

JAYNE HARDY

PROYECTO

Self-
Care

Descubre el poder
de cuidarte a ti misma

zenith

JANE HARDY

PROYECTO SELF-CARE

Descubre el poder de cuidarte a ti misma

zenith

Nota importante: este libro quiere ser un medio de divulgación de consejos para mejorar su salud; los datos que en él figuran son aproximados y se comunican con buena fe, pero no es un manual de medicina ni pretende sustituir cualquier tratamiento que le haya prescrito su médico. Si sospecha que tiene un problema de salud, consulte con su médico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *The Self-Care Project*

Primera edición: septiembre de 2019

© Jayne Hardy, 2017

© de la traducción, Aina Girbau Canet, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

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

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-21385-7

Depósito legal: B. 16325 - 2019

Fotocomposición: Huertas Industrias Gráficas S. A.

Ilustraciones del interior: © Dominic Hardy

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

Sumario

Introducción	9
1. ¿Quién soy yo para escribir este libro?	11
2. ¿Qué es el <i>self-care</i> ?.....	29
3. ¿Por qué es importante el autocuidado?.....	41
4. Lo que se interpone en nuestro camino	59
5. Cómo descubrir quiénes somos y qué queremos	77
6. No tenemos que ir a por todas: el poder de lo micro.....	95
7. Priorizar y planificar el <i>self-care</i> en nuestras ajetreadas vidas.....	113
8. La brigada de autocuidado; cómo ayuda y qué hacer si no tenemos una.....	127
9. Qué hacer cuando se nos va la magia de cuidarnos (porque esto pasará).....	141
10. <i>Self-care</i> de emergencia	153
Una carta de mí para ti	181
Algunos de mis recursos preferidos.....	183
Agradecimientos	187

1. ¿Quién soy yo para escribir este libro?

«El autocuidado y yo tenemos una relación de amor-odio.»

Estás a punto de conocer algunas de mis rarezas, así que para compensar, he pensado que empezaría con algunas notas interesantes. Soy muy introvertida: según el test de personalidad de Myers-Briggs, soy de tipo INFJ (Introvertida, Intuitiva, Emocional y Calificadora). He corrido dos medias maratonés y el momento clave en una de ellas fue cuando me adelantó un hombre disfrazado de genital masculino gigante. La articulación de mi codo está hecha de titanio procedente de Francia, el resultado de una horrible caída por las escaleras (estando sobria) un día que iba con prisas por llegar al trabajo. Hacia el año 1980 gané el título de *Mini Majorette* del año, lo cual me entusiasmó, y este logro me hizo tanta ilusión que ha llegado aquí, a este libro. Tengo una fascinante cicatriz debajo de la ceja izquierda porque me caí de cara al suelo cuando era una cría (el asiento del váter quedó mejor que yo).

Me casé con mi ligue del instituto, en Malta. Me quedé dormida mientras daba a luz (demasiada diamorfina). He pilotado un avión y he hecho *puenting* y esferismo (tirarse rodando por una colina dentro de una esfera transparente).

También soy una prolífica malabarista: soy madre, esposa, hija, hermana, amiga, líder de un equipo, y no puedo ducharme sin que me venga otra «buena» idea a la cabeza.

¿A qué no sabes con qué la cago más a menudo? Sí, lo has acertado: la única bola que se me cae constantemente haciendo malabarismos es la bola del *self-care*, una de las más importantes de todas. Como buena humana, culta y (normalmente) racional, he emprendido una misión para averiguar por qué me pasa esto. ¿Por qué siento resistencia a cuidar de mí misma? ¿Qué es lo que hace que me repugne priorizar el cuidar de mí misma? ¿Y por qué, dime por qué, me siento como si saboteara yo misma cualquier cosa que me haga sentir bien? ¿Por qué narices siento con tanta intensidad que no me lo merezco?

Tengo un largo historial de depresión, y mi objetivo de enfrentarme a esta parafernalia del *self-care* me ha llevado a menudo a preguntarme qué vino primero, ¿mi falta de autocuidado o la depresión? Es una pregunta del estilo de «¿qué fue antes, el huevo o la gallina?». Sin embargo, la ciencia nos dice que el cuidado personal y el bienestar mental están intrínsecamente conectados.

La depresión me robó trozos de vida y me incapacito para ir a trabajar, salir de casa o emprender los actos más básicos de *self-care* (perdí un diente porque no me sentía lo suficientemente válida como para cepillármelos). Me sentía agotada, incompetente e inútil. Y me trataba a mí misma acorde con estos pensamientos.

No aprendí a gestionar la depresión en serio hasta que volví a cuidar de mí misma. Una práctica que no se correspondía para nada con cómo me sentía. Me dolía ser amable y cariñosa conmigo, y tratarme bien se había convertido en algo extraño.

Fue mi experiencia con la depresión (el aislamiento, la desesperación y los pensamientos suicidas) lo que me llevó a crear The Blurt Foundation en 2011.

Recuerdo acercarme a los treinta y echar la vista atrás, hacia los últimos ocho años. La depresión se había zampado la mayor parte de mis veinte, y

no quería perder otra década igual. Supongo que ese fue el momento en el que dejé de darme por vencida.

En ese momento no me cuidaba nada; no me duchaba muy a menudo

«No aprendí a gestionar la depresión en serio hasta que volví a cuidar de mí misma.»

ni comía bien. Mi pelo parecía un estropajo y, aunque nadie me lo dijo nunca, seguro queapestaba.

Mi cama era mi lugar seguro, y allí es donde me escondía del mundo. Lo que no veía en ese momento es que, al buscar refugio, también me estaba creando

una especie de cárcel para mí misma. Mi ventana hacia el mundo exterior se hallaba predominantemente en las redes sociales. Podía entrar y salir cuando me apeteciera, pero también conectar con gente que lo estaba pasando igual de mal que yo. De hecho, eran mucho más valientes que yo porque hablaban de la depresión de forma abierta y sin avergonzarse.

Yo aún tenía que llegar a ese punto.

Twitter abrió ante mí el mundo de los blogs. Vi que había gente haciendo blogs acerca de todo tipo de cosas y yo echaba de menos escribir, ya que la escritura era algo que siempre me había encantado, hasta que la depresión minó la alegría y la seguridad en mí misma que me aportaba. Decidí que escribir un blog de belleza tal vez me ayudaría a cuidarme. Pero para escribir sobre productos de belleza tendría que usar productos de belleza: ¡*self-care* puro y duro!

Ese pequeño blog me ayudó en muchos aspectos, pero no creo que sea capaz de expresarlos con palabras: me dio un propósito, me distrajo de los pensamientos suicidas, me reinyectó el placer por la escritura e hizo brillar de nuevo el sol en mi vida. Empecé a cuidarme más y a ver un atisbo de futuro ante mí.

La progresión natural era empezar a escribir acerca de otras cosas que fueran importantes para mí.

Al ser un blog de belleza, me dio la sensación de que no tenía una visión general de lo que era la vida para mí en ese momento. Tenía el impulso de escribir acerca de la depresión, pero no estaba segura de si podía o debía hacerlo.

«Creo firmemente que todo el mundo debería ser escuchado y, por eso, respondemos a todos y cada uno de los correos electrónicos y mensajes en las redes sociales.»

Finalmente acabé escribiendo una entrada de blog acerca de mis experiencias con la depresión. Era la primera vez que intentaba expresarlo todo con palabras. Fue un proceso doloroso, al igual que es siempre doloroso enfrentarse a la oscuridad cuando le tienes miedo.

Esa entrada en el blog lo cambió todo.

Menos de veinticuatro horas después de su publicación, recibí unos ciento y pico correos electrónicos, mensajes de texto en el móvil, mensajes en Twitter y Facebook y comentarios en el blog. Personas a las que conocía desde primaria me contaban sus experiencias con la depresión. No tenía ni idea de que también lo estaban pasando mal. Completos desconocidos me daban las gracias por mi sinceridad y por expresar con palabras lo que estaban viviendo.

Hubo un par de cosas que quedaron muy claras: 1) la gente se encontraba bastante cómoda hablándome por internet, y 2) todos estábamos sufriendo solos cuando podríamos haber estado apoyándonos unos a otros.

Y así es como nació la idea de Blurt, una plataforma para iniciar conversaciones acerca de la depresión, aumentar la concienciación y la comprensión, conectar a las personas y llegar a ellas dondequiera que estuvieran (online). Mis vivencias influyen en cómo dirigimos Blurt, a modo de empresa social. Creo firmemente que todo el mundo debería ser escuchado y, por eso, respondemos a todos y cada uno de los correos electrónicos y mensajes en las redes sociales. También creo que para empezar conversaciones tienes que hablar a la gente de forma amistosa, informal y amable. Internamente, nos centramos mucho en el *self-care* y permitimos que el equipo trabaje de forma flexible para facilitar la conciliación familiar y laboral al máximo.

Nuestro trabajo con Blurt es solamente la punta del iceberg en cuanto a lo que se tiene que hacer para ayudar a quienes sufren una depresión. Por eso siempre tendemos a mirar más allá para ver cómo podemos llegar y ayudar a más gente. Y al hacerlo, es fácil olvidarse de detenerse y reflexionar sobre lo mucho que he cambiado y lo mucho que Blurt, como equipo, ha logrado.

Me parece asombroso que ahora tengamos un equipo de trece personas, que hayamos tenido más de dos millones de visitas en nuestra página web en 2016, que cada día recibamos cartas, tarjetas, correos electrónicos y comentarios en las redes de gente que dice que les hemos ayudado, que haya gente que nos atribuya haberles salvado la vida, y que cada día presenciemos cómo cientos de personas utilizan su retrospectiva como perspectiva para otras y se dan apoyo unas a otras con un alto grado de amabilidad, paciencia y generosidad.

Escuchamos a nuestro público con seriedad, pues para nosotros son como nuestros accionistas. Las conversaciones que tenemos con nuestro público dan forma a nuestras prioridades organizativas.

A lo largo de estas conversaciones, también empezamos a entender que el énfasis cultural en «hacer el bien» y «dar en vez de recibir» pone cierta presión a la gente para que lo haga todo y no reciba nada. Significa que estamos agotadas, y que nunca sentimos que estemos haciendo lo suficiente o que valgamos lo suficiente. Nos miramos, vemos nuestras carencias y nos pasamos el resto del tiempo compensando nuestros defectos. La aprobación se convierte en algo externo: la buscamos en los demás en vez de buscarla en nosotras. Nuestra amabilidad se proyecta hacia el exterior y nos queda muy poquita, o nada, para nosotras.

En octubre de 2016 lanzamos el reto de #365daysofselfcare («365 días de autocuidado»), en el que animamos a la gente a que realizara cada día un pequeño acto de *self-care* y que difundiera sus esfuerzos en las redes sociales. Se hicieron visibles los siguientes aspectos: 1) la gente quiere sentirse mejor, 2) no siempre entiende lo que significa el autocuidado en primera persona, y 3) la culpabilidad y la resistencia son para el *self-care* lo que el Joker es para Batman.

Y es por eso que estoy aquí, escribiendo estas palabras. Vamos a examinar a fondo lo esencial. Expondremos por qué es importante el *self-care*, por qué nos cuesta, y cómo mantener un hábito diario de autocuidado.


«La aprobación se convierte en algo externo: la buscamos en los demás en vez de buscarla en nosotras.»

Puedes encontrar Blurt en estos sitios:

Página web: <blurtitout.org>

 facebook.com/@blurtitout

 @blurtalerts

 @theblurtfoundation

Estamos juntas en esto, así que esas veces en las que puede que te fallen las fuerzas, me parece una idea fantástica echarte una mano, facilitarte conexiones y animarte un poco por las redes sociales. Si te quieres unir a nosotras, utilizamos la etiqueta en inglés #selfcareproject.