

mía

Año XXXV - Nº 1807 - Argentina \$99
(recargo envío al interior \$20)
Uruguay \$U \$99
30 de junio de 2021

\$99

CAMPERAS

*Las que marcan
tendencia*

Mente en orden

HIPNOSIS contra la ansiedad

Un método milenario que resurge de la mano de los trastornos asociados a la pandemia. Redescubrí sus beneficios y sus aplicaciones más efectivas

+ **VIVIR CON
AUTISMO**

Síntomas,
diagnóstico y
tratamientos

SALUD

Monóxido de
carbono, el terror
del invierno

BEAUTY

Los secretos de
la vitamina C,
la gran aliada
de tu piel

Cocina

Antipastos
para ir
picando...

mia.perfil.com



Glennon Doyle es una autora americana que revolucionó las redes con la pregunta: ¿quién eras tú antes de que el mundo te dijera cómo debías ser? Su respuesta, en su nuevo libro, donde cuenta su experiencia de dejar a su marido para construir una nueva familia con una mujer

INDOMABLE y sin miedo a vivir

Hace cuatro años tenía un marido, que era el padre de mi hijo y de mis dos hijas, y me enamoré de una mujer.

Después de aquel día empecé a preguntarme: ¿A dónde fue a parar mi chispa a los diez años? ¿Cómo me perdí a mí misma? He investigado al respecto y descubierto lo siguiente: a los diez años aprendemos a ser chicas buenas y chicos de verdad. A los diez, niñas y niños aprenden a ocultar quiénes son para convertirse en lo que el mundo espera que sean. Alrededor de los diez empezamos a interiorizar nuestra domesticación formal. Fue a los diez años cuando el mundo me domó, me dijo que me callara y me mostró mis jaulas", cuenta Glennon Doyle (45), bloguera y escritora norteamericana en su tercer libro, *Indomable*, de reciente publicación, que ya vendió más de un millón de ejemplares en todo el mundo y tiene varias semanas en el puesto número uno de la lista del New York Times.

En su nueva obra cuenta la aventura que implicó volver a escuchar su propia voz y seguirla, con intuición y libertad.

La cantante Adele, la periodista Oprah Winfrey y la actriz Reese Witherspoon han recomendado el libro con énfasis por los cambios que ha producido en sus vidas.

Glennon, que también es presidenta de la fundación *Together Rising*, encargada de atender causas urgentes, como el reencuentro de hijos y padres que son separados a la fuerza en las fronteras de EEUU, vive en Florida con su mujer, Abby Wambach, una estrella del fútbol femenino.

Actualmente, está haciendo un podcast con su hermana, uno de los más escuchados en Spotify.

Glennon ha podido superar varios problemas de salud, como sus trastornos alimentarios y al alcoholismo. Y su secreto es su frontalidad, que le permite hablar de sus trastornos de ansiedad y depre-

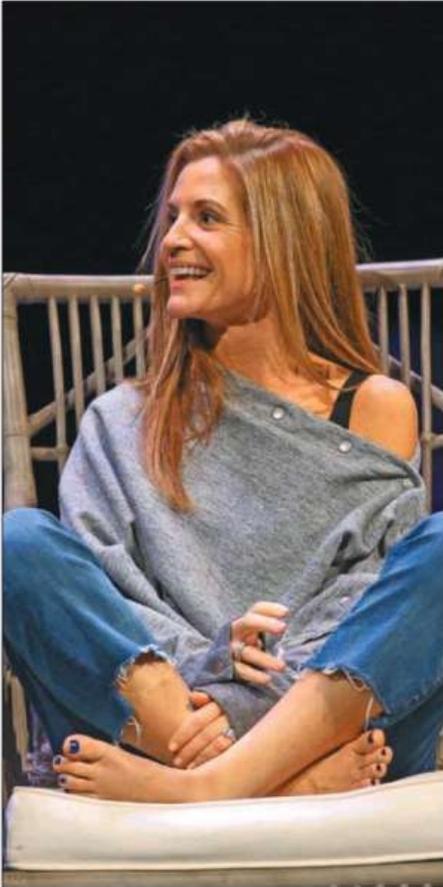
"Estar viva es hallarse en un estado de revolución perpetua", afirma Doyle en su nueva obra

sión, también y siempre sin prejuicios ni medias tintas.

En su Instagram la siguen 1.700.000 personas y participó activamente en sus redes en la campaña para presidente de Joe Biden. Los organizadores le pidieron su participación luego de que hicieran un sondeo y ella resultara elegida como una de las personas mejor rankeadas entre los votantes.

Su nuevo libro

Doyle escribió dos libros antes de *Indomable: Guerrera del amor* y *Carry On Warrior*, pero el éxito de ventas le llegó con esta nueva obra.



AUTENTICIDAD

"Lo que necesita el mundo es presenciar cómo las mujeres, una, otra y otra más, viven su vida más sincera y hermosa sin pedir permiso ni dar explicaciones".

En una entrevista en Télam, consultada acerca del título de su nuevo libro, la escritora explicó que se sintió identificada con un animal en una visita al zoológico.

"En el libro revivo la impresión que me dio observar de cerca a una chita, me sentí identificada con la forma en la que la habían amaestrado. Esa simple escena me sirvió para representar la sensación que tenía de estar atrapada en mi profesión, en mi matrimonio y en mi fe. Cuando vi a esa chita, entrenada para vivir en cautiverio, me di cuenta de que mi poder estaba tan encerrado como el del animal. Todos nacemos más libres, más salvajes y menos estructurados. Después, las ideas de género, sexualidad, nacionalidad y religión hacen que terminemos condicionándonos y perdiendo esa esencia. Ese día entendí que tenía que hacer el camino inverso, un proceso para volver un a ser un poco salvaje", comentó Doyle.

La escritora contó que tiene en su baño un cartelito que dice "Sentí todo". ¿La razón? Explicó que desde hace muchos años sabe que es un ser humano muy sensible, pero pensar que había algo mal en eso o que tenía que solucionarlo o tapanlo, le hacía pensar que se iba a morir, una suerte de debilidad. "Esa idea de cómo funcionaba me hizo abusar de las drogas, el alcohol o la comida. Ahora, entiendo que los sentimientos están, que vienen como olas y que pasan. Sé que suena como muy simple, casi ridículo, pero cambió mi vida por completo. Me entrego todos los días a eso que siento y sí, me hizo menos eficiente, menos productiva, pero me volvió más saludable", concluyó.

Citas de Indomable

- "Miré de frente mi fe, mis amistades, mi trabajo, mi sexualidad, mi vida entera y me planteé: ¿qué parte de todo esto fue idea mía? ¿De verdad quiero alguna de estas cosas o me han condicionado para que las quiera? ¿Quién era yo antes de convertirme en la persona que el mundo me dijo que fuera?".

- "Estoy aquí para seguir convirtiéndome en versiones de mí misma más auténticas y hermosas una y otra vez hasta el infinito. Estar viva es hallarse en un estado de revolución perpetua".

- "Cuando una mujer entiende que complacer al mundo es imposible, es libre para descubrir cómo complacerse a sí misma".

- "El paradigma de la feminidad es renunciar al propio yo por completo. Ese es el objetivo final de toda cultura patriarcal. Porque un modo muy efectivo de controlar a las mujeres consiste en convencerlas de que se controlen a sí mismas".

- "La vida más hermosa y auténtica nunca promete ser fácil".

- "Renunciaré a las expectativas que cualquiera deposite en mí antes que renunciar a mí misma. Decepcionaré a cualquiera antes que decepcionarme a mí misma. Abandonaré al mundo entero antes que abandonarme a mí misma. Yo conmigo: hasta que la muerte nos separe". ■

SOBRE EL LIBRO

- A los treinta y nueve años, casada con el padre de sus tres hijos, Glennon Doyle se enamoró de una mujer. Ese día empezó para ella la aventura de volver a escuchar su propia voz, la misma que décadas de imperativos culturales, condicionamientos sociales y adicciones adormecedoras habían silenciado.
- Íntimo e hilarante, contundente y conmovedor, este libro es la historia del torbellino que Glennon y su familia vivieron cuando conoció a la que hoy es su esposa.
- Es el testimonio de una mujer que rompió patrones impuestos desde el nacimiento para construir una vida basada en el propio deseo, la intuición y la imaginación.
- Ante todo, *Indomable* es un grito de guerra dirigido a todas las mujeres dispuestas a creer en sí mismas lo suficiente como para romper barreras, aceptar sus cuerpos, liberar sus instintos más sinceros y recuperar su yo más auténtico: su naturaleza indomable.

LA OBRA
Indomable
(título original:
Untamed)
de Glennon
Doyle,
Sello Urano.

