



“Mrs. Perfecta”

Esta frase no es un invento. Me la contó una paciente que había luchado durante muchos años contra su propia debilidad frente a circunstancias de la vida que la habían avasallado. Y representa una especie de graduación con honores de la “Maestría en auto-afirmación”.

María Beatriz tiene 65 años, está separada y hace apenas unos años ha empezado a sentirse bien con ella misma. Especialmente desde que descubrió que se había pasado la vida haciendo un esfuerzo enorme para complacer, tolerar y caerle bien a todo el mundo. Lo que la condujo a concluir que había sacrificado sus mejores años con un marido más malo que Caín, unos hijos egoístas y unos cuantos hombres que cuando no la trataban con desconsideración, la aburrían mortalmente.

“Simpática, considerada, tolerante, adorada, buena persona, aceptada por todo el mundo, dulce, detallista, el alma de las fiestas, etcétera, etcétera”. Pero como el payaso de la triste historia de Juan de Dios Peza (“Yo soy Garrik, cambiadme la receta...”) ella vivía muy infeliz. Y ni siquiera se había dado cuenta de que era la principal responsable de todas las desdichas que le ocurrían.

Pero los golpes de la vida, las desilusiones y por supuesto los años, (que a veces traen la madurez) fueron enseñándole que no tenía por qué tolerar más oprobios.

A través de un proceso de ensayo y error fue afirmándose y terminando relaciones que la extenuaban y que no le dejaban nada. Y empezó a ponerle límites a mucha gente. Desde devolver en una cafetería el jugo de lulo fermentado sin sentir sonrojo, hasta sacar de la casa, sin que le temblara el pulso, a un hijo haragán que le chupaba la sangre. Se quitó de encima la necesidad de estar acompañada todo el tiempo por un hombre para sentirse bien. Terminó las reuniones con un “director espiritual” que más bien parecía el asesor del enemigo, porque lo único que había hecho por años era reforzarle las culpas e insistir en sus muchos deberes y sus pocos derechos. Empezó a disfrutar de su vida como nunca antes lo había hecho y no volvió a permitir que nadie la humillara.

Y por supuesto fue capaz de decirle en público, a una tertulia, la frase del inicio de este escrito que confirma los cambios que le han permitido:

*Comenzar una nueva vida de ilusiones e independencia.



Sala de Prensa

- *Abandonar la diplomacia compulsiva.
- *Hablar cada vez más claro, sin importarle el rechazo de mucha gente o la pérdida de una amistad, cuando se trata de defender sus derechos.
- *Terminar con la aprehensión, los miedos y la sumisión.
- *No tragarse las rabias.
- *No pedir perdón por todo.
- *El nacimiento de una nueva etapa en la que tiene el firme propósito de no aceptar nada que no quiera hacer.
- *Su decisión de nunca más regresar a la esclavitud de épocas pretéritas.
- *Ponerles límites a los parientes y amigos recostados e irrespetuosos.
- *Aprovechar cada oportunidad que le brinda la vida para fortalecerse y poner en práctica los principios mencionados. En especial decidirse a no volver a ser, ni como madre, ni como pareja, ni como amiga, ni como ciudadana, la triste "Mrs. Perfecta" de toda la vida.

Diario El País, 23 de Octubre de 2016. Página C8