

Deborah C. Stephens, Michealene C. Risley,
Jan Yanehiro y Jackie Speier

Esta no es la vida que pedí

60 formas de mantener tu cabeza
fuera del agua cuando la vida
te arrastra hacia el fondo





Esta **NO** es la vida que pedí

60 *formas de mantener tu cabeza fuera del agua
cuando la vida te arrastra hacia el fondo*



Deborah Collins STEPHENS

Michealene Cristini RISLEY

Jan YANEHIRO

Jackie SPEIER

PRÓLOGO DE RITA MORENO



Título original:

This is not the life I ordered

© 2019 por Deborah Collins Stephens, Michealene Cristini Risley, Jan Yanehiro, and
Jackie Speier

© Publicado en el 2019 por Conari Press

© Ilustraciones de interior: *John Grimes*

© Prólogo: *Rita Moreno*

© PARA MÉXICO 2020 EDICIONES DABAR, S.A. DE C.V.

Mirador, 42

Col. El Mirador

C.P. 04950, Ciudad de México

Teléfonos: (55) 5603 3630 / 5673 8855

E-mail: contacto@dabar.com.mx

Traducción

Laura Patricia Ríos Alvarado

Diseño de portada

Paola Álvarez Baldit

Diagramación

Carla Quevedo Yenque

ISBN: 978-607-612-214-3

Hecho en México

Contenido

Esta No Es La Vida Que Pedí

Reconocimientos

Introducción a la segunda edición: La esperanza sigue siendo (siempre) una estrategia

Prefacio: Poco menos que el peor de los escenarios

Prólogo

01 Para lidiar con el infortunio

Convoca a una reunión de amigas en torno a la mesa de cocina

Trasciende los eventos desafortunados

Cuando te dejen en la pista de aterrizaje, comienza a caminar

Cuando la vida no sea lo que pediste, comienza de nuevo

Obstáculos y posibilidades

La luz viaja a través de piezas rotas

Este no es mi primer rodeo

Finales

Cuando estés parada al borde de la piscina, salta

Escucha a tus hijos

02 Aprende a amar los errores

Debes estar dispuesta a cometer grandes errores

Renuncia a la idea de que puedes hacerlo todo
Crea listas de cosas para “no hacer”
Nunca te subestimes
No esperes hasta estar deprimida o desesperada
(o ambas cosas) para crear una red
No creas que para tener éxito debes
comportarte “como un hombre”
Avanza, asciende o busca otras alternativas
Confía en Dios, pero rema lejos de las rocas
Escucha tu voz interior
Toma en cuenta que los riesgos son parte del
paquete

03 Haz de la valentía una compañía cotidiana

Los obstáculos que enfrenta la corriente, son los
que producen la música del río
Muchas veces, tener valor implica hacer
renuncias
Desarrolla el sentido del humor
Recorre los senderos del miedo
Sé valiente, por tu propio bien
Gana tu propia medalla al valor
Permítete llorar cuando muera Campanita
Usa una pulsera de la valentía
Comprende que la valentía no es solo para los
héroes

04 Entiende la importancia del dinero

Cuando te falte el dinero sé rica en espíritu

Aprende las lecciones de la casa de tus sueños
No esperes hasta que tu ADN financiero esté en
cuidados intensivos
Date cuenta de que la realidad de las finanzas
ha cambiado mucho
Vigila tu dinero para que no termine en un
bolsillo ajeno

05 Cuando la vida no sea lo que pediste, comienza de nuevo

Nunca digas nunca
Solo quédate en paz
Inventa un lenguaje secreto para el cambio
Expresa lo que no se puede decir

06 Reinvéntate

Reconoce que el chocolate tiene que fundirse
para tomar una nueva forma
Cuando los sueños se conviertan en polvo, usa la
aspiradora
No te quedes con las migajas; llévate todo el
pastel
Agradece que el perro no orinó en la alfombra
No te quejes; crea

07 Carga con lo que no puedas arreglar

El club al que nadie deseaba unirse
Ríe en la oscuridad

Forma un club de viudas alegres
Construye tu propio “gabinete de cocina”
Pide ayuda
Cambia tu entorno, cambia tu vida
Ponte a limpiar algo

08 Enfrenta a los detractores

Persiste
Presta atención a tus creencias, no a tus dudas
Recupera tu poder
No aceptes ser prisionera de tu pasado

09 Recupérate de los errores, la desventura y el caos

Date cuenta de que el éxito muchas veces viene disfrazado de idea tonta
Busca a un cazador de sueños
Programa una cita para pintar
Busca a tres mujeres sabias

10 Diseña tu vida

Aprovecha los momentos difíciles
Piensa como si fueras un ingeniero
Sé curiosa

11 Enciende una vela en la oscuridad

En lugar de quejarte de la oscuridad enciende
una luz

Aprende a perdonar

Aplica estas lecciones aprendidas

Reconocimientos

Se requiere de una comunidad para que una mujer se ponga en pie después de una caída, se sacuda el polvo y se levante. Estamos en deuda con la comunidad de mujeres que compartieron sus historias con nosotras. Sus aportaciones han ayudado a crear un buen libro. Pero aún más importante, han enriquecido nuestras vidas de modo que permanecerán con nosotras para siempre.

¡Nuestras familias nos dan sentido de tantas maneras que entrar en detalles nos implicaría escribir otro libro! A nuestros hijos, Aaron y Lily Stephens; Christopher, Austin y Dillon Risley; Jackson y Stephanie Sierra; Jaclyn, Jenna (Robinson) y J. B. Zimmerman; Meredith (Flynn) y Christopher Eves, ¡gracias por ser el amor de nuestras vidas!

A Greg Brandenburgh, nuestro editor de Conari Press, gracias por tu apoyo y sentido del humor. Si el trabajo editorial no funciona, ¡estamos convencidas de que la comedia en vivo puede convertirse en tu próximo empleo!

Finalmente, John Grimes (www.grimescartoons.com), el hombre más divertido que conocemos, leíste cada palabra de nuestro manuscrito y elaboraste unas ilustraciones que siempre hacen reír a las mujeres.

Introducción a la segunda edición: La esperanza sigue siendo (siempre) una estrategia

*Es posible que enfrentes muchas derrotas,
pero no debes sentirte derrotado.
Es necesario enfrentar las derrotas
para poder saber quién eres
y de qué puedes levantarte.*

MAYA ANGELOU

POETA ESTADOUNIDENSE (1928-2014)

Lo que comenzó alrededor de una mesa de cocina, con el único objetivo de reinventarnos a nosotras mismas, ha dado como resultado una comunidad de mujeres que todavía nos comunican sus historias. Gracias a todas ellas. Nos sentimos privilegiadas por haber escrito un libro que brinda esperanza, inspiración, aliento y lecciones de vida a todas las mujeres, de cualquier edad, en cualquier lugar, en cualquier momento. La esperanza sigue siendo una estrategia, siempre.

Esta edición llega a un mundo que parece un tren fuera de control, e incluso, en algunas ocasiones, ¡un auténtico choque de trenes! En 2008, nuestra edición de bolsillo apareció en un mundo en el que los titulares clamaban que habíamos entrado en la peor crisis financiera desde la Gran Depresión. En verdad, fueron tiempos que pocos de nosotros vimos venir y ninguno de nosotros pidió. Sin embargo, sobrevivimos.

Escribimos este libro debido a la gran agitación que existe en este mundo convulsionado. La polarización en nuestras comunidades se suma a la ansiedad que muchas mujeres enfrentan a diario. Creemos que cada vez que una mujer se levanta en medio de circunstancias difíciles, nuestro mundo sana. Este libro es nuestra contribución a esa sanación.

¿Cuáles son las novedades?

*Prométeme que no perderás tanto tiempo
manteniéndote a flote, intentando que tu cabeza
permanezca por encima de las olas para olvidar,
verdaderamente olvidar, lo mucho que te ha gustado siempre nadar.*

TYLER KNOTT GREGSON,
AUTOR ESTADOUNIDENSE (1981-)

Desde la primera edición de nuestro libro hemos aprendido algunas lecciones nuevas, que hemos agregado a esta segunda edición. Nos emociona presentarte a mujeres que han resurgido y creado vidas notables. Estamos entusiasmadas por compartir los avances científicos que respaldan muchas de las lecciones que recomendamos en nuestro primer libro. Además, hemos agregado las voces de nuestros hijos, al compartir sus experiencias mientras experimentaban con nosotras las vidas que no habíamos pedido. Esperamos que su sabiduría, obtenida con tanto esfuerzo, ayude a otros. En esta edición también

encontrarás nuevos capítulos sobre la resiliencia, acompañados de pasos y planes para diseñar una vida que te provoque alegría. Para ayudarte en esta tarea, hemos ampliado las herramientas, las tácticas y las lecciones sobre el duelo y la pérdida.

Estamos viviendo en la era del empoderamiento, donde las marchas de las mujeres, los movimientos (*Time's up* y *Me Too*) contra el acoso y la agresión sexual muestran lo que puede suceder cuando las mujeres se unen para hacer que el mañana sea mejor que el hoy. No hay mejor momento que ahora para que formes tu propio “grupo en torno a la mesa de cocina”, ya sea en persona o en línea, y crear un lugar donde las mujeres puedan unirse para apoyarse mutuamente. Este libro ofrece una hoja de ruta para crear tu propio grupo y un marco de referencia para encender tu motivación.

¿Quiénes somos?

*Está bien si caes y pierdes tu chispa.
Solo asegúrate de que cuando vuelvas a levantarte,
lo hagas con el ímpetu de una llamarada.*

ANÓNIMO

La vida es una serie interminable de cambios, tanto buenos como malos, y a menudo indistintos. Juntas, hemos aprendido a navegarlos y sobrevivirlos. Tal vez estés pensando: “¿Quiénes son estas mujeres? ¿Qué las

acredita?” Bueno, no somos psicólogas (aunque sí hemos visto a algunos). No somos expertas en autoayuda (aunque sí hemos leído sus libros). No declaramos haber descubierto ninguna verdad definitiva. Somos simplemente cuatro mujeres que nos hemos unido para ayudarnos mutuamente en nuestro viaje por la vida.

Jan Yanehiro dice: “¡Mi divorcio está concluido y estoy gloriosamente soltera! La muerte de mi primer esposo fue triste y horrible, pero el divorcio me pareció mucho peor. Sigo diciendo que el próximo libro que escriba será *Este no es el esposo que pedí*. El cambio crea nuevas oportunidades, y una excelente cayó en mis manos cuando me pidieron que comenzara una Escuela de Tecnología y Medios de Comunicación para la Academia de Arte de la Universidad de San Francisco. Cuando acepté la dirección, le dije a Elisa Stephens, presidenta de la universidad: ‘¿Sabes?, soy vieja y mandona... ¡y puedo hacer de esto una realidad!’ La vida es plena. Si alguna vez necesito una red de seguridad, mis amigas estarán allí, y estoy agradecida por ello”.

Jackie Speier perdió, por menos de tres puntos, la elección para convertirse en asistente del gobernador de California, y concluyó su periodo como senadora estatal. Después empezó a trabajar en un despacho de abogados, con la obstinada determinación de continuar en el servicio público, pero sin tener un camino claro para lograrlo. Entonces, Jackie tuvo un momento de “deseo contra destino”. ¡Se postuló para el puesto del Distrito XIV en la Cámara de Representantes de Estados Unidos y ganó! “Siempre espera lo inesperado, o al menos prepárate”, dice Jackie. Con más de diez años en la Cámara, Jackie se ha convertido en una figura nacional cuando se trata de hablar en contra del acoso sexual, la violencia armada y los ataques a nuestra democracia por parte de intereses extranjeros.

Michealene Cristini Risley hizo un viaje a África, y no fue de vacaciones. Su intención era documentar la terrible situación de las niñas y mujeres jóvenes en Zimbabue. Arrestados e interrogados por funcionarios zimbabuenses, Michealene y su equipo fueron encarcelados y luego expulsados del país. Ella continuó su trabajo como activista de derechos humanos, y su documental *Tapestries of Hope* (“Tapices de esperanza”), ganó múltiples premios. Es presidenta de Curiosity Ink Media, empresa especializada en el desarrollo de franquicias de medios y la creación de entretenimiento sano para los niños. Junto a su esposo Eric y sus hijos Christopher, Austin y Dillon, ha descubierto que el hogar se encuentra en donde el se halla corazón.

El esposo de Deborah Collins Stephens murió; poco después, su hija se graduó de la universidad. “Ahora estoy aprendiendo a vivir sola, después de un matrimonio de treinta y tres años”, dice. Cuando su hijo Aaron se casó, Deborah caminó con él hacia el altar, ganando una nuera a la que adora. La selección de sus pertenencias, al pasar de una casa grande a un pequeño bungalow, tuvo su propia versión en el ámbito laboral. “Ahora solo elijo pasar mi tiempo con personas y en proyectos que realmente amo”, dice. “¡Me he ganado ese derecho!” Deborah continúa dando consultoría en desarrollo de liderazgo y es asesora ejecutiva, pero solo para mujeres líderes. ¿Por qué? “Simplemente porque necesitamos más de ellas, y estoy comprometida a hacer mi parte”, afirma.

Gracias por leer nuestro libro. Que puedas escalar a una nueva vida y lograr tus sueños. Ten la certeza de que te estaremos animando.

DEBORAH COLLINS STEPHENS

MICHEALENE CRISTINI RISLEY

JACKIE SPEIER

JAN YANEHIRO

Prefacio: Poco menos que el peor de los escenarios

*Sin importar que se tengan veinte, cuarenta o sesenta años,
que se haya tenido éxito, que se haya fracasado
o simplemente se transite por la vida,
que el pasado haya estado lleno de sol,
cubierto de tormentas o haya sido uno de esos días
aburridos sin clima, la vida comienza de nuevo
cada mañana en el corazón de una mujer.*

LEIGH MITCHELL HODGES

POETA (1876-1954)

Somos, simplemente, cuatro mujeres que el destino unió al azar. En conjunto hemos experimentado las alegrías extremas y las penas profundas que la vida ofrece, desde los momentos mundanos hasta los dramáticos y surrealistas. Tenemos un historial de seis matrimonios, un divorcio, diez hijos, cuatro hijastros, seis perros, dos abortos espontáneos, dos gatos, doce peces koi, una adopción fallida, la viudez, dos periquitos y la experiencia de haber fungido como padres sustitutos. Hemos construido empresas, perdido empresas y vendido empresas. A una de nosotras le dispararon y fue dada por muerta en una pista de aterrizaje en Sudamérica, y tres hemos sobrevivido a la muerte de nuestros cónyuges.

Hemos criado bebés y adolescentes, y seguimos vivas para contarlos. Las relaciones románticas han roto nuestros corazones, y nuestra amistad los ha reparado. Hemos conocido la fama y la soledad; también la duda sobre nuestras capacidades y la amenaza de la ruina económica. Hemos cuidado a nuestros seres queridos que han enfrentado enfermedades terminales, y hemos apoyado a quienes han perdido a sus seres queridos.

Crecimos en familias que no eran ricas, donde vivir de quincena en quincena era la norma. ¡Hemos conocido más riqueza de la que nuestros padres podrían haber imaginado, y hemos perdido más dinero del que ellos pudieron ganar! Obligadas a ser creativas, hemos criado familias con presupuestos reducidos y, en ocasiones, hemos sido el único sustento económico cuando nuestros cónyuges estuvieron desempleados, gravemente enfermos o en etapa terminal. En la vida profesional, a menudo hemos sido las únicas mujeres en la mesa. ¡Hemos tomado riesgos como apostar la empresa, apostar las elecciones y, en algunos casos, apostar la casa!



Cuando suceden cosas malas a mujeres inteligentes

Cierta vez, un reportero se refirió a nuestra colección de eventos desafortunados como la versión femenina del libro de Job... ¡casi como si una plaga de langostas estuviera a punto de caer sobre nosotras en cualquier momento! Sin embargo, no vemos nuestras vidas con tristeza o arrepentimiento. Las vemos como regalos, como el resultado de un cúmulo de acontecimientos que nos han ayudado a desarrollar un agudísimo sentido de lo que es importante y de lo que simplemente no lo es. Hemos aprendido a reinventarnos una y otra vez. Ahora sabemos que el proceso de reinvención se lleva mejor con humor, amistad, optimismo, y una linterna de largo alcance para ver la luz al final de cada túnel.

Tenemos una característica en común: la pérdida. Hemos experimentado la desgarradora pérdida de vidas, matrimonios e hijos; la pérdida de la inocencia y el dinero, de la estabilidad y la esperanza. Las pérdidas provocan transiciones formidables que tocan a todas las mujeres en algún momento; sin embargo, nunca deben enfrentarse en solitario, por lo que creamos una reunión mensual en torno a nuestras mesas de cocina para compartir nuestras vidas, y para apoyarnos y alentarnos mutuamente. Estas conversaciones informales junto a la estufa siempre fueron terapéuticas e inspiradoras. Nuestras pláticas nos dieron esperanza y fuerza interior. Sabíamos que juntas, como amigas, nunca caminaríamos solas.

Amigas en torno a una mesa de cocina

Se corrió la voz sobre nuestras conversaciones en la mesa de la cocina. Nos pidieron que habláramos en conferencias y ante grupos de mujeres. Titulamos nuestra charla

“Sobrevivir y prosperar. Diez consejos turbocargados para mujeres en transición”, y supusimos que quizá unas treinta personas asistirían a la presentación.

¡Más de 400 mujeres llegaron a nuestra primera sesión, obligando a los bomberos a cerrar las puertas! Ese día contamos nuestras historias. Las mujeres hicieron fila para hablar con nosotras. Compartieron sus versiones personales de “sobrevivir y prosperar”. Semanas después nos animaron a escribir un libro. Más organizadores de conferencias nos invitaron a hablar. Utilizamos la idea de escribir un libro como excusa para continuar con nuestras reuniones mensuales, pero sin escribir una sola palabra.

De hecho, seguimos reuniéndonos durante más de una década antes de poner en papel una palabra de ese libro imaginario que les dijimos a todos que estábamos escribiendo. Hablamos sobre perder negocios, perder maridos y querer perder maridos. Hablamos sobre construir carreras, construir familias y reforzar nuestra frágil habilidad para crear redes. Hablamos sobre encontrar nuestra autoestima, encontrar nuestro camino, e incluso encontrar nuevas parejas. Hablamos sobre desafíos, asumir riesgos y la oportunidad de amar de nuevo. Hablamos con sinceridad sobre la amenaza de la ruina financiera, sobre la ruina financiera real, y sobre cómo evitar la ruina financiera. Hablamos sobre nuestros hijos, nuestros compañeros de trabajo, nuestros colegas y nuestras vidas sexuales. No dejamos ningún tema por explorar.

Nos animábamos mutuamente en medio de las numerosas transiciones que estábamos experimentando. Incluso nos pusimos un nombre: “Mujeres en transición”. met, para abreviar; sin duda, necesitaríamos nuestro ingenio colectivo para navegar por estos momentos complicados. Con el tiempo, nuestras reuniones se convirtieron en algo así como un club de tejido. Sin

embargo, lo que tejíamos era el estambre de nuestras propias vidas.



Aprendimos muchas lecciones a lo largo de nuestras décadas de amistad. Nos dimos cuenta de que nos habían engañado. Nos habíamos convencido de que si podíamos organizar nuestro tiempo, romper el techo de cristal, pasar tiempo de calidad con nuestras familias, traer a casa el tocino (y freírlo en una sartén), mientras mecíamos a nuestros hijos en brazos y creábamos relaciones cálidas y amorosas con nuestros esposos, familia política y colegas, de algún modo, de alguna manera, seríamos recompensadas con la vida libre de problemas que tanto nos había rehuído. Pero estábamos equivocadas.

Sobrevivir y prosperar

Desde nuestras conversaciones en la cocina hasta los miles de conversaciones que hemos sostenido con mujeres de todo el mundo, aprendimos que la vida libre de problemas

que buscábamos es peor que una simple ilusión: es un mito que vació de sentido la vida de muchas de sus víctimas. La vida de una mujer es mucho más que el éxito, tenerlo todo o lograr el frágil equilibrio que todas buscamos (y podemos encontrar). Se trata de algo más que buscar la perfección o conquistar el mundo (aunque podrías hacerlo). Se trata de algo más que apretar los dientes y salir adelante (sin importar cómo). Se trata de sobrevivir y prosperar.

Para nosotras, sobrevivir y prosperar significó reinventar y reconstruir, y darnos cuenta de que el éxito nunca es definitivo y el fracaso nunca es fatal. Significó dar lo mejor de nosotras y caminar hacia el futuro que habíamos diseñado. Con mucha frecuencia nuestra pequeña voz interior nos hizo ver que, aunque pudiéramos parecer exitosas por fuera, nuestros adolescentes no se estaban portando bien, nos podíamos quedar sin trabajo al día siguiente, y nuestros cónyuges, colegas y jefes a menudo eran falsos, egoístas, infieles, habían muerto o simplemente eran unos cretinos.

Sobrevivir y prosperar significaba aprovechar lo que la vida nos ofrecía mientras buscábamos las oportunidades, la alegría y la compasión en circunstancias poco agradables y siempre menos que perfectas. Juntas, sortearíamos algunos momentos intrincados de la vida.

¿Y qué tal va tu vida?

En conjunto, nuestras vidas han estado llenas de más transiciones de las que creíamos posibles. Las transiciones son una parte importante del tejido de la vida de cualquier mujer. Nos afectan individualmente, pero también tienen un efecto dominó en nuestras familias. Las transiciones pueden construir nuestro carácter y convertirnos en mujeres sabias,

o hacernos sentir deprimidas y solas. Las transiciones exitosas pueden hacernos sentir fuertes, listas para extender una mano amiga a otras mujeres, o provocarnos miedo ante lo que nos espera.



Ofrecemos este libro como una especie de mapa-guía para sortear las transiciones de la vida. Contiene las muchas lecciones que hemos aprendido sobre cómo surcar

las olas del cambio que a menudo hacen sucumbir a las mujeres. Hemos resumido estas lecciones en sesenta imperativos para sobrevivir a las vicisitudes de la vida y prosperar a pesar de ellas. En el camino, hemos tenido el honor de conocer a muchas mujeres magníficas y valientes cuyas historias de desafío, resiliencia y triunfo incluimos como ejemplos de esperanza para todas. Nuestra intención es que esta sea una conversación de cocina hecha libro: te invitamos a acercar una silla y unirte a nosotras, para que no tengas que vivir la vida sola. Esperamos que este inspirador círculo de mujeres te brinde esperanza, lucidez e inspiración para lidiar con tus propios desafíos y cambios.

La educación no es suficiente si no va acompañada por la acción. Con esto en mente, cada sección de nuestro libro termina con sugerencias de planes de acción y herramientas para ayudarte a implementarlos. Llamamos a esta sección Estuche met, y esperamos que las ideas que ahí se ofrecen te resulten valiosas. Aún más importante, esperamos que te sientas motivada a adaptarlas y aplicarlas a tu propia vida, para que puedan darte resultados en el mundo real.

Sabemos que estás ocupada. Somos conscientes de que probablemente estés corriendo desde el momento en que te despiertas hasta que te acuestas. Pero también sabemos que tomarse el tiempo para seguir las recomendaciones que se encuentran en el Estuche met puede marcar la diferencia entre simplemente sobrevivir a lo que la vida te ponga delante, o prosperar a pesar de lo que la vida te mande.

Algunas de las acciones descritas en el Estuche met toman solo unos minutos. Otras requieren más tiempo y planeación. Todas ellas pueden ser útiles. Si sientes que la vida te está arrastrando hacia las profundidades, estas acciones pueden ayudarte a mantener la cabeza fuera del agua, y a crear una mejor calidad de vida para ti y tus seres queridos desde ahora, no en el futuro.

DEBORAH COLLINS STEPHENS

MICHEALENE CRISTINI RISLEY

JACKIE SPEIER, JAN YANEHIRO

SAN FRANCISCO, CALIFORNIA, JULIO DEL 2018

Prólogo

En el mundo hay solo quince personas que han ganado un Emmy, un Grammy, un Oscar y un Tony. Rita Moreno es una de ellas. El expresidente Barack Obama se refirió a Rita, la única latina que ha ganado estos premios, como una pionera con la valentía de romper barreras y forjar nuevos caminos. La jueza de la Suprema Corte estadounidense, Sonia Sotomayor, dijo: “Cuando era joven, idolatraba a Rita Moreno. Todavía lo hago”.

Rita es un modelo a seguir para los *millennials* y un ícono de inspiración para todas las generaciones. Hoy, a los ochenta y seis años, sin que la jubilación corra por su adn, Rita tiene un exitoso programa de televisión, *One Day at a Time*, e incluso más premios y reconocimientos: un Kennedy Center Honor, un premio de la American Civil Liberties Union (aclu) y una medalla de honor Ellis Island por su trabajo en derechos civiles, portadas en las revistas *Time*, *Newsweek*, *Glamour* y una cobertura completa en el programa *Today Show*. Sin embargo, su camino hacia la fama y el éxito no ha sido fácil. Rita ha vivido casi todas las lecciones incluidas en este libro, y ha salido de ellas más fuerte, más sabia y más realizada. A continuación, un recuento de sus experiencias, en sus propias palabras.

Simplemente enfrenta las cosas

Cuando leí por primera vez *Esta no es la vida que pedí*, le dije al editor que era una lectura obligada para todas las mujeres y los hombres que las aman. En sus historias y lecciones vi muchos paralelismos con mi propia vida. Cuando Jan me pidió que escribiera el prólogo, de inmediato dije que sí. Estas cuatro mujeres son el perfecto ejemplo de cómo yo, y muchas otras, enfrentamos las situaciones:

simplemente lo hacemos. En mi libro, *Rita Moreno: Memorias*, empiezo con ese consejo: solo enfrenta las cosas. Pasé buena parte de mi vida buscando una identidad que me mantuviera a salvo. No quería ser solo esa “chica latina” con “atractivo sexual”.

No tenía modelos a seguir, así que elegí uno: Elizabeth Taylor. En retrospectiva, todos sabemos que imitar a alguien sencillamente no es posible; no es factible; no funciona. El resultado es que vives una vida muy confusa respecto de tu identidad. Pierdes algo extremadamente valioso e importante: el respeto propio. Esta lucha fue muy dolorosa. Siempre les digo a las mujeres que sean ellas mismas y dejen que la vida fluya.

Nadie muere por no caerle bien a los demás

Siempre fui la niña linda, del tipo “por favor quíereme”. Es el síndrome del inmigrante; es resultado de ser puertorriqueña, de no sentirme parte del juego. A mí, como a tantas mujeres, se nos dice de manera sutil y no tan sutil: “No hagas olas; no hagas ruido”. Mi madre era muy consciente de ello. Crecí tratando de complacer al mundo. Quería gustarle al mundo. La mayor lección que he aprendido es esta: nadie muere por no caerle bien a los demás. Sin embargo, hay una pequeña voz, una presencia oscura que permanece contigo todo el tiempo. Es la que hasta el día de hoy dice cosas como: “Ja, ja, te dije que no podrías hacerlo”. Esa pequeña criatura todavía existe en mí, y tengo la sensación de que también en muchas otras mujeres. No piensan en ella como una entidad, pero yo sí. La llamo “mi Rosarita”, y la envío a su habitación todo el tiempo. Es imposible deshacerse de ella, pero he aprendido a no dejar que dirija mi vida.

Perseverancia

Había ganado el Oscar y un Globo de Oro por *Amor sin Barreras* (*West Side Story*). De verdad creí que después de eso iba a tener mucho trabajo, y que todo iba a ser color de rosa, pero sucedió lo contrario. Me resultaba imposible encontrar trabajo. No lo podía creer. Me rompió por completo el corazón. Hoy, a los ochenta y seis años, miro hacia atrás y considero esos eventos como una recompensa por todos los años difíciles en una profesión que desafié mi sentido de dignidad y autoestima a cada momento. Me recuerdan, en este tercer acto de mi vida, que caerse y levantarse constituyen una gran parte del sueño americano.

Esta no es la vida que pedí está lleno de historias sobre caer y volver a levantarse. Lo que le digo a mi gente es que resistan y recuerden quiénes son. Siéntete orgullosa de quién eres y sigue hablando; sigue quejándote. Y nunca, nunca, te des por vencida. Sé perseverante. No hay nada más poderoso que una mujer que encarna la perseverancia. Las lecciones de este libro, y las mujeres que lo escribieron, evidencian perseverancia en todo lo que hacen. Lo maravilloso de la perseverancia es que está disponible para todos, sin importar nuestros antecedentes o estatus socioeconómico.

Mi buena amiga, la brillante autora Amy Tan, dijo que *Esta no es la vida que pedí* da a las mujeres la inspiración para sobrevivir a la peor suerte y a las más difíciles circunstancias, y para escalar hacia una nueva vida de felicidad inesperada. Eso es lo que le deseo a cada mujer: la capacidad de sobrevivir y prosperar.



[Capítulo]

01

Para lidiar con el infortunio

*Si una mujer considera
que otra es exitosa,
nunca fracasará,
nunca se sentirá sola.*

*Florence Scovel Shinn,
Escritora (1871-1940)*





Convoca a una reunión de amigas en torno a la mesa de cocina

Eres el narrador de tu propia vida. Puedes crear una leyenda... o no.

ISABEL ALLENDE

ESCRITORA CHILENO-ESTADOUNIDENSE (1942-)

Encuentra un lugar seguro para contar tu historia

La primera y más importante forma de mantener la cabeza fuera del agua cuando la vida amenaza con arrastrarte hacia las profundidades, es crear un lugar seguro, en donde tu historia pueda ser escuchada: una reunión de amigas en torno a la mesa de cocina. Reunirnos alrededor de una mesa de cocina y contar nuestras propias historias nos dio poder. No lo sabíamos en ese momento, pero estábamos “validando el testimonio” mutuo al hablar de nuestras experiencias en un entorno confiable. Los psicólogos dicen que “validar el testimonio” es un ingrediente vital en el proceso de sanación.

Esperábamos con ansias nuestras reuniones, porque sabíamos que nos proporcionaban el único lugar en

nuestras vidas donde seríamos escuchadas, que eran un espacio y un momento en el que otras mujeres nos escucharían sin juzgar. No tenemos duda de que poder contar nuestras historias salvó nuestra cordura y, en algunos casos, nuestras vidas. Creemos que cada mujer necesita crear para sí misma un lugar seguro donde su historia pueda ser escuchada. Sabemos, por experiencia propia, que permanecer conectadas entre nosotras ha hecho toda la diferencia en cuanto a nuestra capacidad para lidiar con los desafíos que hemos enfrentado.

¿Crees que no tienes tiempo para tus amigas? Te exhortamos a que lo pienses de nuevo. Si en este momento piensas que no tienes la energía para hacerlo, es precisamente por eso que deberías hacerlo. Si tu energía está baja, se debe a que estás tratando de hacer todo por ti misma. Te estás quedando vacía, y necesitas llenar tu tanque emocional con el apoyo y el aporte de las mujeres que son importantes para ti. Tu propio grupo, reunido alrededor de una mesa de cocina, alimentará tu alma. Puedes comenzar hoy mismo, siguiendo estos siete simples pasos para crear una maravillosa red de amigas.

Siete pasos para formar un grupo en torno a una mesa de cocina

1. *Invita.* No importa cuán mal esté tu vida en este momento. Organiza una reunión con mujeres que admires. No es necesario que sean famosas, ricas o fabulosamente realizadas. Tampoco que las conozcas bien, aunque sí deben ser personas a las que respetes y con las que compartas valores y prioridades similares: mujeres íntegras que estén dispuestas a escuchar,