

Sonríe o muere

La trampa del pensamiento positivo

BARBARA EHRENREICH

T

TURNER NOEMA



Sonríe o muere

La trampa del pensamiento positivo

BARBARA EHRENREICH

TRADUCCIÓN DE MARÍA SIERRA

COLECCIÓN NOEMA



Título original:

Smile or Die.

How Positive Thinking Fooled America & The World

Copyright © Barbara Ehrenreich, 2009

Edición original en inglés: Henry Holt, LLC, 2009 / Granta Books, 2009

De esta edición:

© Turner Publicaciones S.L., 2011

Rafael Calvo, 42

28010 Madrid

www.turnerlibros.com

Primera edición: febrero de 2011

ISBN: 978-84-15427-59-9

De la traducción:

© María Sierra, 2011

Diseño de la colección:

Enric Satué

Ilustración de cubierta:

The Studio of Fernando Gutiérrez

La editorial agradece todos los comentarios y observaciones:

turner@turnerlibros.com

Reservados todos los derechos en lengua castellana. No está permitida la reproducción total ni parcial de esta obra, ni su tratamiento o transmisión por ningún medio o método sin la autorización por escrito de la editorial.

ÍNDICE

Introducción

- I. **Sonríe o muere. El lado bueno del cáncer**
- II. **Los años del pensamiento mágico**
- III. **Las negras raíces del optimismo estadounidense**
- IV. **Motivar el negocio y el negocio de la motivación**
- V. **Dios quiere que seas rico**
- VI. **Psicología positiva: la ciencia de la felicidad**
- VII. **Cómo el pensamiento positivo destruyó la economía**
- VIII. **Hacia el pensamiento postpositivo**

Notas

Agradecimientos

A los protestones del mundo entero: ¡que se os oiga!

INTRODUCCIÓN

Los norteamericanos son gente “positiva”. Esa es su fama, y esa es también la imagen que tienen de sí mismos. Sonríen mucho y se quedan desolados cuando alguien de otra cultura no les devuelve la sonrisa. Como reza el estereotipo, son enérgicos, animados, optimistas y superficiales, mientras que, casi seguro, a ellos un extranjero les debe parecer sutil, un poco de vuelta de todo y hasta algo decadente. Los escritores norteamericanos que han vivido fuera, como Henry James o James Baldwin, se las han tenido que ver con el estereotipo; aunque a veces han contribuido a reforzarlo. Yo misma me topé con él en la década de 1980, cuando le oí decir a Joseph Brodsky, el poeta ruso exiliado, que el problema de los norteamericanos es que “nunca han conocido el sufrimiento” (debía de ignorar quiénes inventaron el blues). Tanto para quien lo ve como algo vergonzoso como para quien lo lleva a gala, la actitud positiva – en los afectos, en el estado de ánimo y en el carácter– parece asociada sin remedio a la manera de ser estadounidense.

Sorprende por ello que, en las mediciones que hacen los psicólogos de la felicidad relativa de los países, los estadounidenses aparezcan siempre como no demasiado felices, ni siquiera en las épocas de bonanza. En un metaanálisis reciente de más de cien estudios sobre la felicidad subjetiva en el mundo, los habitantes de Estados Unidos quedaban en el puesto veintitrés, por debajo de los de Holanda, Dinamarca, Malasia, las Bahamas, Austria y hasta los de Finlandia, supuestamente tan adustos.¹ Otro indicador de que algo no marcha bien en Estados Unidos es que allí los antidepresivos son el medicamento más recetado, y su consumo representa las dos terceras partes del mercado mundial. Nadie, que yo sepa, ha investigado hasta qué punto el tomar ansiolíticos modifica las respuestas a una encuesta sobre la felicidad: ¿los encuestados dicen ser felices porque las pastillas los hacen felices, o se declaran infelices

porque saben que dependen de ellas para sentirse bien? En cualquier caso, puede que, si no tomaran tantos antidepresivos, los estadounidenses ocuparan un puesto aún más bajo.

Cuando los economistas, por su parte, tratan de establecer un *ranking* mundial más objetivo referido al “bienestar”, considerando factores como la salud, la sostenibilidad medioambiental o la movilidad entre clases sociales, Estados Unidos queda en una posición todavía peor que cuando se mide la felicidad subjetiva. Por mencionar un único ejemplo, el *Índice Planeta Feliz* sitúa a Estados Unidos en el puesto ciento cincuenta de los países del mundo.²

¿Cómo se puede tener una visión de sí mismos como la que tienen los estadounidenses, haber creado un estereotipo tan abrumadoramente “positivo”, y luego no ser ni los más felices ni a quienes mejor les va? La explicación, a mi juicio, está en que “ser positivo” no es tanto un estado anímico o mental como elemento ideológico: así es como los estadounidenses interpretan el mundo, y así es como creen que se ha de funcionar en él. A esta ideología se le llama “pensamiento positivo”.

La expresión se usa en dos acepciones. La primera se refiere al pensamiento positivo en sentido propio; es decir, a lo que significa el término en sí. Se puede resumir como sigue: las cosas van ahora bastante bien –al menos si uno está dispuesto a ver siempre la botella medio llena–, y van a ir todavía mejor en el futuro. Se trata, pues, de optimismo; algo que no hay que confundir con esperanza. La esperanza es una emoción, un anhelo, un sentimiento que no depende enteramente de nosotros; mientras que el optimismo es un estado cognitivo, una expectativa consciente, que cualquiera puede alcanzar, en teoría, solo con ponerse a ello.

En su segunda acepción, “pensamiento positivo” se refiere a la práctica –a la disciplina– de pensar positivamente. Existe, se nos asegura, una razón pragmática que compensa el esfuerzo: el pensamiento positivo no solo nos hará sentirnos optimistas, sino que favorecerá que de hecho las cosas salgan bien. Si uno espera que el futuro le sonría, el futuro le sonreirá. ¿Y cómo es posible que suceda

solo por haberlo pensado? La explicación racional que nos brindan muchos psicólogos de nuestros días es que el optimismo mejora la salud, la eficacia individual, la confianza y la capacidad de adaptación, facilitando que alcancemos nuestras metas. Pero una idea mucho menos racional está extendidísima también: la de que, misteriosamente, los pensamientos pueden tener una incidencia directa en el mundo real. De algún modo, los pensamientos negativos producen resultados negativos, mientras que los pensamientos positivos se materializan en forma de salud, prosperidad y éxito. De ahí que tanto las explicaciones racionales como las místicas le otorguen un gran valor al pensamiento positivo y consideren que merece la pena dedicarle tiempo y atención, ya sea mediante las lecturas pertinentes, la asistencia a cursos y charlas de entrenamiento mental, o al menos el trabajo personal de concentrarse en aquello que se anhela (un empleo, una pareja más atractiva o la paz mundial).

Puede apreciarse una ansiedad de fondo en el núcleo mismo del pensamiento positivo. Si fuera cierto que las cosas van realmente a mejor y que la tendencia del universo es siempre hacia la felicidad y la abundancia, ¿por qué habríamos de molestarnos en pensar de forma positiva? Hacerlo es reconocer que no nos creemos del todo que las cosas vayan a mejorar por sí solas. La práctica del pensamiento positivo se dirige a reforzar tal creencia frente a las muchas pruebas que la contradicen. Por su parte, quienes se autodesignan instructores de esta disciplina –los *coaches* [entrenadores], predicadores y gurús diversos– definen su ejercicio con términos como “autohipnosis”, “control mental” o “control de pensamiento”. En otras palabras: se trata de algo para lo que es necesario autoengañarse, así como esforzarse sin pausa en reprimir o bloquear lo indeseado y los pensamientos “negativos”. Quienes de verdad tienen confianza en sí mismos, o quienes de alguna forma han llegado a sentirse conformes con el mundo en el que viven y con su destino, no necesitan emplearse al máximo en censurar y controlar lo que piensan. El pensamiento positivo puede que sea una actividad eminentemente *made in USA*, muy asociada en la mente de los estadounidenses con

su éxito en tanto individuos y en tanto nación; pero se sostiene sobre una terrorífica inseguridad.

Fue en el siglo XIX cuando apareció el pensamiento positivo como formulación sistemática, entre un grupillo diverso y fascinante de filósofos, místicos, curanderos y señoras de clase media. Entrado el XX, ya se había convertido en una corriente de moda, e iba ganando proyección al asociarse con otros sistemas de pensamiento tan potentes como el nacionalismo; más tarde, logró hacerse imprescindible también para el capitalismo. No se suele hablar de “nacionalismo estadounidense”, pero eso es solo porque se ha impuesto la costumbre de tildar de “nacionalistas” a los serbios, a los rusos o a quien sea, mientras que los norteamericanos creen profesar una versión manifiestamente superior de este sentimiento, al que llaman “patriotismo”. Uno de los lemas del nacionalismo norteamericano es que Estados Unidos es “la nación más grande de la Tierra”: la más dinámica, la más democrática y próspera, además de la más avanzada tecnológicamente. Los principales líderes religiosos, sobre todo los de la derecha cristiana, reforzaron tales presunciones con otro concepto añadido: el de que el norteamericano es el pueblo elegido de Dios, y que su país está llamado a liderar el mundo. La idea terminó de imponerse tras la caída de los regímenes comunistas y el enseñoramiento de Estados Unidos como única super-potencia. Godfrey Hodgson, un observador británico de gran agudeza, ha escrito que el sentido de la excepcionalidad que tienen los estadounidenses, un sentido que en otra época fue “idealista y generoso, aunque algo solipsista”, se ha “endurecido y vuelto más arrogante”. A esta autocomplacencia generalizada también respondió Paul Krugman con un artículo de 1998 “America the Boastful” [Norteamérica, la fanfarrona], donde decía que “si es cierto que más dura será la caída, a Estados Unidos le espera un buen batacazo.”³

Como se ve, el pensamiento positivo ha servido para reforzar el orgullo nacional estadounidense (a la vez que se ha visto reforzado por él); pero también ha iniciado una especie de simbiosis con el capitalismo *made in USA*. Y eso que no hay una afinidad natural o innata entre el capitalismo y el pensamiento positivo. De hecho, uno

de los textos fundamentales de la sociología, *La ética protestante y el espíritu del capitalismo*, de Max Weber, defiende de un modo aún hoy difícil de rebatir que las raíces capitalistas hay que hallarlas en el enfoque vital severo e inflexible del calvinismo protestante, una religión que exigía a sus fieles no buscar la gratificación inmediata, y resistirse a todas las tentaciones placenteras, para dedicarse a trabajar de sol a sol y a acumular riquezas.

Pero si el primer capitalismo no fue tierra abonada para el pensamiento positivo, a este sí le resulta más propicio el capitalismo “tardío”, o capitalismo de consumo, dependiendo como depende de que cada individuo tenga hambre de *más*, y de que el *crecimiento* sea un imperativo constante. La cultura consumista fomenta el que los individuos quieran más –más coches, casas más grandes, televisores, móviles, todo tipo de cacharros–, y el pensamiento positivo está ahí al quite para decirle a cada uno que se merece más, y que puede conseguirlo si de verdad lo desea y está dispuesto a alcanzarlo con su esfuerzo. Mientras tanto, en el mundo competitivo de los negocios, las empresas que fabrican esos bienes, y que pagan las nóminas que permiten comprarlos, no tienen más opción que crecer. Si uno no va ganando cuota de mercado e incrementando beneficios, corre el riesgo de que lo borren del mapa, o de que se lo trague una empresa mayor. Por supuesto, la idea del crecimiento perpetuo es un disparate, tanto si se habla de una empresa en particular como de la economía en su conjunto, pero el pensamiento positivo lo hace parecer posible, y hasta obligatorio.

Otra función que se ha arrogado el pensamiento positivo es la de defender los aspectos más crueles de la economía de mercado. Dado que el optimismo es la clave para el éxito material, y dado que se puede alcanzar ese enfoque vital optimista si uno practica el pensamiento positivo, no hay excusa para el fracaso. De este modo, el reverso de “lo positivo” es la machacona insistencia en la responsabilidad individual: si tu negocio quiebra o te quedas sin trabajo, será porque no te esforzaste lo suficiente, porque no creías con la suficiente firmeza en que tu propio éxito era *inevitable*. Y a medida que la situación económica ha venido trayendo más

suspensiones de pagos y más turbulencias financieras sobre la clase media, los promotores del pensamiento positivo se han encastillado más y más en sus juicios negativos: si te sientes decepcionado, rabioso o deprimido, es que eres una “víctima” y un “llorón”.

El gran “batacazo”, por emplear la palabra de Krugman, ha sido por ahora el derrumbe financiero de 2007 y su consiguiente crisis económica. A finales de la primera década del siglo XXI, como veremos en los capítulos siguientes, el pensamiento positivo se había hecho ubicuo, y ya no tenía rival en la cultura norteamericana. Entre sus promotores estaban varios de los programas de debate más vistos de la televisión, como el de Larry King o el de Oprah Winfrey; sus principios eran el eje de libros superventas como *El Secreto*, aparecido en 2006; y se había convertido en la teología de los predicadores evangélicos más famosos del país. También se había hecho un hueco en la medicina, bajo la forma de tratamiento complementario potencial para prácticamente cualquier dolencia. Y hasta había llegado a colarse en el ámbito académico, como una nueva disciplina llamada “psicología positiva”, en cuyos cursos los alumnos aprendían a levantar los ánimos y a fomentar sus sentimientos positivos. A partir de ahí, su alcance se fue extendiendo, primero a las demás culturas anglosajonas, y finalmente a países emergentes como China, Corea del Sur y la India.

Este libro no lo he escrito por amargura ni por ninguna decepción personal; tampoco soy yo el tipo de persona que cultiva un apego romántico hacia el sufrimiento ni lo considera una fuente de virtud. Por el contrario, me encantaría ver más sonrisas, carcajadas y abrazos: más felicidad y, mejor aún, más alegría. Mi utopía personal es un sitio donde todos tenemos no solo mejor calidad de vida y más seguridad (mejores puestos de trabajo, mejor asistencia sanitaria, etcétera), sino también más fiestas, más celebraciones y más ocasiones de ponernos a bailar en la calle. Una vez que se han resuelto las necesidades básicas, la vida se convierte –al menos en esta utopía mía– en una celebración constante, en la que todos contribuyen a su manera. Pero a este estado dichoso no se llega levitando, por el mero hecho de desearlo.

Necesitamos arremangarnos y ponernos a luchar contra unos obstáculos terribles, algunos que nos hemos puesto nosotros mismos y otros que nos ha colocado la propia vida. Y el primer paso para conseguirlo es que nos despertemos de esa fantasía colectiva que es el pensamiento positivo.

I

SONRÍE O MUERE: EL LADO BUENO DEL CÁNCER

*M*i primera tentativa de adhesión al pensamiento positivo tuvo lugar en el que, hasta ahora, ha sido el peor momento de mi vida. Si me hubieran preguntado, justo antes de que me diagnosticaran el cáncer, si yo era una persona optimista o pesimista, me hubiera costado mucho contestar. Pero resultó que, al menos en lo concerniente a la salud, era tan optimista que casi resultaba ingenua. Hasta entonces, nunca había pasado nada que no pudiera controlarse con unos estiramientos, un poco de dieta, un comprimido de ibuprofeno o, como mucho, un medicamento recetado. Por eso no me asusté cuando el ginecólogo me dijo que la mamografía –esa mamografía anual a la que una se somete desde que cumple los cincuenta, como buena ciudadana y buena asegurada, por pura rutina preventiva– no le “acababa de gustar”. ¿Podía tener cáncer de mama? Pues no había, que yo supiera, factores de riesgo: nadie de mi familia lo había sufrido, yo había sido madre relativamente joven, y les había dado el pecho a mis dos hijos. Comía bien, bebía muy de cuando en cuando, hacía ejercicio y, además, tengo los pechos tan pequeños que me imaginaba que algún bultito hasta me podría quedar bien.

Entonces el ginecólogo me dijo que debía hacerme otra mamografía cuatro meses después, y le dije que sí, más que nada para que se callase.

Lo consideré como un recado más que había que hacer, como cuando uno coge el coche y se acerca a Correos, al supermercado y luego al gimnasio; pero al entrar en el vestuario de la clínica me empecé a poner un poco nerviosa, y no solo porque tenía que desnudarme de cintura para arriba y ponerme en los pezones unas minipegatinas opacas en forma de estrella para protegerlos de los

rayos X. El vestuario, que en realidad era poco más que un armario junto al austero despachito sin ventanas donde estaba el aparato de la mamografía, tenía algo mucho peor, algo en lo que reparé por primera vez: algo que daba por supuesto quién era yo, adónde iba, y lo que iba a necesitar cuando llegase allí. Al nivel de los ojos, prácticamente toda la pared estaba cubierta de papelitos fotocopiados con monadas sentimentales: lacitos rosa, una tira cómica sobre una mujer a la que le habían reducido los pechos por un error médico, una “Oda a la mamografía”, una lista de “Las Diez Cosas Que Solo Las Mujeres Entienden” (que tengamos ropa para los “días de gorda”, o “rizadores de pestañas”, por ejemplo) y, que no falte, el poema “He rezado una oración por ti” junto a la puerta, con rosas dibujadas.

Aquella mamografía, la madre de todas las mamografías, pareció durar una eternidad: se me pasó la hora del gimnasio, la de cenar, y hasta la de vivir. A veces era que la máquina no funcionaba bien, y me ponían en otra postura que parecía completamente caprichosa. Otras, las más, la placa de rayos salía correcta, pero a la radióloga invisible, que estaba en alguna otra parte, en un despacho que yo no veía, le llamaba la atención algo y pedía otra, sin dignarse salir a verme ni darme alguna explicación o alguna disculpa. Intenté camelarme a la ayudante para que se diera prisa, pero la chica no se quitaba de la cara esa sonrisita tensa y profesional, que quizá se había puesto porque se sentía culpable de estar torturándome así, o porque ya sabía algo que, para mi pesar, yo iba a averiguar también muy pronto. Y así pasamos otra hora más, repitiendo el proceso: aplastamiento, instantánea, consulta de la ayudante a la radióloga y de nuevo a tomar la imagen desde otro ángulo o con mayor nitidez. En los ratos en que la chica salía para hablar con la médico, me leí el *New York Times* entero, hasta las secciones que me importan tan poco como la de crítica teatral o los anuncios inmobiliarios, evitando cuidadosamente todas las revistas femeninas que estaban allí, aunque normalmente me gusta echarles un vistazo a los artículos sobre rímel a prueba de agua o “cómo tener una gran noche en la cama”, porque en el vestuario ya había captado una onda de peligro, un onda que, con los nervios de la situación, se podía traducir en la frase

“Feminidad es Muerte”. Pero llegó un momento en que ya no me quedaba nada que leer más que uno de esos diarios gratuitos y allí encontré, entre el revoltijo de los anuncios por palabras, algo todavía más angustioso que la sospecha cada vez mayor de que quizá tuviera una enfermedad grave: un anuncio del “osito del cáncer de mama”, con un lazo rosa prendido en el pecho.

Como dice el dicho, en las trincheras no hay ateos; yo, personalmente, me puse a rezar en silencio, con un deseo ferviente y hasta entonces desconocido, rogando que se me concediera una muerte limpia y honrosa: que me comiera un tiburón, que me partiera un rayo, que sucediera un incendio o un accidente de coche. Por favor, que me mate un psicópata, imploré, cualquier cosa menos morir ahogada en ese almíbar sentimental de color rosa que cubría las paredes de aquel vestuario y rezumaba por el peluche de aquel osito. No me importaba morir, pero la idea de hacerlo aferrada a un oso de juguete y con una dulce sonrisa en el rostro... para eso ninguna filosofía me había preparado.

Al día siguiente, por teléfono, me dieron el resultado de la mamografía: tenía que hacerme una biopsia y, nadie me explicó por qué, una biopsia complicadísima, con anestesia general y en quirófano. Pero yo seguía sin preocuparme demasiado, y me enfrenté a la prueba como se enfrentaría al juicio o a la tortura una inocente a la que acusan de brujería: era la ocasión de limpiar mi nombre. Llamé a mis hijos para contarles que me iban a operar, pero les aseguré que la mayor parte de los bultos que detectan las mamografías –el ochenta por ciento, según me había dicho la ayudante del radiólogo– son benignos. Si algo iba mal, era aquel trasto de máquina.

Mi iniciación oficial en el cáncer de mama tuvo lugar el día de la biopsia, cuando me desperté y vi al cirujano de pie ante mí, al pie de la camilla, y le oí decir muy serio: “Por desgracia, hay un cáncer”. Al final de ese día, entre el sopor de la anestesia, llegué a la conclusión de que lo más insidioso de aquella frase no era que apareciera el cáncer, sino que no apareciera yo; porque yo, Barbara, no salía en aquella frase ni siquiera en calidad de punto geográfico de

localización. Donde antes estaba yo –quizá no fuera nada del otro jueves, pero al menos era un espécimen normal hecho de carne, palabras y gestos– ahora “hay un cáncer”. Y había ocupado mi sitio, según se deducía de las palabras del cirujano. Ahora eso era yo, en términos médicos.

Mi último acto de digna autoafirmación fue decir que quería ver las placas de patología con mis propios ojos. El hospital era pequeño y no me pusieron muchas pegas, porque el patólogo resultó ser amigo de un amigo, y para conseguirlo desempolvé además mi ajada licenciatura en biología celular (Universidad Rockefeller, 1968). El patólogo era un tipo muy jovial, que me llamó “cariño” y me dejó sentarme con él ante un microscopio doble mientras manejaba los controles y señalaba cosas con un puntero láser. Estas son las células cancerígenas, me dijo, señalándome las de color azul, que se ponen así por el ADN hiperactivo. La mayoría estaban en grupos semicirculares de lo más ordenaditos, como las casas de una urbanización en calles sin salida, pero también vi lo que, como ya sabía, era mejor no ver: las características células avanzando en “filas indias”. El “enemigo”, tenía que pensar yo: era una imagen que tenía que guardarme para hacer luego ejercicios de “visualización”, para verlas morir violentamente a manos de las células asesinas naturales del cuerpo, los linfocitos y los macrófagos.

Pero sentí admiración, contra todo mi interés y toda mi racionalidad, por la energía de esas filas de células haciendo la conga, por su decidida disposición a salir de la retaguardia del pecho y colonizar los nódulos linfáticos, la médula ósea, los pulmones y el cerebro. Estas son, pensé, mis huestes fanáticas, las células rebeldes que se han dado cuenta de que el genoma que transportan, mi esencia genética quizá algo defectuosa, ya no tiene más posibilidades de reproducirse dentro de este cuerpo postmenopáusico en el que vivimos, y han pensado que lo mejor será multiplicarse como conejos y quizá irse luego a conquistar nuevas regiones.

Tras esa visita al patólogo, mi curiosidad sobre la biología cayó en picado hasta el nivel más bajo de toda mi vida. Conozco a mujeres que, tras el diagnóstico, se han pasado semanas o meses estudiando,

valorando opciones, yendo a ver a un médico tras otro para que les expliquen los daños que puede producir cada posible tratamiento. Pero a mí me bastó con investigar unas pocas horas para ver que el itinerario de una paciente con cáncer de mama está ya bien trazado de antemano: puedes elegir más o menos entre que te quiten el tumor o que te quiten la mama entera, pero si eliges lo primero casi siempre hay que sufrir luego varias semanas de radiación; y en los dos casos, si tras la intervención se ve que el nódulo linfático está invadido (o “afectado”, como se suele decir para que no dé tanto miedo), no te libra nadie de varios meses de quimioterapia, que viene a ser como matar moscas a cañonazos. Las sustancias de la quimioterapia dañan y matan las células cancerígenas, pero no solo estas, sino también las células normales del cuerpo que en ese momento se estén dividiendo, como las de la piel, los folículos pilosos, las paredes del estómago y la médula ósea (que es de donde salen todas las células, también las de nuestras defensas). De ahí la calvicie, las náuseas, las pupas en la boca, las bajas defensas y, en muchos casos, la anemia.

Todas estas terapias no son una “cura” ni nada que se le parezca, y de ahí que la tasa de mortalidad del cáncer de mama haya variado muy poco entre la década de 1930, cuando no había otro tratamiento que la mastectomía, y la primera década del siglo XXI, cuando yo recibí el diagnóstico. La quimio, que se convirtió en el procedimiento estándar para tratar el cáncer de mama en los años ochenta, no brinda a las pacientes una ventaja demasiado apreciable, a pesar de lo que se les hace creer muchas veces. Va muy bien en mujeres jóvenes, las que no han tenido aún la menopausia, porque en ellas se pueden ganar entre siete y once puntos porcentuales de supervivencia a diez años; pero la mayor parte de las pacientes de este cáncer son mujeres mayores, como yo, postmenopáusicas, y en ellas la quimioterapia solo viene a añadir dos o tres puntos porcentuales de diferencia, según la cirujano de cáncer de mama más famosa de Estados Unidos, la doctora Susan Love.¹ En resumen: sí, puede darte unos meses de vida más, pero también te condena a muchos meses de enfermedad moderada.

De hecho, la historia del tratamiento del cáncer de mama es la historia de una lucha. En la década de 1970, los médicos aún llevaban a cabo mastectomías radicales, que dejaban a la paciente mutilada del lado intervenido, hasta que hubo activistas que protestaron y consiguieron mastectomías “moderadas”, menos brutales. Hasta entonces, la práctica habitual había sido extirpar el pecho entero justo a continuación de la biopsia, mientras la mujer aún estaba dormida y no podía tomar decisiones; también esto cambió, tras las protestas de las pacientes. Más adelante, en la década de 1990, hubo una temporada en la que se trataban los cánceres que habían hecho metástasis dando quimioterapia intensa para destruir la médula ósea y luego hacer un trasplante de médula; con ello, lo único que se consiguió, en casi todos los casos, fue acelerar la muerte. Puede que hoy día la quimioterapia, la radioterapia y demás sean el último grito, pero, en algún momento de la historia médica, también lo fue el poner sanguijuelas.

Yo era consciente de todos estos datos terribles, o empezaba a serlo, pero en aquellas primeras semanas, todavía con resaca de la anestesia, parecía incapaz de defenderme. Todos me presionaban, los médicos y mis seres queridos, para que hiciera algo inmediatamente: matarlo, extirpármelo cuanto antes. Me hicieron exploraciones exhaustivas, un escáner para descartar metástasis, pruebas cardiacas de última generación para comprobar si podría soportar la quimioterapia... y todo eso sirvió también para borrar la línea entre ser persona y ser cosa, entre lo orgánico y lo inorgánico, entre yo y ello. Según fuera avanzando el cáncer, explicaban los folletos, yo me iría convirtiendo en una mezcla de viva y muerta: tendría un implante en el lugar del pecho, una peluca donde estaba mi pelo. Y entonces, ¿qué iba a significar la palabra “yo”? Así que caí en un estado de irracionalidad pasivo-agresiva: ellos lo han diagnosticado, así que ellos se encargan. Ellos lo encontraron, que ellos lo arreglen.

Por supuesto, tenía la opción de probar suerte con las terapias “alternativas”, como la escritora punk Kathy Acker, que murió de cáncer de mama en 1997, tras someterse a varios tratamientos alternativos en México. O como la actriz Suzanne Somers, la que

anunciaba el aparato de ejercicios ThighMaster, que había salido en todos los periódicos porque se autoadministraba inyecciones de extracto de muérdago. Pero yo nunca he sido especial admiradora de lo natural, ni creo en eso de que “el cuerpo es sabio”. Si hay algo natural es la muerte, y para mí mi cuerpo siempre ha sido como un hermano siamés un poco discapacitado al que llevo a rastras, un pelma que todo lo ve como un peligro; en mi caso, se pone como un loco ante los alérgenos normales de la vida diaria o ante un terroncito de azúcar de nada. Así que decidí confiar en la ciencia, por mucho que con ello llevara a mi estúpido cuerpo a transformarse en un payaso malvado que vomitaría, tendría temblores, se hincharía, cedería partes vitales y rezumaría fluidos postquirúrgicos. El cirujano (uno un poco más simpático y comunicativo) tenía hora para mí, el oncólogo podía verme. Bienvenida a Cancerlandia.

LA CULTURA DEL LACITO ROSA

Por suerte, nadie tiene que estar solo cuando pasa por esto. Hace cuarenta años, antes de que una serie de pacientes pioneras como Betty Ford, Rose Kushner o Betty Rollin lo contaran en público, el cáncer de pecho era un secreto terrible, que una sobrellevaba en silencio, y que aparecía en las esquelas bajo eufemismos como “una larga enfermedad”. Había algo en la conjunción de “pecho”, que implica sexo y crianza, con esa otra palabra que hace pensar en las pinzas de un crustáceo que te devora, que le daba miedo a casi todo el mundo. Sin embargo, hoy es la enfermedad más visible del panorama cultural: más que el sida, la fibrosis quística o las lesiones medulares; más aún que otros grandes asesinos de mujeres como las dolencias coronarias, el cáncer de pulmón o el infarto. Hay cientos y cientos de páginas web dedicadas al cáncer de mama, y junto a ellas los boletines, los grupos de apoyo, una sección completa de las librerías llena de relatos en primera persona sobre la enfermedad; y en Estados Unidos hasta una lujosa revista mensual dirigida a un público de clase media y alta, *Mamm*. Existen en este país cuatro grandes organizaciones contra el cáncer de mama, y de ellas la más potente, al menos en términos económicos, es la Fundación Susan G.

Komen, que dirige una donante republicana que ha sufrido la enfermedad, Nancy Brinker. La Komen organiza una carrera anual, la Race for the Cure® [carrera por la curación], a la que acude casi un millón de personas, casi todas ex pacientes y sus familiares. En su página web se puede encontrar un mini universo de la cultura del cáncer de mama, con noticias sobre las carreras, foros donde se puede dejar testimonio de la lucha de cada una, y muchos mensajes de ánimo e inspiración.

Lo primero que descubrí, cuando empecé a navegar por las principales webs, es que no todo el mundo ve la enfermedad con pánico y horror. Por el contrario, la actitud que parece cundir es la de ánimo y hasta de franco espíritu derrochador. En Estados Unidos hay entre dos y tres millones de mujeres que se encuentran en alguna fase del tratamiento; si se les suman sus preocupadas familias, conforman un mercado considerable para todo tipo de productos relacionados con el cáncer de mama. Por ejemplo Carol, el Osito del Recuerdo; Hope [Esperanza], el Osito de la Investigación sobre el Cáncer de Mama, que luce un turbante como para tapar la calvicie de una quimio; la Osita Susan, que lleva el nombre de la hermana que perdió Nancy Brinker; y el Osito Nick y Nora Piden un Deseo, que se podía comprar, junto a la Osita Susan, en la web de la Fundación Komen.

Y los osos no son sino la punta, por así decir, de un cuerno de la abundancia rebosante de productos relacionados con el cáncer de mama y el lacito rosa. Para vestir hay sudaderas ribeteadas de rosa, camisas vaqueras, pijamas, lencería, delantales, ropa de andar por casa, cordones de zapatos y calcetines; complementos como broches rosas de strass, pines con angelitos, fulares, gorras, pendientes y pulseras; para dar ambiente a la casa, velas del cáncer de mama, soportes para velas de cristal rosa con lacito, tazas de café, colgantes, móviles con campanitas y luces piloto; y hasta se pueden pagar las facturas con Checks for the Cure™. Esta “visibilidad” sin duda sirve para combatir los secretos y los estigmas, pero yo no podía quitarme de la cabeza la idea de que el lugar en el que, como me dijo con la mano en el corazón una amiga, me iba a “enfrentar a mi mortalidad”, se parecía bastante a un centro comercial.

Tengo que decir que no todo esto implica necesariamente que haya una serie de mercaderes cínicos aprovechándose de las enfermas. Algunos de estos chismes con tema cáncer y algunos de sus accesorios son diseños de las propias mujeres afectadas, como *Janice*, creadora del Daisy Awareness Necklace [collar Daisy de la concienciación]; y en casi todos los casos se destina una parte de las ganancias a la investigación. Una mujer de Aurora (Colorado) llamada Virginia Davis tuvo la inspiración de crear el Osito del Recuerdo cuando a una de sus amigas le extirparon ambos pechos, y me contó que para ella su trabajo no es un negocio, sino más bien “una cruzada”. La entrevisté en 2001, y estaba gestionando el transporte de un cargamento de diez mil ositos, que se fabrican en China, y la donación de parte del dinero a la Race for the Cure. Cuando le dejé caer, con todo el tacto posible, que quizá para algunas personas, en algunos casos raros, los ositos podían resultar algo infantiles, me dijo que hasta entonces nadie se le había quejado.

–Solo recibo cartas de amor –me dijo–, de personas que me escribe: ‘Dios la bendiga por acordarse de nosotras’.

Esa ultrafeminidad del mercado del cáncer de mama (la enorme oferta, por ejemplo, de cosméticos y bisutería) podría entenderse como reacción al efecto desastroso que suelen tener las terapias en el aspecto de quien las sufre. Tampoco hay duda de que todas esas monerías y todo ese color rosa tratan de crear un estado de ánimo positivo. Pero tanto infantilismo resulta un poco difícil de aguantar, y no solo cuando viene en forma de osito de peluche. La Fundación Libby Ross, por ejemplo, entrega a algunos hospitales, como el Columbia-Presbyterian Medical Center, unas bolsas de regalo para dar a las afectadas, con detalles como un botecito de *body milk* perfumado de Estée Lauder, una funda de almohada de satén color fucsia, una latita de pastillas de menta, un juego de tres pulseras de strass baratas, una libreta rosa de hojas rayadas que pone en el tapa “diario y cuaderno de dibujo” y, bordeando el insulto, una caja de ceras de colores. Marla Willner, que es una de las promotoras de la Fundación Libby Ross, me dijo que las pinturas “van con el diario, para que la gente exprese distintos estados de ánimo o distintas

ideas”, aunque reconoció que ella misma nunca había intentado escribir con ceras. Es posible que la idea de volver al estado dependiente propio de la infancia le ayude a una a ponerse en situación para soportar esas terapias largas y tóxicas. O quizá sea que, en ciertas versiones de la ideología de género que hoy triunfa, la feminidad resulte, por naturaleza, poco compatible con el estado adulto, un estado de desarrollo ya culminado. Porque, ciertamente, a los hombres a quienes se les diagnostica cáncer de próstata nadie les regala cochecitos de juguete.

Pero yo no era muy distinta de las que andaban abrazadas a su osito, y necesitaba cuanta más ayuda mejor, así que ahí me vi buscando obsesivamente trucos para compensar la caída del pelo, dietas para la quimioterapia, consejos sobre qué ponerme tras la intervención y qué comer cuando no pudiera soportar el olor de los alimentos. Vi enseguida que había mucha más información de la que una puede digerir, porque son miles las afectadas que han contado en internet su historia, desde que se encontraron el bulto o se hicieron la mamografía, pasando por la terrible fase de las terapias, generalmente con un inciso para mencionar las fuerzas que les han dado la familia, el buen humor y la religión, y acabando casi siempre con un mensaje de ánimo para la neófita aterrorizada. Muchos de estos mensajes son solo un párrafo, un saludo rápido por parte de una hermana de sufrimientos; pero otras brindan un relato casi en tiempo real de sus vidas bajo la quimioterapia y sin pechos:

Martes, 15 de agosto de 2000. Bueno, he sobrevivido a mi cuarta dosis de quimio. Hoy estoy muy, muy mareada. Con muchas náuseas, ¡pero sin vómitos! Por primera vez [...] Me dan sudores fríos y el corazón se me desboca si paso más de cinco minutos de pie.

Viernes, 18 de agosto de 2000. [...] En la cena, no podía soportar las náuseas. Me tomé las pastillas y me comí un bol de arroz con verduras que me habían traído de Trader Joe's. Olía y sabía asqueroso, pero me lo comí [...] Rick me trajo unos zumos Kern's y estoy tomándolos. Parece que me asientan un poco el estómago.

Yo no me cansaba de leer relatos de este tipo, sintiendo una fascinación mezclada con pánico al ver cuántas cosas podían salir mal: septicemia, implantes que estallaban, “metas” (metástasis) en órganos

vitales y –para mí, lo más terrible a corto plazo– “cerebro de quimio”, el deterioro cognitivo que a veces causa la quimioterapia. Me comparaba con todo el mundo, y sentía un desdén egoísta hacia las que no corrían tanto riesgo como yo; temblaba junto a las que habían llegado a la fase IV (como dice la protagonista de la obra de teatro *Wit*, que tiene cáncer de ovarios: “No hay fase V”), y valoraba sin parar mi posible suerte.

Pero, a pesar de tanta información útil, cuantas más compañeras de infortunio descubría y más leía, más sola me sentía. Daba la impresión de que, de todas las escritoras de blogs y libros, ninguna se sentía como yo, rabiosa por tener la enfermedad y por los tratamientos. ¿Qué causa el cáncer de mama y por qué es tan común, sobre todo en los países industrializados?² ¿Por qué no disponemos de tratamientos que distingan entre las diferentes variedades de cáncer de mama, o entre células cancerosas y células normales que se están dividiendo? En la corriente dominante del cáncer de mama hay muy poca indignación, ninguna mención a las posibles causas ambientales, y muy pocos comentarios sobre el hecho de que, excepto en los casos más avanzados, donde ya hay metástasis, sean los “tratamientos” y no la enfermedad lo que te tiene enferma y dolorida. De hecho, el tono general es casi siempre de animación. La página web de Breast Friends [amigas del pecho], por ejemplo, cita una serie de frases “inspiracionales”: “No llores por nada que no pueda llorar por ti”, “No puedo evitar que los pájaros de mal agüero vuelen en torno a mi cabeza, pero sí puedo evitar que aniden en mi pelo”, “Cuando la vida te da limones, exprímeles una sonrisa”, “No esperes a que pase un tren: echa a correr y súbete en marcha”, y muchas más del mismo calibre. Hasta en la revista *Mamm*, que es relativamente sofisticada, una columnista se lamentaba no de tener el cáncer, sino de que se le acababa la quimioterapia, diciendo en tono jocoso que, para atenuar su “ansiedad de separación”, iba a instalarse en una tienda de campaña frente a la clínica de su oncólogo. El pensamiento positivo parece obligatorio en este mundo del cáncer de pecho, hasta el punto de que si alguien es infeliz tiene casi que disculparse, como una tal “Lucy”, que contaba que su “pronóstico a largo plazo no es