

37

maneras

de

reinventarme

Kay Hutchison

37

maneras

de

reinventarme

DIANA

Título original: *My Life In 37 Therapies. From yoga to hypnosis and why voodoo is never the answer.*

© 2019, Kay Hutchison

Traducción: Estela Peña Molatore

El derecho de Kay Hutchison a ser identificada como autora de esta obra, ha sido afirmado por ella de conformidad con las secciones 77 y 78 de la Ley de Derechos de Autor, Diseños y Patentes de 1988.

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño / Daniel Bolívar

Derechos reservados

© 2020, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial DIANA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: septiembre de 2020

ISBN: 978-607-07-7064-7

Primera edición impresa en México: septiembre de 2020

ISBN: 978-607-07-7053-1

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 este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico*

1

«POR ALGUNA INEXPLICABLE RAZÓN, SOLO PODÍA PENSAR
EN MI DESEO DE ESTAR EN OTRO LUGAR, SOLA, LEJOS DE TODO».

Era la mañana después del Grand Prix, y un hermoso y soleado día en el sur de Francia despertaba tras las llantas quemadas, el polvo y el ruido ensordecedor de la carrera del día anterior. El cielo era de un color azul transparente y la «vista al océano» —como a los hoteles les gusta llamar al Mediterráneo cuando ofrecen, al doble de su precio, habitaciones con vistas— estaba llena de yates y veleros que surcaban sus agitadas aguas. Durante la carrera, la mayoría de las lujosas embarcaciones se habían acercado al muelle y habían atracado por un breve periodo, pero aquellas que se habían quedado a pasar la noche comenzaban a zarpar; sus pasajeros estaban un poco más cansados, pero continuaban alegres su camino hacia Saint-Tropez, la siguiente parada en su viaje a lo largo de la costa.

Algo no estaba bien.

Miré a Jonathan, quien había sido mi compañero durante veinte años. Por alguna inexplicable razón solo podía pensar en el deseo de estar en otro lugar, sola, lejos de todo. Pero él había organizado algo especial. Había hecho reservaciones en

un nuevo hotel *boutique* en Niza para completar nuestro viaje por la Costa Azul.

Nuestro viaje al sur de Francia se había convertido en un acontecimiento anual. La emoción de aquella excursión de una semana incluía los momentos previos a la carrera, las sesiones de práctica, contemplar a los Ferrari que entraban y salían del casino de Montecarlo, almorzar en el restaurante Le Louis XV del Hôtel de Paris, los eventos de caridad para recolectar fondos con los pilotos de carreras y las subastas de autos clásicos. Compras, quizás un nuevo bolso de Louis Vuitton, una mascada de Hermès o un perfume, paseos en coche hacia La Turbie por la Moyenne Corniche, exposiciones de arte, un sol brillante y comida exquisita.

Cada año conocíamos mejor la dinámica, de modo que para entonces Jonathan lo tenía todo bajo control: a dónde ir; cuándo reservar (por lo general, el hotel se llenaba al menos seis meses antes, y había que pagar por adelantado las exorbitantes tarifas que se alcanzaban durante el Grand Prix); cuáles eran los mejores restaurantes de mariscos, trufas, carnes, por su atmósfera o por sus comensales (en ocasiones, había una escudería sentada en la mesa de al lado). Era esencial reservar con anticipación (al menos tres meses antes) para asegurarnos nuestra mesa favorita para dos con vista a Villefranche-sur-Mer o ese balcón en Eze con vista a las centellantes luces de abajo.

Nos hospedábamos en los mejores hoteles: Château Eza, La Chèvre d'Or o Loews, con increíble comida e impresionantes vistas de la costa, y en ellos despertábamos cada mañana con *croissants* calientes y generosos tazones de *café au lait*. Sabíamos cómo conseguir invitaciones al Bal des Pilotes en Le Sporting: el baile del Grand Prix era un evento especial con fuegos artificiales en el que

los asistentes (bueno, solo los nuevos) no podían reprimir un gran «¡Oooh!» cuando la gran techumbre se abría, revelando un cielo nocturno estrellado.

Un año nos encontramos en medio de una conversación con Scot Jackie Stewart, a quien habíamos conocido en el Grand Prix de Japón. David Coulthard y yo chocamos por accidente en un abarrotado salón de baile. Otro año, al prepararme para un evento, fui a peinarme a la misma hora que Shirley Bassey y ambas conversamos mientras el dueño del lugar secaba su meñique enyesado, que se había humedecido durante el lavado.

Aunque habíamos trabajado duro y habíamos hecho sacrificios, a Jonathan y a mí, como buenos escoceses, nos incomodaban un poco los gastos excesivos y divertirnos tanto, y no siempre creíamos merecerlo.

Como pareja, éramos como uña y mugre, felizmente codependientes. Y, sin embargo, en nuestro décimo aniversario en Montecarlo, mientras avanzábamos sistemáticamente por el programa que habíamos planeado con todo cuidado, comencé a experimentar temor.

Volteé hacia mi marido.

—Quiero irme a casa.

Jonathan leía su *International Herald Tribune*.

—Necesito ir a casa, Jonathan —lo intenté de nuevo.

Levantó la mirada, arrugando un poco la nariz como si dijera «¿Qué te pasa?».

Luego dejó el periódico.

—¿Qué quieres decir?

—Quiero ir a casa... hoy —respondí.

—No entiendo, ¿qué pasa? La estamos pasando increíble y el hotel en Niza está reservado, no podemos levantarnos e irnos sin más... Además, podríamos ir a ver tu exposición favorita en el Musée Marc Chagall y caminar por la Promenade des Anglais, que te encanta.

—No sé qué pasa, pero voy a hacer las maletas y veré si puedo conseguir un vuelo más temprano.

—Ay, por el amor de Dios...

Hizo una pausa mientras me observaba, y luego, a sabiendas de que no tenía sentido discutir, dijo con desaliento:

—Ok, déjame comprobar si hay algún vuelo. Será difícil, ya sabes que este es el día más complicado porque toda la gente viaja de regreso. Justo por eso íbamos a quedarnos, para evitar las multitudes.

—De hecho, quiero volver sola a casa. Quiero decir, solo yo. Tú quédate y disfruta. Iré a preguntarle al *concierge* por los vuelos. Quédate y termina de leer tu periódico.

Me levanté y dejé a Jonathan sentado ahí, con su *croissant* a medio comer en la mano y una expresión de desconcierto en el rostro mientras me veía alejarme.

Y eso fue todo.

Ese fue el momento en que terminó mi matrimonio de veinte años. ¿Cómo puede algo tan especial sentirse de repente vacío y sin sentido? ¿Empezó después de descubrir que mi marido tenía cáncer, apenas unas semanas antes de la muerte de mi madre? Yo había seguido adelante, trabajando aún más duro entre los viajes a Escocia y cuidando a Jonathan cuando me encontraba en casa. El cáncer de mi madre duró cuatro años y nunca se recuperó. El de Jonathan se pudo tratar y, por fortuna, después de meses de

quimio y radioterapia, se recuperó. Pero la vida no volvió a ser la misma; la preocupación, siempre presente, se cernía sobre nosotros. Esas cosas cambian tu forma de pensar acerca de la vida.



Esperábamos que todo regresara a la normalidad. Pero la experiencia te transforma. Jonathan cambió, se volvió una persona más cauta, más cuidadosa. Y yo también cambié. Ya no pude seguir siendo feliz y despreocupada. Tontamente, traté de superar la pérdida de mi madre yendo de acá para allá, y por un tiempo intenté mantener las rutinas familiares en marcha: las vacaciones, la alegría navideña. Lo hice sobre todo por mi padre, pero no funcionó y tampoco ayudó. Era demasiado. Recuerdo ese sentimiento de desesperación, de querer escapar. Pero no iba a resultar tan sencillo.

2

«ESTABA DESTINADA A SER ALGO TRANSFORMADOR,
ADEMÁS DE EDUCATIVO».

CINCO AÑOS DESPUÉS

El conductor era un viejo vaquero con bigote, llevaba un sucio sombrero de cowboy con agujeros de bala y algo que parecía ase-r-rín en su pelo enmarañado. Tenía los bolsillos laterales llenos de bultos y unas piernas cortas y arqueadas.

Lo único que le faltaba era el caballo.

Me encontraba en Andalucía, en un remoto refugio en la cima de una colina desde donde se veían montañas, cactus y olivos, un sol caliente, seco, y hectáreas de tiempo para la paz y la tranquilidad. Al finalizar nuestras sesiones de yoga de dos horas (basadas en las enseñanzas del método de los ocho pasos de Patanjali), nos tendíamos boca arriba con los brazos y las piernas extendidos, como estrellas, relajándonos y abandonándonos al sonido de las chicharras.

Mi amiga Daisy había encontrado el retiro. Francamente, para entonces pensaba que ya lo había visto todo, probado todo y con

suerte «terminado todo», o al menos había llegado al final de mi muy prolongada crisis de la mediana edad.

Había dejado a mi marido.

Me había enamorado de un hombre que resultó ser casado.

Había perdido mi trabajo.

Había ido a incontables retiros y probado toda clase de terapias.

Seguramente las cosas volverían a su lugar pronto.

Daisy, en sus treintas, disfrutaba la idea de ir a ese retiro.

—¿Te gustaría acompañarme? Hará mucho, mucho calor en julio, así que te asarás. —Rio con deleite—. Sé que no es tu actividad favorita, pero, por otro lado, hay un montón de tratamientos increíbles que lo compensan y que son justo de tu estilo, y hay una piscina (no recuerdo si te gusta nadar o no). Está en las montañas, así que no será taaan terrible para ti. Se ve fantástico. Ah, e incluye comida sana cruda para desintoxicarnos, *queridiux*: todo vegetariano, que es buenísimo para mí. Y nada de bebidas alcohólicas, lo que es bueno... en fin, para todos, ¿cierto? En especial para mí, creo. Ja, ja —dijo nerviosa.

¡Qué magnífico tener una amiga así!, pensé, y sabía que la pasaríamos bien, como siempre.

—Bueno —continuó—, te envié los detalles para que puedas revisarlos; solo tendríamos que fijar las fechas. Hay una habitación doble, grande y con su propio baño privado, que parece perfecta para nosotras y que aún no está ocupada, así que échale un ojo enseguida, *queridiux*, por favor. ¿Puedes? ¿Me avisas?

El problema es que soy escocesa: que una escocesa que creció bajo la lluvia helada se achicharre bajo un sol abrasador no es una buena combinación. Cuando era muy joven, aprendí que cuando por fin te aventuras a salir a asolearte, no importa si lo

haces cubierta con un protector con factor 500... de todos modos bueno, es bastante inútil. Todo lo que ocurre es que durante un par de días te pones del color del betabel, con las piernas quemadas, el pecho manchado y los hombros rojos, y luego vuelves a ser blanca, solo que con la piel despellejada. ¡Estupendo!

Estaría tan incómoda y cohibida como siempre.

Y, por supuesto, tendría lugar el tradicional desfile de diosas del sol, con sus bronceados y tonificados cuerpazos; descansando en la piscina, luciendo perfectas con sus abdómenes planos, unos grandes anteojos de sol Jackie O y sus bebidas saludables. Mientras tanto, yo iría por ahí agitando los brazos, aturdida por el calor, y me refugiaría en la sombra o en mi habitación, con las persianas bajadas y el aire acondicionado a todo lo que da, para leer novelas y comer las barras de chocolate derretido que habría escondido para casos de emergencia. ¡Y no puedes ocultar todo eso si compartes la habitación con el alma de la fiesta!



Mis primeras vacaciones de yoga fueron en Grecia, cuando me encontraba en pleno furor por estar en forma, y todos los días exfoliaba, pulía, hidrataba y lucía un bronceado falso. Había tomado la arrebatada decisión de acudir a un retiro en una remota isla griega. Llegué con el bronceado más hermoso, una gran porción del «bronceado profundo» en spray que compré en un salón el día antes de irme. Fue un embrollo dormir con ropa oscura (!) para evitar ensuciar las sábanas (¡uf!) y sin poder bañarme para quitarme lo pegajoso durante al menos doce horas (¡guácala!). De todos modos, a la mañana siguiente, tras una ducha suave

para eliminar los residuos como indicaban las instrucciones, me sentí mucho mejor al comprobar el resultado perfecto: un bronceado superior... y por un precio en verdad bajo. Por desgracia, cualquiera que use bronceador en spray sabe muy bien que es un trabajo en sí mismo: mantenerlo, cuidarlo como si fuera una rara y delicada flor, requiere esfuerzo.

Una vez en la isla, el sudor constante y las duchas regulares para mantenerme fresca empezaron a hacer que mi bronceado en spray se desvaneciera. Peor aún, porque terminé escondiéndome del sol durante el día y eso no contribuía a crear un verdadero bronceado. En cambio, corría de sombra en sombra, debajo de los árboles, de los toldos de los restaurantes o de las sombrillas, o buscaba obsesivamente una tienda con aire acondicionado. Tampoco por la noche podía escapar de la lenta pero constante pérdida de ese brillo bronceado, el calor era tan opresivo que tenía que permanecer despierta sin nada puesto, dando vueltas y vueltas, agitándome cada vez más mientras intentaba esquivar a los ruidosos mosquitos.

Para el tercer día, el bronceado falso casi había desaparecido. Una desgracia. Me había imaginado pasando del bronceado falso al natural sin que nadie se diera cuenta. Tristemente, no fue así. Debo haber sido la única persona que llegó el primer día con un gran bronceado y al octavo día regresó a casa tan pálida como lirio blanco.

—¡Dios, Kay, te ves completamente diferente! —exclamó una de mis compañeras mientras ojeaba las fotos de las vacaciones en el avión de vuelta.

—¡Vaya, déjame ver! —repuse mientras me ofrecía su teléfono.

Llegué bronceada, pulcra e impecable, pero en la última foto, tomada justo antes de embarcar, me veía muy diferente; estaba sonriente y relajada, pero mi apariencia era un desastre total, tenía la cara enrojecida y las mejillas encendidas y brillantes, sin bronceado. Sin la ayuda de un peluquero, tenía el pelo despeinado y parecía una hippie de los años setenta.

Así que no, no iba a apresurarme a decir que sí a ir España a finales de julio. A Daisy siempre le divertía contarme del calor que hacía dondequiera que fuera.

«Treinta y siete grados a la sombra hoy, maravilloso. ¡Morrías aquí, Kay!», me escribía, triunfante, en un mensaje de texto.

Era una gran viajera, siempre iba a lugares calientes y me enviaba fotos de hoteles idílicos, mares de color azul claro, cócteles, champán y botellas vacías... ¡perdón!, playas vacías. Sin duda, sabía cómo vivir.

Por otro lado, yo estaba consciente de que podía ser muy divertido y, además, hacía tanto tiempo que no estaba en un retiro que sentía curiosidad.

Fue así como, ocho semanas después, me encontré en España en la que resultó ser la semana más calurosa del año. Éramos doce en total: once mujeres más un hombre, la excepción que confirmaba la regla (de cincuenta y tantos años, con una novia ridículamente atractiva de veinticuatro). Estaba fascinado y maravillado por los movimientos de yoga de su chica... al igual que todas nosotras. Ella conocía bien sus «povos»: su espirulina (por la mañana) y sus alcalinizantes y desintoxicantes, povos de hemp y sus supervegetales (por la tarde).

Todas las mujeres pasábamos por «cosas de mujeres», y no importaba si eran inglesas, escocesas, galesas, escandinavas,

estadounidenses, francesas, colombianas, alemanas o suizas: la conversación parecía centrarse en los mismos «temas». Durante las comidas había llamadas telefónicas a las parejas, discusiones sobre la vida, la crianza, los problemas laborales, los trastornos alimenticios (sobre todo, chocolate o vino) y muchas risas (a veces lágrimas).



Daisy no lo logró.

En el último momento se vio obligada a cancelar su viaje y tuve que ir sola. Estaba más que decepcionada, pero había un lado positivo: tenía una habitación encantadora —y lo bastante grande para dos— toda para mí, y era una gran oportunidad para sumergirme en el yoga, los tratamientos y hacer nuevos amigos. Había muchas terapias para probar, incluida una que se llamaba terapia sónica y que reservé deliberadamente para el final de la semana como algo especial que anhelar. A pesar de mi experiencia en la música —instrumentos, orquestas, títulos universitarios de música y mi trabajo como productora musical para el Servicio Mundial de la BBC—, nunca había probado una terapia sónica. Estaba destinada a ser algo transformador, además de educativo. No sabía qué esperar, y el personal y los clientes habituales del centro no soltaban prenda, solo exclamaban «Oooh» y ponían los ojos en blanco.

Todo lo que podía hacer era esperar y ver.

Pasé el resto de la semana con reflexología, masajes e incluso las más inusuales lecturas de pies, bailes derviches en remolinos, terapia de pares biomagnéticos y la igualmente intrigante

sesión de retroalimentación Quantum SCIO, que, gracias al trabajo de los astronautas de la NASA en la luna, evalúa datos físicos (intolerancias alimenticias, deficiencias de minerales, desequilibrios orgánicos, síntomas emocionales) y luego los relaciona con eventos pasados de tu vida que aún no están resueltos. ¡Caray! Sin embargo, incluso a pesar de todo esto, la terapia sónica resultaría ser lo más memorable.