

NATALIA DE BARBARO

EN MI VIDA FALTO YO

El camino para reencontrarte a ti misma



DESTINO

Natalia de Barbaro

En mi vida faltó yo

El camino para reencontrarte a ti misma

Traducción de Katarzyna Górska

Título original: *Czula przewodniczka. Kobięca droga do siebie*

© Agora SA, 2021

© Natalia de Barbaro, 2021

Derechos de traducción gestionados a través de IMC Agencia Literaria, SL y Macadamia Literary Agency, Varsovia. Todos los derechos reservados.

© de la traducción, Katarzyna Górka, 2024

© de las ilustraciones, Aneta Klejnowska, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Ediciones Destino, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

www.edestino.es

Primera edición: enero de 2024

ISBN: 978-84-233-6447-3

Depósito legal: B. 20.295-2023

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Liberdúplex, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



ÍNDICE

De parte de la autora.	9
Prólogo	13

PARTE I

La Sumisa	17
La Reina de las Nieves	35
La Sufridora.	49
Un baile viciado	61
Las tres hermanas	69

PARTE II

Una mujer cerrada al vacío.	79
«Todo es como debería ser»	83
«Te estoy enviando mensajes»	88
«Encuentra a la Niña que vive en tu interior»	89
«Escucha a maestros silenciosos. Créales un espacio donde puedan hablarte»	92
«Busca preguntas»	98
«Los demás también luchan»	102

«No estás sola»	104
«No te pasa nada».....	108
«Ponme un nombre»	114
Misión uno: coser lo descosido	115
Misión dos: buscar al <i>Ánima Santa</i>	128

PARTE III

Lo que ayuda.....	147
La bebé interior.....	149
La Niña Salvaje	153
Quiero mirar de cerca	154
Quiero jugar y construir algo mío.....	158
Quiero «asombrizar»	165
Quiero «exaltarme».....	170
Elijo la ingenuidad.....	175
De la Reina de las Nieves a la Adulta	177
Entra antes de seguir adelante.....	178
Prepara un sopa de nada	183
Busca el amor con el que todo empezó.....	186
Pregúntate qué quieres.....	193
Crea tu Cuarto Propio	196
«Enuncia tu verdad de una manera serena y clara» .	204
Actúa a tu ritmo	206
De la Sufridora a la Amable	209
Recibe	209
Conoce y comunica tus límites	216
Di: «No»	220
Di: «Sí»	226
Busca la ligereza	233
Una reverencia	239

LA SUMISA

En mi *collage* es una mujer adulta. Tiene el pelo oscuro, recogido, y lleva un collar de perlas. Su cara parece vendada con un chal, solo se le ven los ojos: están bien abiertos y me miran directamente —veo en ellos miedo y prevención—. Pegué en la foto el eslogan de una publicidad de perfumes Good Girl. Esta Chica Buena no deja de mirarme y yo no puedo parar de mirarla a ella.

Un día participé en una clase de WenDo: un taller de dos días que combinaba ejercicios de autodefensa y asertividad, y reflexión en torno a los mensajes sobre la feminidad con los que se nos alimenta. Uno de los ejercicios consistía en acabar la frase «una chica debería ser...». Ya sabes. No hace falta que te lo explique, todas respiramos el mismo aire. Tiene mucha importancia lo que sucede en nuestras casas durante la infancia. A mí me tocó la suerte de tener unos padres que siempre querían escuchar lo que yo tuviera que decir. En la escuela, sin embargo, me tachaban de respondona y los profesores repetían —con un desprecio y un reproche incomprensibles para mí— que seguramente acabaría siendo abogada porque siempre defendía a los demás. Eso fue suficiente para que la Sumisa no se convirtiera en mi personaje interior principal, pero me es familiar. Te conozco, Chica Buena. Sé que estás hecha de miedo.

La Sumisa aparece en mí cuando veo cómo el director de mi empresa levanta una ceja en una reunión de la junta directiva. Cuando en la voz de mi hijo o de mi marido aparece irritación y siento la tensión crecer en mi estómago. Cuando tengo dudas de si aceptar la invitación a un programa, aunque intuya que otros participantes no han tenido que pensárselo dos veces. Está en mí cuando en una conversación creo, de manera automática, espacio para el malestar ajeno, lo hago mío y asumo todo el trabajo de devolverle a mi interlocutor el buen humor, olvidándome de comprobar primero cómo me siento con eso, si realmente tengo fuerzas para hacerlo y cuál será el precio que me tocará pagar. La Sumisa está en mí cuando me vuelvo servicial, cuando pregunto «¿Alguien quiere más ensalada?» para cambiar de tema porque me da miedo que los comensales se pongan a discutir. Estaba en mí cuando —como, seguramente, toda niña en Polonia— estaba viviendo mi propia versión del #MeToo. Cuando hoy en día, siendo una mujer adulta, no reacciono ante un hombre desconocido que se dirige a mí con un «Eh, ¡guapa!», y en vez de contestarle «Vete a la mierda», digo en voz baja: «Disculpe, espero que no le suponga mucha molestia moverse dos milímetros». Cuando, al escribir estas palabras, empiezo a dudar de mí misma y quiero dejarlo porque no sé si alguien va a leer lo que estoy escribiendo.

La Sumisa mantiene las rodillas juntas, pone las manos encima del edredón, comprueba que no tiene una carrera en las medias y, por si acaso, lleva encima un par extra. Usa adecuadamente la cuchara, el cuchillo y el tenedor. Obedece sin protestar. Su voz es como un ruido de fondo —«no hables, mujer, no molestes a los demás en sus tareas importantes»—. La Sumisa no quiere causar molestias innecesarias con su existencia. Se retira a la cocina cuando los caballeros debaten asuntos importantes, entra en la sala de



GOOD GIRL

reuniones de puntillas, sus labios pronuncian un silencioso «perdón», se sienta detrás, «no, no os preocupéis por mí» es la muletilla que suele emplear cuando la invitan a sentarse a la mesa.

¿Quién tiene poder sobre ella? Muchas veces no está claro. En la vida de algunas mujeres la figura del Amo está bien definida porque, por ejemplo, se casaron con un déspota que las fulmina con la mirada por una zapatilla fuera de sitio o un cuello de camisa mal planchado. Las Sumisas, bajo esa mirada, trabajan como un reloj suizo. El hecho de que el Amo sea una persona concreta, con nombre y apellidos, introduce en sus cabezas una especie de orden particularmente peligroso. «Él es así, con él no se puede hacer de otra manera.» Y a partir de ahí se trata de él, no de ella; él es el impulso y ella reacciona —según las reglas que rigen su mundo interior— de la única manera posible. Mejor no despertar a la bestia.

Cuando yo me convierto en la Sumisa, creo en un mundo jerárquico donde no hay igualdad.

Geert Hofstede, un psicólogo social holandés que se interesó por cuestiones relativas a las culturas nacionales y a las organizaciones, intentó describir un país y una empresa concretos como si se tratara de la personalidad de un individuo, analizando diferentes aspectos y describiendo la intensidad de ciertos rasgos. En el marco del funcionamiento de una comunidad distinguió un aspecto que llamó «la distancia del poder», que hacía referencia a la permisividad de los miembros de una determinada sociedad o los trabajadores de una empresa concreta respecto a una división desigual de poder/influencia. En los países con una distancia de poder grande, a la gente no le indigna que a unos ciudadanos se les permita más cosas que al resto. Como escribió Orwell: «Todos los animales son iguales, pero algunos son más iguales que otros».

En una relación en la que la pareja (que a esas alturas, de hecho, ya es una no-pareja) vive según ese paradigma, está claro y no se cuestiona que una persona limpie y la otra compruebe si todo está limpio; que una persona pregunte si puede salir el viernes con sus amigas y la otra simplemente anuncie «he quedado», cierre la puerta y haga sonar el *bip* de la alarma del coche; que una persona cocine, sirva la comida y la recoja, y la otra evalúe si todo estaba rico.

La Sumisa es esa parte de nosotras que, según la tipología de Eric Berne —creador del análisis transaccional—,¹ corresponde al esquema de la niña sumisa que asume que es más débil y que respira el aire de inferioridad. Es algo automático: la Sumisa no se plantea preguntas sobre la igualdad porque no ve su situación desde fuera; vive en una diminuta caja dentro del paradigma que dictamina que unos están más arriba y otros más abajo, y que ella siempre está en la parte más baja. Para ella es una norma. No se pone a pensar dónde están sus límites y cómo respetarlos —los demás ocupan el espacio que ocupan y ella, por tanto, se encoge todo lo necesario para que los demás estén cómodos—. Sea en una conversación, sea en el tranvía o en la cama, la Sumisa busca algo a lo que obedecer, porque no cuenta con una brújula interior y, aun así, tiene que navegar de alguna manera por la vida. Así pues, navega utilizando como GPS el «SE»: así SE hace, así no SE hace. La sociedad, la cultura y el patriarcado ofrecen una lista larga y detallada de lo que se puede y de lo que no se puede hacer, cómo hay que vestir y cómo no, cuáles son

1. Una teoría psicológica que postula que en el yo humano influyen tres narrativas interiores, representadas por la voz de un padre (o una madre), un niño (o una niña) y un adulto (o una adulta). [Todas las notas al pie son del editor.]

las obligaciones de un ama de casa, una madre, una esposa, etcétera. Cada día se topa con alguien dispuesto a «ayudarla» para aprovecharse de su sumisión. Una vecina mira con desprecio sus vaqueros rasgados porque ella misma no tiene la valentía de exponer su cuerpo y es implacable con los cuerpos femeninos que se exhiben. El director no quiere dejarla hablar y corta su discurso con un «entiendo que no hay preguntas». Un tío le explica el concepto detrás de una película que ella vio y él no porque, de esa manera, el *mansplaining*² alimentará su ego.

Así, una mujer adulta con una lista de éxitos impresionante vive una vida encogida; una vida que refleja las expectativas ajenas o, más bien, la idea de estas expectativas. Cuando contemplo a mis amigas y a otras mujeres, conocidas y desconocidas —así como varios momentos de mi propia vida—, me invade la tristeza de que alguien pueda perder su tiempo de ese modo; esa maldita exigencia de ser buena, esa obligación de ajustarse al ideal de las personas con las que ni siquiera queremos entablar una amistad, esa sumisión que parece recorrer nuestras venas. Da igual si damos clases en universidades, si pronunciamos discursos en mítines, si manejamos millones de euros en una multinacional: esa exigencia es como una sanguijuela que no somos capaces de arrancarnos. No te engañes pensando que las consejeras delegadas, las empresarias o las celebridades no tienen que lidiar con lo mismo: en ellas también vive la Sumisa, y es igual que la tuya y la mía. También hace acto de presencia en los pensamientos de mujeres que han hecho cursos de *mindfulness*, se han

2. Mansplaining: una situación en la que una persona (normalmente un hombre) alecciona a otra (normalmente una mujer) con un tono condescendiente, asumiendo que tiene más conocimiento, más información y derecho a opinar que ella acerca de cualquier tema.

graduado en escuelas de liderazgo y han partido tablas de madera en los cursos de autodefensa de WenDo.

Una vez conocí a una mujer desesperada. Hacía un par de días había muerto su hijo adulto. La mujer, en pleno duelo, se sentía obligada a limpiar la casa y cocinar para toda la familia. Le temblaban las manos cuando removía la olla de sopa. «Sí, la pondré caliente en la nevera»: este fue su grado de rebeldía. Cuando aquella mujer era una niña, mi propia madre todavía no había nacido, y en la mayoría de los países europeos las mujeres ni siquiera tenían derecho a votar. Hoy puedo ver a la Sumisa en mí, observarla y escribirte sobre ella; no porque sea mejor que aquella mujer desesperada, sino, simplemente, porque nací más tarde y en un mundo donde se podían recoger los frutos de la lucha por nuestros derechos.

¿Cómo es posible que las Sumisas nos hayan mangleado tanto? ¿Dónde está el responsable? ¿Quién nos pone esas exigencias? ¿Aquella vecina, el director, el tío? ¿La Iglesia? ¿La escuela? ¿La junta directiva? No se sabe. Todos a la vez y nadie por separado. Pero hasta que mi dedo índice esté apuntando afuera, en un gesto de culpar al otro, nada cambiará. La lección más importante que he aprendido de mi propia experiencia es que todas las exigencias, expectativas y reproches llegan a significar algo solo cuando dejen de entren en mí; es decir —como diríamos en el campo de la psicología—, cuando las internalizo. La presión suele aparecer desde fuera, pero la hago mía solo cuando le abro la puerta y digo: «Entra, adelante, no hace falta que te quites los zapatos». Cuantos más años llevo en este mundo, más claro veo que la responsabilidad por ceder a esa presión es solo mía. Y que, aparte de situaciones extremas que ocurren pocas veces, siempre tengo elección.

El mundo de la Sumisa, tejido desde la preocupación, es otra cosa. A ella se la entrena para que sea educada. «Sé

amable.» «Cede, no insistas.» No hace falta que te aburra con esas fórmulas: las dos las conocemos de sobra. Mi Sumisa hace una reverencia ante la tuya, cada una se inclina más que la otra porque ninguna quiere engrandecerse. La Sumisa, igual que otros personajes interiores, solo intenta sobrevivir: se queda quieta como un animal que teme un ataque y finge estar muerto. Y realmente lo está, porque cuando la Sumisa se apodera de ti, tú desapareces: no existen tus necesidades ni tus límites, no cuenta tu opinión ni tus sentimientos. Tú sola no sabes qué necesitas, quién eres y qué sientes, porque te has centrado solo en estar quieta. Has intentado ocupar el menor espacio posible, sin siquiera respirar. Y es una tarea muy difícil.

Con el paso de los años, la Sumisa se va abriendo a nuevas actividades. Una dirección común es el llamado «trabajo emocional» (*emotional labor*). El término fue acuñado en el año 1983 por Arlie Russell Hochschild en *The Managed Heart* («El corazón gestionado»). El trabajo emocional fue definido por ella como «una regulación consciente de la expresión de los estados emocionales para demostrar las emociones deseadas en un puesto de trabajo concreto». Hochschild empezó con las azafatas: siempre con una amplia sonrisa, amables en cada situación. La autora se preguntó por el proceso que había detrás de esa sonrisa. Yo antes volaba a menudo y pude verlo de cerca: tacones, ropa entallada, pintalabios..., ¿cuántas horas de vuelo habían acumulado? La misma sonrisa como respuesta a preguntas airadas, desde por qué no había zumo de grosella hasta comentarios vulgares de hombres borrachos, o quejas sobre el tamaño del asiento. ¿Qué estaba ocurriendo en su interior? Le di muchas vueltas al tema. Sabía que cuando el avión hubiera aterrizado y nosotros nos hubiésemos marchado a nuestras casas y oficinas, resultaría que las azafatas no eran las únicas con una sonrisa en los labios. Hochschild observó que

cada persona aferrada —por voluntad propia o ajena— al trabajo emocional oculta las emociones que siente. «*I smile when I'm angry*»,³ cantaba mi querido Leonard Cohen, y que levante la mano la que nunca lo haya hecho. Oculta lo que sientes y parecerá que el asunto queda zanjado, combate tu rabia con una sonrisa y tu cliente —quienquiera que sea— se calmará y tú podrás volver a lo tuyo. Pero ¿qué te habrá quedado al final?

Recuerdo un curso formativo de asertividad que hace años impartí a un grupo de científicas de una universidad polaca. Estábamos interpretando una escena en la que un profesor mayor soltaba bromas poco refinadas y la tarea de una doctoranda consistía en encontrar una manera de decir «basta». La doctoranda era amable, educada, tranquila; el profesor se comportaba de forma acorde con lo que su interlocutora permitía: sin filtro. Cuando llegó el momento de comentar la escena, una participante mayor casi gritó en dirección a la chica que había interpretado a la doctoranda: «¿Dónde está tu ira?». Esa pregunta se me quedó grabada en el corazón y me acuerdo de ella a menudo. «¿Dónde está tu ira?» La misma que, supuestamente, nos hace más feas; la que nos enseñaron a no expresar, ni tan siquiera sentir. Una ira no manifestada —durante una conversación con un profesor o con cualquier otra persona a la que permitimos que nos pisotee— no desaparece sin más. Es energía viva que circula en nuestro cuerpo. Podríamos preguntar: y ¿qué pasa con ella después? Cuando hago esa pregunta durante los cursos de formación, todo el mundo conoce la respuesta. Se crean listas largas de consecuencias graves que producen los sentimientos reprimidos, no expresados. El camino predilecto de las mujeres es apuntarse a sí mismas con la ira. Saberlo me llena de triste-

3. Sonríó cuando me enfado.

za: muchas de nosotras —una infinitud de mujeres— llegan a la conclusión de que lo mejor que pueden hacer con su cólera es dirigirla hacia sí mismas. ¿Crees que tú no lo haces? Fíjate en los pensamientos que surgen en tu cabeza. «¡Pero qué imbécil soy, madre mía! Debería haber contestado a la clienta. ¡Mira que soy gilipollas!» Que levante la mano la que nunca lo haya pensado. Ahora imagínate que tienes delante a una amiga o, simplemente, a una conocida que te cae bien, y ahora dirígele esas palabras: «¡Pero qué imbécil eres, madre mía! Deberías haber contestado a la clienta. ¡Mira que eres gilipollas!». ¿Utilizarías estas palabras? No, porque sois amigas, ¿verdad? Y ¿qué pasa con la amistad con una misma?

Aparte de ocultar las emociones que sentimos, según Hochschild, mostramos también las emociones que no sentimos. Porque no basta con que una azafata no muestre su ira: se ve obligada, además, a mostrar amabilidad, a expresarla con una sonrisa y un tono de voz tranquilo y suave. De esta manera atiende al cliente no solo en lo práctico —sirviéndole una copa o trayéndole una manta—, sino también a nivel emocional. Lo lleva desde un estado de malestar a otro de cierta complacencia.

El problema con la tarea de devolverle a alguien su bienestar es gastar nuestra energía y enseñarle al otro que alguien siempre se va a ocupar de sus emociones. El mecanismo es el mismo que durante el aprendizaje de atarse los cordones de los zapatos: si lo seguimos haciendo por nuestros hijos, nunca aprenderán. Así de fácil, lo sé porque me pasé horas y horas atando los cordones de mi hijo. Intenta hacerlo una mañana cuando sabes que en diez minutos deberíais estar en el coche, pero has estado buscando las llaves (se te ha olvidado que cambiaste de bolso) y ahora tu querido hijito se niega rotundamente a salir de casa sin su elefante de peluche, que no logras encontrar ni en aquel

bolso ni en el que llevas ahora. En el momento de la verdad prefieres atarle los malditos cordones para no perder más tiempo. En esa situación concreta decides pasar de todas las teorías sobre el desarrollo infantil porque, en serio, ¿quién atiende a esas cosas a las ocho de la mañana? Le atas los cordones, renegando en voz baja, y lo mismo vuelve a pasar el jueves, el viernes y el lunes siguiente. Hasta que llega el momento inevitable en que la maestra del jardín de infancia pide hablar contigo y te dice que tiene a quince niños y que si tuviera que atar quince pares de cordones, el paseo se retrasaría un cuarto de hora, y que quizá ha llegado la hora de enseñarle a Szymek —es decir, tu hijo— a atarse los cordones.

Ninguna maestra, por desgracia, nos va a animar a que dejemos de hacernos responsables de las emociones de otras personas, ya bastante mayorcitas (al menos en teoría). Y muchas mujeres se dedican a ello con tesón, cada día, durante toda su vida. Cuando sientes que tu interlocutor —en una situación cualquiera: en la mesa, durante una reunión, dando un paseo— está llegando al límite, te lanzas a ayudarlo. Porque tienes ese hábito, es la tarea que has asumido, porque en ese momento parece la mejor solución. Porque eso, ante todo, te ayudará a reducir tu propia tensión, el miedo a que se despierte en ti la bestia.

El concepto del trabajo emocional fue redefinido por Gemma Hartley, una columnista de *Harper's Bazaar*, primero en una columna y luego en su libro *Fed Up: Emotional Labor, Women, and the Way Forward* (¡Harta! Trabajo emocional, mujeres y el camino que seguir). La columna describía una situación de su propia vida: hacía dos días que en el centro de su sala de estar estaba la caja con papel de envolver regalos que había sacado su marido. Después de dos días de intentar no tropezar con ella, Hartley se hartó, cogió una silla de la cocina e intentó meterla en el estante

superior del armario (donde había estado antes). «Habérmelo pedido», dijo el marido de Gemma al verla luchar con la caja. «De eso se trata —dijo Gemma con lágrimas en los ojos—, ¡de que no te lo tenga que pedir!» Ese fue el germen de su nuevo enfoque hacia el trabajo emocional. Hartley lo definió como «una labor no remunerada e invisible que hacemos para que las personas a nuestro alrededor estén cómodas y contentas». Parte de ese confort es poder atravesar una habitación sin tropezar con una caja que lleva días en el suelo, porque hay alguien que se da cuenta de que la caja está ahí y, una de dos: o te recuerda que hay que recogerla o simplemente la recoge. Es una caja, no es nada. Pero cuando esas cosas que hay que hacer o de las que hay que ocuparse se multiplican *ad infinitum*, empiezan a suponer un esfuerzo.

Si haces el trabajo emocional, te sentirás obligada a acordarte del cumpleaños de una compañera del trabajo, se lo irás recordando a los demás y te acabarás encargando del regalo porque sabes perfectamente qué le podría gustar. Recordarás qué café toma. Recordarás cuántos hijos tiene e irás preguntando por ellos. Cuando entres a una sala de reuniones y veas tazas sucias encima de la mesa, las llevarás a la cocina por no querer que la gente se sienta incómoda. Más tarde, durante la reunión de trabajo, oirás la tensión en la voz de un compañero de tu equipo y dirás algo gracioso para relajar el ambiente. En casa le explicarás a tu hijo por qué tu marido se ha enfadado y a tu marido, las razones de su propio enfado. Les preguntarás qué quieren para cenar. Mientras miras vestidos en internet, escucharás la verborrea de tu jefe, que decidirá llamarte desde el aeropuerto porque tendrá mucho tiempo durante su escala. Sonreirás a pesar de estar triste cuando alguien, al pasar al lado de tu escritorio, te diga: «¿Por qué estás triste? ¡Sonríe!».

Los autores y las autoras que escriben sobre el trabajo emocional hacen hincapié en una cosa: el trabajo emocional es algo que se hace bajo presión (sobre todo la presión que sale de una misma). Es posible hacer la mayoría de las acciones que acabo de enumerar con placer, de corazón, nutriéndonos y no drenándonos la energía. Puedo querer invitar a cenar a diez amigos, acordarme de qué les gusta comer, alimentarlos, entretenerlos con una conversación agradable y luego recoger, dejarme caer en un sillón y disfrutar de lo bien que nos lo hemos pasado.

La clave parece estar en la motivación. El trabajo emocional, igual que otras acciones de la Sumisa, viene del miedo, de ese lugar recóndito dentro de nosotras que teme que toda la atención con la que el mundo nos obsequia, toda su simpatía, nos será retirada de manera irreversible en cuanto dejemos de esforzarnos. Según mi experiencia, ese tipo de motivación, igual que otras cosas importantes, se puede reconocer en el cuerpo: cuando la Sumisa coge carrerilla, se nos tensa el abdomen y aparecen unas bolitas de tensión que necesitan ser descargadas. Otra pista puede ser el lenguaje de nuestros pensamientos: todos esos «tengo que», «no puedo», «debería», «es lo que toca» indican que la Sumisa está al mando.

En mi caso, el momento decisivo relacionado con la Sumisa —un descubrimiento que me permitió conocer toda la verdad sobre ella— se produjo al darme cuenta de que cuando creía que estaba siendo empática y me estaba preocupando por los demás, en realidad me estaba preocupando por mí misma y actuando por miedo. Fui consciente de ello gracias a una conversación con un amigo. Le estaba contando otra conversación que había tenido y lo muy preocupada que estaba por mi interlocutor, cómo me había abstenido de hacer algún comentario crítico para no herirlo y lo mucho que había empatizado con él. Metí esas

tres cosas en el mismo saco como si la empatía, la preocupación por los demás y el no querer herir al otro fueran la misma cosa. «Y ¿qué opinaba él sobre esa situación?», preguntó mi amigo. «Bueno...», dudé, buscando desesperadamente la respuesta en mi hipocampo como si fuera un armario y estuviera intentando encontrar un calcetín desaparejado. Se me hacía cada vez más evidente que simplemente no lo sabía: no tenía ni idea de qué opinaba de aquella situación mi interlocutor, por el que yo estaba tan preocupada. «¿No lo sabes?», intuyó por mi semblante mi amigo, cuya falta de tacto me había salvado la vida más de una vez. «No lo sabes —se contestó a sí mismo, mientras yo seguía hurgando en mi memoria—. Bueno, entonces no fuiste empática», resumió sin más miramientos. En ese momento lo vi con claridad y ese descubrimiento fue clave: el hecho de preocuparme por alguien está lejos de la empatía, igual que mi temor a no herir a la otra persona a menudo no tiene nada que ver con ella. Cuando me quito esa pseudoempática purpurina, resulta que lo que hay debajo es mi propio miedo, el miedo de la Sumisa, y no la empatía.

Tengo miedo de decirte lo que me gustaría decir porque tengo miedo de tu reacción. Tengo miedo de tu reacción porque tengo miedo a que dejes de aceptarme. Tengo miedo de que dejes de aceptarme porque no me acepto yo misma: si me aceptara por dentro, no buscaría la aceptación fuera.

La Sumisa, la Chica Buena, no tiene la sensación de poder apoyarse en sí misma. Y seguirá buscando fuera lo que no puede encontrar ahí, igual que no se puede comprar un rímel en una tienda de electrodomésticos.

A veces esa búsqueda adopta una forma dramática. Una mujer que permite a la Sumisa ocupar el lugar central en su psique está constantemente hambrienta. No puede sen-

tirse saciada porque no satisface sus necesidades, y no las satisface porque no las conoce. Parafraseando a Clarissa Pinkola Estés, la autora del libro *Mujeres que corren con los lobos*, una mujer así pierde el contacto con su instinto primario y se vuelve una presa fácil para los que prometen alimentarla. En *Mujeres que corren con los lobos* aparece una metáfora dolorosa pero muy clara sobre el personaje de la pequeña cerillera. La niña muere congelada en la calle porque no tiene un hogar interior tranquilo y cálido. Desterrada de sí misma, decide encender una cerilla para sentir un alivio momentáneo: «Sus manos estaban entumecidas por el frío, no podía ni sujetar la caja de cerillas. ¿Y si encendiera una para calentarse? Solo una. Al acordarse del calor ya no tenía fuerzas para resistir la tentación. Solo una cerilla».

¿Qué suele hacer de cerilla en nuestras vidas? Aparte de los típicos narcóticos como el vino, los cigarrillos o los sedantes, también pueden ser historias de amor. No hablo de las que son el principio de una relación profunda ni de las aventuras felices. Hablo de las que acaban con un corazón roto y de las que se sabe desde el principio que un día terminarán. Suelen surgir cuando una mujer está especialmente frágil.

Un estudio del programa de Alcohólicos Anónimos reveló que un alcohólico sobrio tiene más probabilidades de entrar en un bar que hacía mucho que no pisaba sobre todo cuando tiene hambre y está enfadado, solo y cansado (HALT: «Hungry, Angry, Lonely and Tired».) La Sumisa siempre está hambrienta, siempre está cansada y, a pesar de no estar en contacto directo con su ira y parecer contenta con la vida, las capas de su ira se irán acumulando en ella porque constantemente se expone a que alguien vulnere sus límites, que ella misma ni siquiera reconoce. Está sola porque, encogida y reducida, no sabe recibir. Furiosa, cansada y hambrienta, está tan débil que, buscando un poco

de calor, enciende una cerilla que a menudo es una aventura de la que sale con el corazón roto. Hace algún tiempo elaboré mi propia teoría sobre las aventuras amorosas, basándome, precisamente, en *La pequeña cerillera*. Las mujeres con las que hablé me contaron tantas historias parecidas que empecé a ver en ellas fases que se repetían y que eran previsible. En la primera fase, la Pequeña Cerillera Adulta, que está en la calle por culpa de su propia sumisión, piensa que no ocurre nada. Esta etapa de negación conlleva que baje la guardia y siga con la aventura (no estoy hablando del ataque de una persona concreta, me refiero a la naturaleza del proceso que —como todos los procesos— requiere que su dinámica llegue a cerrar el ciclo). Así, en la primera etapa de la aventura, la mujer hambrienta se repite que es solo «un flirteo inocente» a pesar de que su amiga, al escuchar su historia mientras toman un café, ve e intuye que ese es solo un comienzo. «Pero ¿qué dices? No es nada, ¡te lo estás imaginando», responde la que está al principio de un camino «largo como de mil millas», como dice un proverbio chino.⁴

Si eres una mujer que ha pasado por una circunstancia así, a lo mejor te acuerdas del comienzo de la historia. «*The saddest part of a broken heart / Isn't the ending so much as a start*»,⁵ canta Feist. Pero eso se sabe solo cuando el proceso llega a su fin. Al principio no hay tristeza porque el momento justo antes de encender la cerilla parece bonito, lleno de vida, vibra con una energía cálida, está lleno del espíritu de Eros. Una notificación en el móvil, un mensaje leído discretamente, una mirada más larga de lo normal en

4. «Un viaje de mil millas empieza con un paso»: proverbio y cita del *Tao Te King*, uno de los libros más importantes del taoísmo.

5. Lo más triste de un corazón roto no es el final, sino, más bien, el principio.

el trabajo. «No está pasando nada.» Después llega el momento de encender la cerilla. La Niña congelada siente calor y por un momento le parece que eso es la felicidad, porque todo sabe a felicidad. La Sumisa oye que es guapa, extraordinaria y que solo un tonto es capaz de no verlo. Por un momento, al verse reflejada en los ojos de su amante, tiene la sensación de que eso es verdad. Es un momento glorioso, la venganza hacia todos aquellos que la menospreciaban, hacia ella misma, que también se menospreciaba. No es de extrañar que la Sumisa extienda la mano pidiendo otra cerilla. «El sábado que viene tenemos otro congreso», le dice a su marido después de cenar. A medianoche coge de la mesilla el teléfono móvil, que se ilumina de repente. «¿Qué haces a estas horas con el móvil?», pregunta el marido. «Nada, pongo el despertador.»

El problema es que la Pequeña Cerillera tiene un número muy reducido de cerillas y cada vez le quedan menos. Esa historia no acabará bien. Le quedan las dos últimas. Quema la penúltima, saca de la caja la última y... resulta que está quemada. La caja está vacía. El teléfono al que llama está apagado o fuera de cobertura. «Una adicción empieza y acaba con el dolor», dice Gabor Maté, un psicoterapeuta canadiense. ¿Por qué comparo una aventura amorosa sin el *happy ending* con una adicción? Porque intuyo que las dos son fruto del hambre y del miedo de la Sumisa; que, como cada adicción, la aventura se ve impulsada por el agotamiento y una necesidad de alivio —por muy momentáneo que sea—. Una necesidad de sentir que vale algo, aunque sea por un instante. Aquel «ten cuidado» que le dijo su amiga, preocupada, en el fondo nos lo podríamos decir nosotras mismas: podríamos ver lo que vio ella. Podríamos hacerlo si la Sumisa no gobernara nuestras elecciones, si no estuviéramos hambrientas, solas y cansadas. Lo que hacemos por el miedo nunca saciará

nuestra hambre. Lo que hacemos por el dolor nunca nos alimentará.

No nos alimentará lo que está fuera.

La Sumisa nos lleva por caminos equivocados no porque nos desee mal, sino porque no conoce otras rutas.

Existe, sin embargo, una salida, una puerta, una manera de transformarla capaz de diluir el miedo y convertirlo en amor.