Quédate y concédete el tiempo necesario para descubrir la verdad.

Si en algún momento las preguntas que te formulo te parecen muy simples, pregúntate a ti misma si de verdad estás tomándote el tiempo necesario y si estás siendo del todo sincera. «¿Estoy haciendo las preguntas como si fueran una tarea que tengo que acabar, en lugar de utilizarlas para encontrar respuestas dentro de mí?» Ojo: si tienes la impresión de que son una «tarea», párate en seco. El objetivo del autodescubrimiento no es cumplir una labor, ni ir tachando una lista de cosas pendientes. No se te puntúa por completar los cuestionarios. Las cuestiones que planteo aquí no son como esos tests de las revistas femeninas que a todas nos encantan en el fondo, en los que hacemos trampas para encajar en la categoría con más puntuación. En este libro no encontrarás respuestas acertadas, ni calificaciones, ni nadie con quien compararte... ni hay nadie más escuchando.

Y, como todo lo demás en este libro, cómo respondas a los cuestionarios depende de ti. Si lo único que buscas en una pareja es un cuerpo cálido que quede bien colgado de tu brazo, que produzca ingresos y que te divierta un poco, adelante: trata estas cuestiones como si fueran un test. Pero si lo que quieres es crear una relación de pareja que te ilumine, encontrar un compañero que vea tu alma, no te queda otro remedio que conocerte y quererte primero a ti misma, y para eso necesitas intimar con tu

ANTES **YO** *que* **NOSOTROS**

propio yo. La autoconciencia exige profundizar, con sinceridad y valentía, en ti misma.

Así pues, con la maleta hecha y las botas (¡recias pero elegantes!) bien abrochadas, prepárate para zambullirte en tu primera aventura de profundización:

Para profundizar

- ¿Por qué estás leyendo este libro?
- ¿Qué es lo que funciona bien de verdad en tu vida?
- ¿Qué es lo que no funciona bien y cómo te gustaría que cambiara?
- ¿Quién es la persona más importante de tu vida en estos momentos? Si no eres tú misma, ¿por qué es así? ¿Estás dispuesta a que el YO sea lo más importante?
- ¿Qué puede impedirte acabar este libro? ¿El tiempo? ¿El miedo? ¿Las obligaciones? ¿Alguna otra cosa? ¿Puedes prescindir de ello? Haz una lista de las cosas a las que tienes que decir «sí» y «no» a fin de acabar el viaje que te propone este libro, y luego comprométete a participar de lleno en la aventura.

PRIMERA *Parte*

YO



ConocerME

¿Quién es esta mujer llamada YO?

IR MÁS ALLÁ DE LA IMAGEN PARA LIBERAR A TU VERDADERO YO

*M*e estremezco al pensar en la cantidad de tiempo que he pasado escuchando a mujeres (y también a mí misma) obsesionadas con encontrar al hombre perfecto, o con cambiar al que no lo es para intentar que lo sea. ¿Y con qué resultado? ¡Un sinfín de horas pasadas al teléfono y demasiadas copas de vino consumidas! Como un disco rallado, nos quejamos, cavilamos y lloramos por los hombres y por nuestro deseo insatisfecho de que nos amen, nos abracen, se casen con nosotras y hagan [dejar un hueco en blanco] por nosotras, con nosotras y para nosotras. Yo misma soy culpable de haber empezado demasiadas frases diciendo: «Ojalá me...»

Toda esa cháchara inútil entre mujeres tiene que acabar. Da igual la cantidad de conversaciones, de botellas de vino o de cubos de lágrimas: la realidad es que nada cambia de verdad si nos limitamos a señalar con el dedo a los demás. NOSOTROS y ÉL *nunca* cambian hasta que cambio YO. Por más que nos esforcemos, por

ANTES **YO** *que* **NOSOTROS**

más empeño que le pongamos, no tenemos absolutamente ningún control sobre nadie, excepto sobre nosotras mismas. Cuanto más nos empeñamos en manipular, en «arreglar» o en salvar a nuestros hombres y nuestras relaciones de pareja, más nos agotamos y nos resignamos, sin sacar nada en limpio a cambio.

Por fortuna hay otra opción disponible, y es llegar a conocernos de verdad a nosotras mismas, y no me refiero a la imagen que presentamos ante el mundo, sino a la manifestación más auténtica del YO. La calidad de nuestras relaciones de pareja, y de todo en la vida, empieza CONMIGO MISMA y no al revés. Al fin y al cabo, al elegir quiénes somos, determinamos también el ÉL y el NOSOTROS. Es tan claro como una ecuación: un YO + un ÉL = dos personas que forman un NOSOTROS.

Nuestras relaciones nos reflejan como un espejo. Si no estamos sanas emocional, mental o espiritualmente, se convierten en reflejos de nuestras heridas. Nuestras parejas reflejan cómo nos sentimos verdaderamente respecto a nosotras mismas. Si no ME respeto, si no ME valoro, tampoco me respetará ni me valorará mi pareja. Si no nos sentimos plenas por dentro, buscaremos una pareja que rellene esos huecos, y tendremos que dar la bienvenida a la codependencia.

Descubrí finalmente esta dinámica tras cobrar conciencia de ese fenómeno universal llamado la Ley de la Atracción. En su forma más simplificada, dicha ley afirma que «los iguales se atraen». Trasladado a las relaciones de pareja, significa que atraemos a personas como nosotras, a hombres que reflejan con exactitud cómo nos sentimos respecto a nosotras mismas. Si te quieres de verdad, ello se manifestará en un hombre que tenga la capacidad de amar incondicionalmente. Si afrontas la vida como una desdichada víctima de tus circunstancias, encontrarás a un compañero que te ayude a crear esa realidad. Si eres algo intermedio entre el amor propio firme e inquebrantable y el victimismo que se manifiesta en desprecio por una misma, las cosas pueden salirte bien o pueden salirte mal. En efecto, te guste o no, eres responsable al cien por

cien de la pareja a la que atraes y conservas. Sólo cambiando tu yo interior puedes transformar tu realidad y tu relación de pareja.

La Ley de la Atracción: los iguales se atraen, así que ¿a qué clase de ÉL atrae tu YO?

¿Qué está pasando dentro de TI?

Afrontémoslo: nadie es perfecto. De hecho, la perfección es una meta inalcanzable y bastante ridícula. Imagínate cuántos problemas nos ahorraríamos si pudiéramos sencillamente rendirnos a nuestras imperfecciones y dejar a los demás con las suyas, y especialmente a nuestras parejas. Ello nos dejaría libres para concentrarnos en la única parte de la ecuación que podemos controlar: YO misma. Todas nuestras relaciones personales empiezan CONMIGO, lo cual nos deja tres opciones:

OPCIÓN 1:

Un YO insano + un ÉL insano = un NOSOTROS insano

OPCIÓN 2:

Un YO sano + un ÉL insano = un NOSOTROS todavía insano

OPCIÓN 3:

Un YO sano + un ÉL sano = por fin, un NOSOTROS sano

¿Hasta qué punto estás «sana»? Y no me refiero a tu salud física. La salud, en este contexto, no tiene nada que ver con tus pulsaciones cardíacas, ni con tener un currículum impresionante, una cartera de acciones estable, o hacer las cosas «correctas». No se trata de comer alimentos saludables, practicar yoga o hacer unas cuantas sesiones de terapia. Aunque todas esas cosas contribuyen a tener un

ANTES **YO** *que* **NOSOTROS**

yo más sano y completo, me estoy refiriendo a una salud emocional, mental y espiritual sólida y real, a una salud que proviene de la profunda aceptación y la conexión con tu ser más auténtico. Hablo de esa especie de soberanía que llevas en el centro de tu ser y que siempre sabe que eres suficiente, con o sin un hombre, del mismo modo que lo eres ahora, en este preciso momento. Es la profunda creencia en que tú sola, por ti misma, formas un todo completo.

A partir de ese punto de salud y plenitud, aceptamos al cien por cien nuestra responsabilidad sobre nuestras vidas y sobre todo lo que hay en ellas, incluidas las relaciones de pareja. Al despertar a nuestro propio yo, a lo que hemos sido y a lo que estamos en proceso de ser, somos capaces de tomar decisiones conscientes. Dejamos de *reaccionar*, dejamos de ser inconscientes e irresponsables respecto al impacto que ejercemos sobre nuestras vidas y empezamos a tomar el control de nuestra existencia. Sólo entonces podemos dejar de conformarnos con menos y dejar de creer que «algo» es mejor que nada. Sólo entonces empezamos a crear las vidas y las relaciones que queremos.

La longitud y el camino de tu viaje individual hacia la salud y la plenitud diferirá del de todas las demás mujeres, pero ten claro que todas hemos de hacer ese viaje. Nadie tiene pase libre. Todas llevamos nuestras heridas. Todas buscamos conocernos más profundamente. Todas debemos asumir un papel activo en nuestra salud emocional, psíquica y espiritual.

Para sentirnos sanas y plenas, en algún momento tenemos que hacer al menos tres cosas, sin ningún orden en particular: uno, debemos despertar a lo que realmente somos, al margen de influencias externas, y abrazar nuestro yo más auténtico: lo mejor, lo peor y todo lo de en medio. Para ello tenemos que ser brutalmente sinceras con nosotras mismas y al mismo tiempo lúcidas y compasivas con nuestro propio ser. Dos, debemos comprometernos a ser y a vivir conforme a nuestro yo más auténtico para el resto de nuestras vidas: la autoconciencia debe permanecer con

nosotras para siempre. Y tres, debemos encarar de frente nuestros miedos y nuestro dolor y curarlos para volver a sentirnos plenas.

Antes de que la autoconciencia me diera un sopapo en la cara, gracias en gran medida al trauma que supuso la marcha de mi novio, no me daba cuenta de lo mal que me encontraba y de lo «agujereada» que estaba en realidad. Mi lema vital había sido siempre: «Estoy bien. Todo va bien. No tengo grandes problemas». Si en aquel entonces alguien me hubiera preguntado: «¿Estás sana? ¿Te sientes completa?», sinceramente, habría pensado que esa persona estaba loca. No necesitaba un psiquiatra, y la jerga de la autoayuda no entraba en mi vocabulario. Esforzándome por mantener mi fachada intacta (una vida y una relación de pareja ideales), luchaba por apartar de mí la autoconciencia sirviéndome de las tácticas que mejor conocía: desdén, sarcasmo y soberbia autocomplaciente. A fin de cuentas, «a mí me iba bien».

Sabía, claro está, que tenía algunos asuntos sin resolver, pero vivía ajena a la hondura de mi pena y mis inseguridades. ¿Cómo iba a sospecharlo? Me iba muy bien en la vida: tenía un trabajo estupendo, una casa grande y un anillo resplandeciente. Había señales, naturalmente: demasiadas fiestas, la incapacidad de estar sola, y el acomodarme a una relación de pareja que me hacía infeliz el ochenta por ciento del tiempo. Pero, como muchas mujeres, se me daba de perlas crearme una vida ajetreteada que *parecía* exitosa, incluso a mis propios ojos. Tenía que correr tanto que ni siquiera tenía tiempo para cuestionarme mi felicidad, y menos aún para reconocer sinceramente que era muy desdichada. Y puesto que la mayoría de mis modelos de conducta y mis amigos hacían lo mismo, no había nadie que me gritara: «¡Eh, tú, para!»

Que te claven un puñal en el corazón dos horas antes de tu fiesta de compromiso hace cambiar de perspectiva sobre la vida a cualquier mujer, pero no lo recomiendo como plan de acción. Es mucho mejor ser proactiva: optar por asumir la autoconciencia y aceptar al cien por cien la responsabilidad de tu vida antes de

ANTES *YO* *que* NOSOTROS

que el universo te dé un sopapo. Hacer un análisis serio y fiel de nuestro propio ser, incluyendo nuestros miedos más profundos, no es nada fácil, pero no se puede prescindir de ello si queremos crear la vida y las relaciones de pareja que ansían nuestro corazón y nuestro espíritu.

El resto de este capítulo está dedicado a ayudarte a valorar tu nivel de autoconciencia y de plenitud. El resto de tu viaje (el resto de tu vida, de hecho) ha de empezar aquí. A fin de cuentas, todo empieza y acaba conMÍgo.

♥ Reflexiones sobre MÍ ♥

- ¿En qué tipo de ecuación respecto a tu relación de pareja, sana o insana (YO + ÉL = NOSOTROS), te encuentras en estos momentos o más a menudo?
- ¿Qué hay en MÍ que genera esa realidad? ¿En qué sentido estás sana emocional, psíquica y espiritualmente? ¿Y en qué sentido estás «enferma»?
- ¿Qué te gustaría que cambiara?
- ¿Qué estás dispuesta a hacer al respecto? ¿Qué tres acciones puedes emprender para estar más sana?

Autoconsciencia o piloto automático: tú eliges

¿Cuál ha sido tu modo de funcionar preferido? ¿Eres autoconsciente? Es decir, ¿estás centrada en conocerte profundamente a ti misma? ¿Entiendes por qué haces lo que haces y te responsabilizas del resultado? ¿O conectas el piloto automático? O sea, ¿vives ajena a tus propias motivaciones, a tus ansiedades y a las creencias que te limitan, y al hecho de que tus pensamientos y tus temores subconscientes impulsan en un sentido profundo las decisiones que tomas? Puede que estés viviendo en un punto intermedio, tomando a veces decisiones conscientes y otras veces creyendo erróneamente que

controlas la situación incluso cuando, de hecho, sólo estás reaccionando a influencias que ignoras por completo. Cabe la posibilidad (a no ser que hayas tomado la decisión consciente de vivir con lucidez) de que, como la mayoría de la gente, funciones principalmente con el piloto automático conectado.

Una de las manifestaciones más corrientes de la vida en piloto automático es salir con el mismo tipo de hombre una y otra vez. Distinto nombre, distinta cara, el mismo bagaje. Todas hemos tenido una amiga (o hemos sido nosotras mismas esa amiga) que rompe con un hombre e incluso se divorcia de él, y al poco tiempo se descubre en la cama con otro que tiene básicamente los mismos defectos. Tal vez el tipo 2.0 era más guapo, ganaba más dinero y no era tan capullo, pero aun así generaba en ella las mismas dolorosas inseguridades, los mismos miedos y las mismas tácticas defensivas. Puede que nuestra amiga saliera ganando ligeramente, pero es muy posible que aún estuviera muy lejos de cumplir sus verdaderos deseos. Demasiadas mujeres, entre las que me incluyo, han atado su corazón y su alma a hombres que no les convenían porque, debido a su ceguera, eran demasiado inconscientes de sus errores para crear algo distinto. Eso, hasta que decidieron cambiar algo dentro de ellas. Hasta que optaron por apagar el piloto automático y empezar a conocerse de verdad a sí mismas.

Dado que, efectivamente, tenemos elección, ¿cómo es que la mayoría de nosotras no sólo prefiere el piloto automático sino que pone todo su empeño en que siga rigiendo su vida? Nos aferramos a nuestros complejos, a nuestros miedos y a nuestro sufrimiento en lugar de zambullirnos en las posibilidades ilimitadas que nos brinda nuestro yo más auténtico. Nos convencemos de que es perfectamente lógico y muchísimo más seguro seguir viviendo con el piloto automático conectado, porque protege nuestro confort y nuestra sensación de seguridad. Es mucho más fácil que afrontar nuestros verdaderos sentimientos. Es mucho más sencillo culpar a otra persona o a otra cosa en lugar de buscar la verdad dentro de mí.

ANTES *YO* *que* NOSOTROS

Piénsalo. ¿Cuánta gente infeliz conoces que vive penosamente ciega al papel que juega en su propia infelicidad? Aunque a ti te parezca evidente lo que pasa, por más consejos que le des a esa persona, no cambia, y sus errores autoinfligidos siguen reproduciéndose una y otra vez. Y, seamos sinceras, todas nos hemos encontrado en esa situación: nos hemos aferrado a unas circunstancias o a una relación, incapaces de ver la verdad sobre nosotras mismas y sobre los demás implicados, incapaces de pulsar el interruptor para cambiar de piloto automático a conciencia de una misma.

Mi fase piloto automático duró quince años: lo que duró mi relación con mi ex novio (no fue una coincidencia). Nuestros «puntos ciegos» se ajustaban como un guante y, juntos, nuestros YOES insanos crearon una relación muy poco saludable: Christine insana + ÉL insano = NOSOTROS extremadamente insano. Para mí, el piloto automático era una herramienta de supervivencia imprescindible: me permitía negar las muchas facetas en las que nuestra relación no funcionaba, que era el único modo que tenía de conservar la cordura y de seguir relacionándome con él. Me permitía esquivar lo que, en un plano inconsciente, me empujaba a negarme tercamente a dar por terminada nuestra relación: mis propios dolorosos agujeros y la inquietante realidad de que, sin saberlo yo, intentaba recrear (y reparar) la relación disfuncional de mis padres.

No es de extrañar que me esforzara tanto por seguir viviendo con el piloto automático puesto y dentro de ese NOSOTROS enfermizo. Los paralelismos con la relación de mis padres eran asombrosos. Al igual que ellos, había creado una relación de pareja que consistía en dos personas muy desunidas que vivían en la misma casa. Arreglar los problemas de ira y depresión de mi pareja fue mi forma de emular los esfuerzos de mi madre por que mi padre dejara de beber. Mi relación, al igual que la suya, estaba desprovista de afecto físico y buen humor. Y allí estaba yo, metida en una relación que yo misma había elegido y en la cual me

sentía penosamente sola y ansiosa de amor, igual que mis padres. Lo que más me impresionó no fue haber recreado la relación de pareja de mis padres, sino haber vivido ajena a su influencia sobre las decisiones que había tomado. Había estado ciega a mis propias motivaciones.

Cuando vivimos con el piloto automático permanentemente conectado, no tenemos ni idea de lo que de verdad está influyendo en nuestras decisiones y dirigiendo, en último término, nuestras vidas, porque la mayoría de nuestras motivaciones y elecciones proceden de influencias subconscientes. Fundamentamos la mayor parte de nuestras decisiones en ideas y creencias que hemos aprendido de personas que no son, o no eran, del todo sanas y completas. Nuestras decisiones están condicionadas por las presiones tácitas de la sociedad, los padres, los familiares y los amigos, hasta que decidimos desprendernos de ellas y distinguir nuestra propia voz de la suya.

En algún momento de su viaje personal, toda mujer debe separarse mental, emocional y espiritualmente (a veces incluso físicamente) de esas influencias. Aunque pueda sonar a frase hecha, debemos encontrarnos a nosotras mismas: nuestras creencias, nuestros sueños, la huella única y singular que dejamos en el mundo. Sólo entonces podemos tomar decisiones conscientes sobre nuestras vidas y elegir basándonos en lo que de verdad se aviene con nuestro corazón y nuestra alma. Sólo entonces podemos cosechar los beneficios de la autoconciencia y de la responsabilidad.

♥ Reflexiones sobre Mí ♥

¿QUÉ ELIGES?

- ¿Cuál ha sido tu forma principal de funcionar: el piloto automático o la autoconciencia? Piensa en tus relaciones con tus parejas, amigos y familiares, y en tu manera de relacionarte con tu carrera profesional.

ANTES *YO* *que* NOSOTROS

- De pequeña, ¿qué pautas o situaciones viviste con tu familia, con tus amigos y en tu entorno? ¿Cómo se manifiestan esas pautas en tus relaciones de pareja?
- ¿Qué miedos y creencias limitadoras permites que rijan tu vida? Piensa en un momento en el que el miedo te impidió hacer algo que querías de verdad: aceptar un empleo nuevo, por ejemplo, mudarte, unirse a un grupo, hablar en público o escribir un libro. ¿De qué tenías miedo? ¿Qué peligros percibías? ¿Eran reales esos peligros? ¿Hasta qué punto te ha impedido el miedo llevar la vida que de verdad querías?
- Piensa en las últimas tres grandes decisiones que has tomado. ¿Cuáles eran tus temores relacionados con ellas? Anota los miedos como si tuvieran voz y te estuvieran hablando: por ejemplo, «Te vas a arruinar si intentas eso» o «¿Y si pasa [inserta un miedo concreto]?» ¿De dónde proceden esos miedos: de tus padres, de tus amigos, de tu entorno social, de experiencias anteriores?
- ¿Estás dispuesta a comprometerte conscientemente desde hoy, ahora mismo, a elegir la autoconciencia? Si es así, ¿qué cambios debes hacer dentro de ti para cumplir esa promesa?

Conoce tus agujeros y repáralos

Lo mejor de comprometerte a conocer tu verdadero yo y a comprender tus motivos y tus creencias es que amplía tu capacidad para ver los miedos y las heridas dolorosas que, sin saberlo, estás permitiendo que rijan tu vida. Cuando eres consciente de tus agujeros, adquieres de verdad el potencial de restablecerte y de volver a ser una persona completa. Todo esto queda más claro recurriendo a una visualización. Saca a pasear tu imaginación y visualiza lo siguiente:

Imagínate de pie delante de una gran rueda de queso chédar, todo suave y anaranjado. Dile hola al queso. ¡Ese queso eres tú! Sí, te estoy pidiendo que pienses en ti misma como en un queso: recuerda que estamos jugando. Descuida: no tienes que oler como un queso, sólo ser tan suave como una rueda de chédar. Esa rueda cremosa y maciza te representa como eras en el momento de tu nacimiento: un todo completo.

Ahora adelanta tu vida a toda velocidad, como si fuera una película, y fíjate en que, a medida que acumulas años y experiencias, el queso cambia. Su color comienza a desvanecerse, del naranja brillante al amarillo claro, y en la superficie intacta empiezan a aparecer agujeritos. Tu terso chédar se ha transformado en un pedazo de queso suizo lleno de cráteres. Esos agujeros representan las heridas que has sufrido a lo largo de tu vida, las veces en que han herido tus sentimientos, los acontecimientos que te han producido tristeza o vergüenza, y las situaciones de dolor físico o emocional que has soportado. ¡Y todos los tenemos! No hay una sola persona viva que no esté «agujereada». La cuestión es qué decides hacer con tus agujeros. Algunos decidimos repararlos y convertirnos en un todo completo otra vez, mientras que otros siguen así año tras año, llevando una existencia enfermiza y agujereada.

Por desgracia, la mayoría de nosotras decide ignorar sus agujeros hasta que el universo nos los hace ver de golpe, mediante algún acontecimiento que cambia nuestras vidas: una muerte, la pérdida de un trabajo, una ruptura, la ruina económica o un revés de salud. Hay una larga lista de técnicas de las que se sirve el universo para llamar nuestra atención y evitar que sigamos ignorando esos agujeros abiertos de par en par. Eso no impide, sin embargo, que muchas de nosotras intentemos con todas nuestras fuerzas mantener escondidos nuestros agujeros, dado que, a fin de cuentas, tenemos a nuestra disposición miles de opciones para lo que yo llamo «rellenar agujeros».

¿Cuál es tu actividad preferida para rellenar agujeros? ¿Las relaciones de pareja dañinas que distraen tu atención para no tener que centrarte en ti misma? ¿Las adicciones duras como el alcohol, la nicotina o el juego? ¿Las adicciones blandas como las compras, la comida o la televisión? ¿Una vida ajetreada, un trabajo absorbente que no te permite parar, detenerte o sentir? Todos los tenemos, queramos reconocerlo o no. No hay que avergonzarse de esas estrategias de diversión. Qué demonios, somos seres humanos a fin de cuentas y hay toda clase de tentaciones que nos acechan y nos impiden mirar hacia dentro en busca de respuestas. Sin embargo, el hecho de que tengas siempre a mano tu actividad favorita para rellenar agujeros no significa que tengas que servirte de ella. Nos debemos a nosotras mismas el comprometernos a sanar, en vez de rellenar huecos.

Antes de mi despertar, yo era lo que podría denominarse una taponadora profesional de agujeros. Mis preferencias para esquivar la realidad incluían una relación de codependencia, alcohol, nicotina y una carrera profesional muy ajetreada y exitosa que no me dejaba tiempo para sentir de verdad mis emociones. Todos esos rellenos eran tremendamente atractivos, eficaces y destructivos. El que funcionaba mejor para tapar agujeros era, sin embargo, mi ex novio, y cuando se retiró de algunas heridas muy hondas que yo había estado evitando, todos y cada uno de mis traumas quedaron al descubierto. Aunque en aquel momento no fuera consciente de ello, si me había esforzado tanto por que nuestra relación funcionase, no fue por «amor imperecedero» por aquel hombre. Fue porque necesitaba que rellenara mis heridas. Desprenderme de él supuso afrontar el intenso dolor emocional que le habían causado a mi alma grandes acontecimientos como la muerte de mi padre y el asesinato de una gran amiga, así como las heridas menos escandalosas, como mi sentimiento de soledad y mi miedo al abandono, que en resumidas cuentas eran mucho más profundas y dolorosas.

Mientras estuve con él, la idea de estar sin él me parecía mucho más dolorosa que sentir un poco de infelicidad o la insatisfacción de no poder cumplir algunos sueños, y estuve dispuesta a pagar ese precio. A cambio de una relación insatisfactoria, tenía un hombre a mi lado que me ayudaba a sentirme segura, querida y cuidada, cosas que no sabía hacer por mí misma. Nuestra relación se convirtió en un relleno para agujeros que tapó mi intenso anhelo de cariño y amor incondicionales, lo cual resulta paradójico porque de él nunca recibí ninguna de esas dos cosas.

Con el paso de los años, he tenido que perdonarme por las veces en que estuve a punto de desconectar el piloto automático y me faltó valor para hacerlo y voluntad para llegar hasta el final. Hubo ocasiones en que empecé a sacar el relleno de mis agujeros: durante nuestras numerosas rupturas temporales, durante mi incursión inicial en el budismo, durante mis intentos de dejar de fumar, o mis dos sesiones escasas de terapia. Pero nunca tuve valor suficiente para meterme de lleno en mi dolor, para comprenderlo y curarlo. Sólo después de que me dejara, cuando yacía bajo los escombros de mi vida, pude por fin afrontar mis miedos y mis traumas. Muchas de nosotras estamos atrapadas en este ciclo infinito en el que tenemos momentos de valentía y empezamos a adentrarnos en la vida que de verdad queremos, y luego nos asustamos y damos marcha atrás. No soportamos el dolor de mirar los agujeros o la realidad de nuestras vidas, así que nos replegamos a nuestras circunstancias infelices o enfermizas, que nos parecen más llevaderas. Por fin, sin embargo, ocurre algo, normalmente algo mucho más doloroso, que nos impide dar marcha atrás.

Uno de los motivos por los que escribí este libro fue ofrecer a las mujeres una alternativa al intenso sufrimiento que sobreviene cuando evitamos encarar la verdad durante demasiado tiempo. Puede que el dolor sea obligatorio en esta vida, pero el sufrimiento es optativo. Si elegimos afrontar lo que más nos asusta antes de que algo o alguien nos obligue a ello, el dolor se vuelve más manejable

y se hace posible trascenderlo. No sé tú, pero yo, por mi parte, prefiero evitar por completo la profunda desesperación de ese pozo que es el sufrimiento. Y aunque no siempre sea fácil elegir no sufrir, podemos al menos optar por sufrir el menor tiempo posible. Como estrategia vital, la actitud que consiste en decirse: «¡Ay, eso duele! Que pare y sigamos adelante» es mucho mejor que la que puede resumirse en «¡Ay, eso duele! Voy a seguir hurgando, a ver si siento un poco más de dolor».

Naturalmente, es comprensible que nos esforcemos tanto por evitar la verdad, que prolonguemos relaciones de pareja más de lo que nos conviene o que permitamos que el miedo a estar sin el hombre que tapa nuestros agujeros (y no me refiero al sexo) pese más que el dolor que podría causarnos su marcha. Pero comprenderlo no equivale a aceptar que esté bien. Cada una de nosotras se debe a sí misma la capacidad de reconocer que puede curarse sola, que ni el amor ni el apoyo de otra persona, por grandes que sean, pueden devolverle su plenitud. Una debe reconocer que rellenar sus agujeros en lugar de repararlos genera relaciones de pareja que la hacen dependiente de un hombre para conseguir amor, en lugar de depender únicamente de sí misma, la única persona con la que puede contar. No quiero decir con ello que el amor de los otros sea innecesario, porque todo ser humano necesita amor. Sencillamente, tiene que venir primero de MÍ. Para crear una relación de pareja sana, debemos estar «libres de agujeros». A fin de cuentas, la vida es un viaje de sanación constante. Debemos, en todo caso, conocernos a nosotras mismas con honestidad y curar nuestras mayores heridas antes de poder tomar decisiones sanas y conscientes respecto a ÉL y a NOSOTROS.

♥ Reflexiones sobre MÍ ♥

- Reflexiona sobre tu vida y contesta a dos preguntas: ¿Cuáles han sido las experiencias realmente duras? ¿Qué es lo

más doloroso del hecho de ser tú: que te cueste hacer amigos, que te hayas mudado muchas veces, que hayas sido una niña torpona, que tus padres hayan estado siempre muy ocupados, haber sufrido acoso escolar o alguna otra experiencia? Piensa en todas tus décadas de vida y anota las principales circunstancias o hechos que experimentaste en cada periodo y que te hacen exclamar: «Uy, eso dolió» o «Caray, eso sí que fue duro». Explica por qué te dolió o por qué fue difícil. No tienen por qué ser traumas graves, aunque quizá lo sean. A veces, los menos evidentes son los que causan más sufrimiento.

- Repasa lo que has escrito. ¿De qué te has curado? ¿Cómo han afectado esas experiencias a tus decisiones vitales y a tus relaciones de pareja? ¿Cuáles siguen siendo agujeros? ¿Qué efecto ha tenido que no curaran?
- Piensa en tu vida en general. ¿En qué vertientes de tu vida estás tan atareada haciendo cosas que acabas por esconderte de la verdad y evitar tus sentimientos? ¿Hasta qué punto está tu vida llena de actividades y centrada en logros externos? Y en ello incluyo todo, desde el trabajo al tiempo de socialización, pasando por navegar por la red o ver la tele, cualquier cosa menos quedarte a solas con tus sentimientos y tus reflexiones. ¿Te sientas alguna vez tranquilamente, con los ojos cerrados y sin distracciones, y reparas en tus sentimientos y luego te permites sentirlos por completo? ¿Por qué lo haces? ¿O por qué no?
- ¿Qué emociones y sentimientos (desde la infancia a la edad adulta) has estado reprimiendo? ¿En qué sentido te impide esto conseguir lo que quieres?

- ¿Sigues resentida o enfadada con alguien, incluida tú misma? ¿Qué agujeros ha creado ese sentimiento? ¿Cómo cambiaría tu vida si repararas esos agujeros desprendiéndote del resentimiento y perdonando lo sucedido?

Para profundizar

¿SÉ DE VERDAD CÓMO SOY Y LO QUE QUIERO?

Ninguna mujer debería recorrer el camino hacia el altar o embarcarse en otros compromisos de por vida hasta que sea capaz de contestar con un «¡Sí!» a la pregunta «¿Sé de verdad cómo soy y lo que quiero?», sinceramente y con total convicción. Por desgracia, muchas de nosotras anhelamos el anillo de compromiso, forzamos una petición de matrimonio y hasta nos casamos antes de tener una idea clara y bien fundada de cómo somos y de lo que queremos en la vida. De niñas empezamos a soñar con príncipes azules, bodas y matrimonio. Cuando maduramos y nos hacemos adolescentes o superamos la veintena, esos sueños se convierten en metas y, para algunas, en obsesiones. Y aunque el matrimonio puede ser una experiencia enriquecedora y maravillosa, hay un paso crítico previo que con excesiva frecuencia solemos saltarnos: aprender a conocer, a valorar, a amar y a confiar primero en nosotras mismas y descubrir los sueños que llevamos dentro, al margen de lo que pueda querer otro ser humano.

El camino del autodescubrimiento no exige el celibato, ni renunciar a las relaciones con hombres. De hecho, los lazos íntimos pueden ayudarnos a crecer y a aprender sobre nosotras mismas cosas que no aprenderíamos si estuviéramos solas. Pero los compañeros no tienen por qué convertirse en maridos. Podemos estar solas, tener novios, amantes o vivir con alguien, y al mismo tiempo ahondar en nuestro vínculo con nuestro propio yo. Con independencia del camino que elijamos o de los hombres que entren y salgan de nuestras vidas con el paso de los años, debemos dedicar tiempo a

explorar la vida sólo por MÍ misma, volvernos autoconscientes, reparar nuestros agujeros, desvelar nuestras esperanzas y descubrir quiénes somos por debajo de toda nuestra historia, nuestras expectativas y las presiones de nuestro entorno. Sólo entonces podemos conocer de verdad qué clase de vida queremos forjar y el tipo de pareja que puede apoyar y mejorar esa visión. Al comprendernos a nosotras mismas, estamos mejor equipadas para reconocer a la pareja con la que mejor congeniamos.

Si bien no hay una edad predeterminada a la que nos conozcamos lo suficiente para comprometernos en una relación a largo plazo, según mi experiencia para la mayoría de nosotras esa edad llega algún tiempo después de cumplir los treinta. Así fue, desde luego, en mi caso y en el de mis amigas. Casadas, comprometidas o sin pareja, en la veintena la mayoría de nosotras llevaba aún el piloto automático activado y creía que lo tenía todo clarísimo. En realidad, no teníamos ni idea. Al echar la vista atrás, veo que los años entre la adolescencia y los veinticinco fueron una época para explorar y cometer errores sin rendir demasiadas cuentas (ilegalidades aparte). Intentando demostrar que éramos adultas, seguíamos siendo crías en lo relativo a la autoconciencia y la curación de nuestras heridas. Más o menos en torno a los veintisiete años, nuestros ojos empezaron a abrirse y a ver que la vida era algo más de lo que pensábamos en un principio. Pero no fue hasta los treinta cuando la mayoría comenzamos a aceptar plenamente todos los aspectos de nuestra vida. Aunque nuestro despertar y nuestro proceso de sanación se había iniciado por fin, a muchas nos costó al menos un par de años alcanzar un nivel de intimidad suficiente con el centro de nuestro ser.

Piensa en tu propia vida, tengas la edad que tengas. ¿Hasta qué punto te conoces mejor hoy que hace cinco años? El hecho es que, aunque seguimos descubriendo cosas sobre nosotras mismas toda nuestra vida, hay periodos clave de formación y autodescubrimiento durante los cuales es un error asumir compromisos

de por vida como el matrimonio. ¡Yo elegí a mi primer marido potencial a los quince años! A los treinta, cuando me pidió que me casara con él, mi ideal de hombre había cambiado mucho. Pero allí estaba él, y parecía que debíamos casarnos. Era el siguiente paso lógico.

Muchísimas de nosotras sucumbimos a las presiones de nuestro entorno y nuestra familia, que nos meten prisa para que consigamos un buen trabajo, encontremos novio, nos casemos y tengamos hijos. Cuando tenemos novio, la pregunta es siempre la misma: «¿Cuándo os casáis?» Cuando te casas, la pregunta es: «¿Para cuándo los niños?» Es un milagro que, cuando nos jubilamos, no nos pregunten: «Entonces, ¿cuándo te mueres?» Como cultura, estamos tan obsesionados con el lugar adonde nos dirigimos que no podemos estar a gusto donde estamos. Y esta tendencia tan poco saludable ha hecho que demasiadas mujeres se precipiten a aceptar compromisos mucho antes de conocerse a sí mismas.

La historia de Carli

Mi querida amiga Carli es una de esas mujeres que se dio demasiada prisa en comprometerse. A los veinticuatro años se casó con el hombre con el que había empezado a salir estando en el último curso del instituto. Después de la universidad, se trasladaron juntos a Chicago, pero vivieron separados hasta un año antes de que David le hiciera la gran pregunta. Para Carli, vivir juntos antes de casarse era un gran paso, no porque a ella le importara, sino por lo que pensarían sus padres. Joven e insegura, Carli sentía que su opinión importaba muchísimo. Así que, cuando Dave y ella empezaron a vivir juntos, el siguiente paso lógico era el matrimonio.

Lo que puede parecer una petición de matrimonio muy romántica (vacaciones, playa, puesta de sol) resultó ser uno de los peores días de la vida de Carli. Ahora reconoce que, cuando su futuro marido, Dave, se puso de rodillas y sacó un anillo con diamantes, lo que de verdad sintió fue el impulso de decir: «¡No! No quiero casarme contigo». Aunque ella no lo sabía en aquel entonces, era su intuición la que gritaba. En aquel momento no tenía ni idea de que tenía intuición: sólo sabía que sentía una enorme presión para casarse con aquel chico. Era el siguiente paso que había que dar. Pero en lugar de expresar sus dudas, ni siquiera ante sí misma, acalló su voz interior y se dejó llevar por el miedo a lo que pensaría la gente si no se casaba con el chico con el que llevaba seis años saliendo. Carli dijo sí. Un año después se casaron. Y seis años después se divorciaron.

Recuerdo a Carli, al principio de su compromiso, como a una joven brillante, insegura y muy guapa; lista e ingenua a la vez; ambiciosa y totalmente ignorante de cómo era en realidad. Cuando me enteré de que iba a casarse, en lugar de felicitarla, como es costumbre, y de pasmarme ante su anillo, le pregunté a Carli por Carli, porque me importaba *su* felicidad. Yo sólo tenía veintisiete años, acababa de empezar a despertar y quería saber si *de verdad* lo que quería era casarse con Dave. Me dijo que sí. Le conté mi teoría sobre casarse antes de los treinta y darte tiempo para conocerte primero a ti misma. Me dijo: «Dave y yo somos distintos a otras parejas. Sólo tengo veinticuatro años, pero es lo que quiero». No la creí, pero respeté su decisión. Estuve en su boda y fui la primera persona con la que habló de su decisión de divorciarse de Dave, incluso antes de decírselo a él.

Más o menos un año antes de cumplir los treinta, Carli, que se había convertido en una ejecutiva curtida y ya no era ni ingenua ni insegura, al menos en el terreno profesional, no podía seguir manteniendo su matrimonio. No alimentaba su alma apasionada. Dave y ella llevaban dos vidas completamente distintas, y ella se sentía sola. A él le encantaba salir a conciertos con sus Levi's y sus botas de combate, y a ella le gustaba cenar en restaurantes caros y ponerse sus zapatos Gucci nuevos. La familia de ella los llevaba de vacaciones a España. La de él nunca había salido de su ciudad. Aunque a los dos les gustaba viajar y tenían buenos trabajos en el mismo campo, se peleaban como si fueran hermanos, zahirándose como si tuvieran catorce años. En su matrimonio no había intimidad, ni amistad, ni conexión sexual, y el espíritu de Carli no podía seguir aletargado por más tiempo.

Durante los años posteriores a su divorcio, tras sufrir mucho, recuperarse y ahondar en su alma, Carli comenzó a florecer hasta convertirse en una mujer brillante. Siempre ha tenido mucho éxito en su trabajo, pero ahora se está manifestando como una persona que ha alcanzado su pleno desarrollo, viva, libre y apasionada por expresar su espíritu rebosante de energía. Ha salido de la caja que era su matrimonio. Se liberó y pudo recorrer el camino del autodescubrimiento, encontrar la magia de su propio ser y compartirla con el mundo. La Carli de hoy en día (segura de sí misma, autoconsciente y en camino de recuperar la salud) jamás habría elegido a Dave como pareja. A Dave lo escogió una niña asustada que se encontraba por primera vez sola en una ciudad nueva. Y, sin embargo, a la tierna edad de veinticuatro años, ella creía conocerse bien. Había sido muchísimo menos doloroso seguir *saliendo* sencillamente con Dave.

Con independencia de la edad que tengas, el mensaje es el mismo: nunca tomes una decisión para toda la vida antes de poder decir: «Sí, me conozco. Soy sincera conmigo misma. Y me quiero y confío en mí». Ponte el reto de pensar más allá de lo que te dicen que debes pensar tu familia, tus amigos o tu entorno social. No vivas a ciegas tu vida, conforme a lo que es «normal» o «aceptable», ni tomes decisiones vitales basadas en lo que parece que debe ser el siguiente paso lógico o en el miedo a decepcionar a alguien. Muchas de nosotras caemos en la trampa de necesitar estar casadas, tener hijos y comprar una casa a una edad determinada. O creemos que somos demasiado mayores para empezar de cero. Date un respiro. Concéntrate en cómo eres y en lo que quieres crear en la vida y hazlo. ¡Y al diablo con lo que digan los demás!

Así pues, ahondemos un poco más en cómo eres de verdad hoy y en quién te estás convirtiendo. La exploración del yo es una aventura eterna (estamos perpetuamente creciendo y cambiando), pero he hecho una lista de preguntas que puedes hacerte y *responder* mientras vas camino de conocer tu yo más auténtico. Estas preguntas están pensadas para ser un punto de partida en la aventura vital de conocerte, quererte y vivirte, y te ayudarán a conocerte mejor a ti misma y a conocer tus motivaciones. Teniendo una comprensión más íntima del YO, tienes mucho más potencial para forjarte la vida y las relaciones que de verdad quieres.

ME ilumina

- ¿Qué cinco palabras te describen mejor? ¿Qué cinco palabras te describen peor?
- ¿Qué tienes que sea único? ¿Cuáles son tus talentos y tus puntos fuertes? Piensa en los cumplidos que recibes de otros, o en por qué suele recurrir a ti la gente.
- ¿Qué es lo más importante para ti? Recuerda las veces que has sido más feliz en tu vida. ¿Qué tenías entonces que con-

ANTES *YO* *que* NOSOTROS

tribuía a tu felicidad: libertad, comunicación con otros, verdad, aventura, aprendizaje...?

- ¿Qué te motiva en la actualidad? ¿Qué te gustaría que te motivara? Fíjate en las diferencias entre una y otra respuesta. ¿Qué tienen de sano y de insano esas motivaciones?
- ¿Qué tres cosas puedes hacer para conocerte mejor?

ME ensombrece

- ¿Cuándo has estado más asustada en tu vida? ¿Qué pasaba para que estuvieras tan asustada? ¿Qué efectos tienen todavía sobre ti hoy en día esas experiencias?
- ¿Cuáles de tus hábitos y decisiones son destructivos? Piensa en cosas que te hacen sentir bien momentáneamente, pero que luego hacen que te sientas mal. Nombra tres de tus peores decisiones, pasadas o presentes. ¿Por qué tomaste esas decisiones y qué impacto tienen sobre ti todavía hoy?
- ¿Qué pasos has dado para sentirte más segura? ¿Has prolongado relaciones de pareja o trabajos mucho más de lo que querías hacerlo, has elegido el confort al riesgo, o te ha asustado el dinero? ¿En qué miedos se basaban esas decisiones?
- ¿Hasta qué punto has dejado que tus decisiones estuvieran influenciadas por las convenciones o las expectativas sociales o familiares?
- ¿Hasta qué punto te presionas a ti misma para haber alcanzado cierta fase vital a una edad determinada? ¿Cuándo has asociado esto a una meta saludable y cuándo ha sido el resultado de un compromiso malsano?
- ¿Cuándo y cómo has elegido la comodidad y la seguridad por encima de lo que de verdad querías? ¿Qué precio has tenido que pagar por ello? ¿Cómo ha afectado a tus decisiones en lo relativo a tus relaciones de pareja?
- ¿Qué te gustaría hacer de otra manera?