

# Manual de la Perfecta Cabrona

Consejos para estar  
segura de una misma  
y no dejarse pisotear

CÁDATE CONMIGO.  
TÚ PUEDES DEJAR TU TRABAJO  
PARA AYUDARME. FINGIREMOS  
QUE TE ECHO UNA MANO  
CON LOS NIÑOS,...

...Y DESPUÉS PODRÍA ABANDONARTE  
POR UNA MUJER MÁS JOVEN

¿SERÍA DIVERTIDO, NO?

PUES YO  
CREO QUE NO.

Elizabeth Hilts



©anna



Este libro es para mi hija, Skannon Hillory Hector, cuya visión y ayuda fueron esenciales para realizarlo; y para mi padre, Robert Gifford Hilts, a quien sigo echando de menos cada día.

\*\*\*\*\*

¿Podrías aceptar más trabajo sin que te aumentemos el sueldo o te ascendamos?

Me gustaría que llamaras más a menudo.

¿Podrías hacerme el trabajo de plástica para mañana? Si no lo llevo, me suspenden.

¿Podrías parecerte más a la hija que siempre quise?

**¡YO CREO QUE NO!**

“Teníamos tanto en común: yo lo amaba y él se amaba a sí mismo”.

SHELLEY WINTERS

## [INTRODUCCION]

### **Plantada, pero con los ojos abiertos.**

Dejad que os explique en un momento por qué escribí este libro.

Todo empezó en febrero de 1993, con mi artículo "Ponte en contacto con la cabrona que llevas dentro», publicado en Hysteria, una revista de humor para mujeres.

La revista se publicó, una personalidad en el medio de las comunicaciones vio el artículo y me llamó para que diera una entrevista en la radio y, de repente, fui considerada como “la experta en la cabrona que llevamos dentro». Pues bien, lo soy. Pero antes de que «ella» se convirtiera en el objeto de mi especialización, era experta en encanto tóxico. Desde el día de mi nacimiento me entrenaron en las habilidades del encanto. La frase que mi madre me repetía más veces era: «Elizabeth, compórtate»,

Y lo intenté. De verdad. Procuré ser un ejemplo de amabilidad: una Melania Wilkes, una Beth de Mujercitas (¿o era Amy?), una Mary Ingalls... Aprendí de memoria los nombres de los componentes de la familia más tóxica, los Encanto: Actuar, Hablar, Sentarse, Pensar e, incluso, Vestir.

Hablar con Encanto fue difícil. Intenté mantener un tono de voz bajo y bien modulado. Cuando eso no funcionó, lo subí una octava, lo que me obligó a susurrar. Yo creía que sonaba más dulce; todos los demás, que tenía laringitis.

Vestir con Encanto casi me hizo perder la razón. ¡Encanto... cuando lo que yo quería era usar blusas cortas! ¡Escotes! ¡Ropa entallada! Pero, al final, fue el viejo Actuar con Encanto el más tóxico de la familia. Simplemente, no podía hacerla. Me reía estrepitosamente; decía lo primero que se me pasaba por la cabeza. Cuando era adolescente, mis amigas solían decirme: «¡Deja de hacer el ridículo!», y en los momentos en los que era necesario guardar una discreción extrema, me daban un codazo y siseaban: ¡Liiiiiz!».

En privado se morían de risa al recordar las (innumerables) veces que saqué los pies del tiesto.

Además, todas sabíamos la verdad: eran las cabronas quienes se llevaban el gato al agua. Por ejemplo, Escarlata O'Hara: ella era la estrella de la película, ¿no es cierto? Y se llevó la mejor parte. Puede que Melania se quedara al final con Ashley, ¿pero quién quiere un Ashley? Cualquiera con un poco de visión puede darse cuenta de que Ashley era... Ashley.

Pero los convencionalismos del encanto siguieron acosándome hasta que sucedió ESO. El incidente que por fin me hizo ver que el encanto podía ser tóxico.

## **EL MOMENTO DE LA VERDAD**

El suceso tuvo que ver con un hombre. En mi caso, la frase puede completarse si al final añadimos "por supuesto». Confesar lo que pasó me resulta muy embarazoso, pero sé que debo hacerla. He aquí lo que ocurrió: me dejaron plantada.

Sí. Me quedé sentada en mi sofá un sábado por la noche, después de haberme probado y quitado sucesivamente cinco conjuntos diferentes y fabulosos. Llamé a su casa, me respondió el contestador. Dejé un mensaje: «Hola, son casi las 9:00. Se te ha debido de haber hecho tarde. Nos vemos aquí». 9:15, 9:45. Me fui a mi cuarto a las 10:30, me quité el maquillaje y me metí en la cama, donde me quedé dando vueltas, pasando de la preocupación a la ira, y otra vez a la preocupación durante toda la noche.

Al día siguiente, él llamó con una excusa muy poco convincente. «Me comprendes, ¿verdad?».

Por supuesto. Lo comprendía totalmente. Pero, aun así, lo perdoné porque era muy guapo y me gustaba de verdad. Y porque a nadie le gustan las cabronas. ¿Cómo podría una chica tan maja como yo estar mucho rato enfurruñada? Me pidió otra oportunidad y se la di.

Sí, sí, habéis acertado: volvió a pasar lo mismo. ¡Y esta vez estallé! Enfurecida, llamé para maldecir y despotricar en su contestador hasta que se cortó la llamada. Después volví a marcar para gritar un poco más. Al final, agotada, el entrenamiento de tantos años hizo su aparición. «Lo siento, pero estoy hecha polvo», susurré con voz ronca por teléfono. «Por favor, llámame».

¿Lo veis? ¿Habéis visto lo que hice? Ni yo misma puedo creerlo. ¡Pedí perdón! ¡Le dije a su contestador que estaba hecha polvo! No estaba hecha polvo, ¡estaba furiosa! Pero, ¿sabéis?, él era guapo, y pensé que, quizá, me gustaba de verdad, y que jamás volvería a tratarme mal si le demostraba lo maja que yo era.

A la tercera fue la vencida: ¡por fin, la gota que colmó el vaso!

¡Sí! Y cuando me di cuenta de lo que había hecho, decidí en el acto que había llegado el momento de dejar a un lado el encanto tóxico. Había llegado la hora de emular a las perfectas cabronas que en el mundo habían existido. Tomaría ejemplo de las páginas del libro de su vida, como mi madre solía decir.

Pero ese libro no existía.

Hasta ahora.

“Ninguna mujer es toda dulzura”  
MADAME RÉCAMIER

## [I]

### Encanto tóxico

El encanto tóxico es lo que nos sucede cuando interiorizamos a los diferentes miembros de la familia Encanto. Su efecto es similar al de la levadura: ésta hace que la masa adquiera una consistencia suave y ligera, mientras que el encanto tóxico nos lleva a hacer de la vida algo suave y ligero... para todos los demás. Quienes la padecemos nos empleamos a fondo para endulzar el panorama o, parafraseando el viejo dicho, utilizamos nuestro «azúcar personal» para preparar limonada con los limones de la vida. Con frecuencia, esto sólo se logra a un coste terrible.

El hecho de que estés leyendo este libro es una prueba de tu voluntad para abandonar el encanto tóxico. Para valorar correctamente sus efectos, tendrás que determinar primero si has sufrido durante mucho tiempo este síndrome. Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Alguna vez has querido cantarle las cuarenta a alguien y, en lugar de eso, has comido un pedazo de pastel?
2. ¿Qué tal el pastel entero?
3. ¿Alguna vez has dicho: «¡No sé qué me ha podido pasar!»?
4. ¿Alguna vez has rechazado una invitación para salir un sábado por la noche por esperar la de un galán más apetecible?
5. ¿Alguna vez te has quedado sola en casa el sábado por la noche porque el galán más apetecible no se dignó a llamar?
6. ¿Alguna vez has dicho «sí» cuando lo que querías decir era «yo creo que no»?
7. ¿Te disculpas con frecuencia?
8. ¿Opinas que el escote palabra de honor es atrevido y por ello has elegido un vestido con tirantes para ir a la boda de tu mejor amiga?

Si has contestado afirmativamente a cualquiera de estas preguntas, seguro que estás utilizando demasiada miel. Pero no todo está perdido, tranquilízate. Si quieres, puedes librarte del encanto tóxico.

La cabrona que llevas dentro te espera. Continúa leyendo.

“Hasta que no pierdes tu reputación,  
no te das cuenta de lo pesada que era  
ni de lo que es realmente la libertad”

MARGARET MITCHELL

## [III]

### Conoce a tu cabrona interior

Existe una parte poderosa y esencial en cada una de nosotras que no ha sido reconocida hasta ahora, ni su energía convenientemente explotada. Años de represión han ocultado esta faceta en los rincones y las grietas de nuestras almas. Como no la comprendemos, hacemos todo lo posible por mantenerla en la oscuridad, donde creemos que pertenece.

Se trata de la «cabrona interior». No te hagas la tonta: sabes perfectamente de lo que estoy hablando.

Todas la conocemos. Flota constantemente justo bajo la superficie de nuestra conciencia y nuestra educación. Es parte de nosotras, es inteligente, segura de sí misma y sabe lo que quiere. Nos dice que no nos conformemos con menos. Nos avisa cuando estamos a punto de embarcarnos en una conducta autodestructiva.

La cabrona interior no es esa parte de nosotras que a veces se muestra estúpida, o ruin o carente de sentido del humor. No cae en el fatalismo, ni abusa de sí misma ni de los demás.

La cabrona interior no se enzarza en discusiones de poca importancia, ni siquiera para pasar el rato. ¿Para qué molestarse?

La cabrona interior jamás es mordaz de forma gratuita. Y nunca teme decir: «Que se vayan a freír espárragos si no aguantan una broma».

A mi modo de ver, hay una verdad absoluta: al liberar a nuestra cabrona interior podemos utilizar su poder y energía para nuestros objetivos más elevados.

Si la ignoramos, nos arriesgamos a que enloquezca cuando la presión por ser encantadora se vuelve insoportable. Todas hemos sido testigos de ello y no es una perspectiva agradable.

Cuando no reconocemos a nuestra cabrona interior nos salen granos o engordamos, o adelgazamos demasiado, y nos volvemos controladoras, manipuladoras, lloronas o histéricas. No insistimos en practicar sexo seguro.

Nada de eso es productivo y algunas de estas cosas resultan francamente peligrosas. ¿Cómo podemos terminar con estas conductas autodestructivas, en especial después de toda una vida de encanto tóxico?

Lo único que se necesita es una pequeña frase:

**«YO CREO QUE NO»**

Todas lo pensamos y, sin embargo, espantamos esa idea como si fuera un mosquito molesto. «Eso no estaría bien», pensamos, sin caer en la cuenta de que el precio que debemos pagar a cambio es muy alto.

Quizá te preguntes: «¿Puedo ser encantadora sin ser tóxica?».

¡Claro que sí! De hecho, ponerte en contacto con tu cabrona interior te ayudará a ser encantadora de verdad. Hay una enorme diferencia entre parecer encantadora y serio. Tu cabrona interior no quiere que seas mala. Quiere que seas firme. Quiere que seas razonable. Y quiere que seas encantadora, sobre todo contigo misma.

## **DECIR «YO CREO QUE NO»**

Inténtalo. Empieza poco a poco. Imagina una situación en tu vida en la que se pueda aplicar. Por ejemplo:

- Tu hija de 30 años quiere mudarse a su antigua habitación sin pagar alquiler, con su novio y la motocicleta de éste.

Tú dices: "Yo creo que no».

- El hombre con el que has estado saliendo durante un mes te exige, en un ataque de celos, que canceles una comida con un cliente importante.

Tu respuesta: "Yo creo que no».

- Tu madre quiere que conozcas al hijo de su amiga del club de jubilados. «Sólo una pequeña cena, hija. Os hemos sacado entradas para el teatro».

Tú sonríes: «Mamá, yo creo que no».

- Tu jefe sugiere con insistencia que inviertas tu bonus en el último y enloquecido proyecto empresarial de su primo.

Tú contestas: "Yo creo que no».

## **DECIR MÁS CON MENOS**

¿Ves? Funciona. Nadie puede malinterpretar el significado de esa frase. Argumentar en contra es inútil; ¿cómo puede alguien insistir en que crees algo si tú afirmas lo contrario?

Es suave. Es cortés, pero a la vez fuerte, firme e indiscutible.

Lo mejor de la frase «yo creo que no» es que puede utilizarse en cualquier momento durante una conversación. Si adviertes que estás deslizándote por la rampa del encanto tóxico, es muy fácil detener la caída. Y si olvidas decirlo, o no te atreves, no te preocupes: sin lugar a dudas se te presentará de nuevo la oportunidad.

## DECIR MÁS

Naturalmente, habrá ocasiones en las que decir «yo creo que no» no será suficiente. Esta frase es sólo un cucurucho sobre el cual construir una especie de helado verbal. Añade el número de bolas que desees.

«No creo que te pueda prestar los pendientes de brillantes de mi abuela, pero tengo otros de cuarzo muy monos».

«No creo que me quede».

«No creo que ese color me favorezca».

«No creo estar lista».

También existen esos casos que demandan cierta delicadeza combinada con la habilidad de tener los pies plantados sobre la tierra.

Por ejemplo, estás en una fiesta. Un amigo de un amigo se presenta y te dice: «¿Sabías que Fulanito me ha dicho que eres la mujer perfecta para mí?». Ese hombre no te interesa un pimiento, pero, por pura amabilidad, le contestas: «Yo creo que no, pero podemos charlar un poco».

Como puedes ver, la frase es cortés y razonable, nunca resulta cruel y no es nada difícil de decir. Prueba con distintos tonos de voz. Dale un tono reflexivo o intenta poner énfasis en distintas palabras: «yo creo que no», «yo creo que no», etcétera.



“Sólo empiezan a llamarte cabrona cuando alcanzas el éxito”

JUDITH REGAN

### [III]

## Un epíteto atrevido

A algunas de nosotras nos puede resultar problemático utilizar el término «cabrona» para referimos a nosotras mismas. Podemos llegar a creer que hacerlo equivaldría a afirmar la imagen negativa que las mujeres asertivas han llevado como un sambenito durante años. Es decir, si expresamos lo que realmente pensamos, debemos de ser unas cabronas.

Analicemos con detenimiento este punto. ¿Cuál es el problema exactamente? ¿Nos estamos portando mal acaso? ¿O estamos yendo demasiado rápido, adelantándonos, liberándonos del papel que nos han asignado?

El término «cabrona» nos asusta para que nos refugiemos cuanto antes en la tranquilidad del encanto tóxico.

Todo lo que puedo decir es: «Yo creo que no».

Por desgracia, muchas de nosotras hemos sido víctimas del prejuicio contra este calificativo. Si reunimos a un grupo de mujeres para que hablen de esta condición, admitirán que existe, incluso aceptarán que en ocasiones han caído en comportamientos cabrones, pero sólo porque se vieron obligadas a ello, por supuesto. En nuestros momentos más sinceros, sin embargo, aludiremos a nuestra condición de cabronas con gozoso orgullo. Porque, afrontémoslo, ha habido momentos en nuestras vidas en los que ser cabrona ha sido divertido.

Pero si nos preguntan si nos consideramos cabronas diremos rotundamente que no. «Ay, no, no, no, no, ¡NO!». Nos consideramos chicas amables que, de vez en cuando, se ven forzadas a defenderse actuando como cabronas. Son «esas otras mujeres» quienes de verdad son unas cabronas.

De nuevo, yo creo que no. De hecho, pienso que esta dinámica lleva consigo las semillas de la división. Por una especie de malévola y oculta maldición, el encanto tóxico funciona mejor cuando nuestra cabrona interior y nosotras estamos separadas, cuando estamos divididas y cuando entre nosotras no existe respeto.

## ¿QUÉ CAUSA ESTA DINÁMICA?

Esta pregunta podría mantener entretenidos a sociólogos y teóricos durante años, quizá décadas. Está bien. Necesitan motivos para justificar las becas y subvenciones que reciben. La verdad, por simple que parezca, es la siguiente: en la raíz del problema

que supone para muchas de nosotras asumir a la cabrona interior está el temor a que nos llamen así.

Permitidme que os recuerde una cosa: es sólo una palabra. Con palos y piedras se puede hacer mucho daño, pero las palabras no nos hieren si no queremos.

## **SI ME LO LLAMAS, QUIERO SERLO**

Cualquier mujer que tenga éxito en algo será llamada cabrona. ¿Hillary Clinton? Cabrona. ¿Gloria Steinem? Cabrona. ¿Barbra Streisand? Cabrona. La lista sigue, sigue y sigue...

El quid de la cuestión es que, si no podemos evitarlo, ¿por qué no darle la bienvenida? Todas hemos tenido esta experiencia: en algún momento decimos frente a otras personas lo que pensamos de verdad sobre alguna cuestión o persona. Después, en alguna otra ocasión, alguien nos dirá: «Fulanito realmente pensó que eras una cabrona». (Si no te ha ocurrido todavía, sigue esperando: sucederá).

Entonces, la mayoría de nosotras se asegura de ser particularmente amable con el tal Fulanito durante el siguiente encuentro. Incluso hasta podemos tomarnos la molestia de demostrar que el que nos haya considerado cabronas no sólo es erróneo, sino también absolutamente injusto. O nos disculpamos dando explicaciones de todos los motivos por los que dijimos lo que dijimos. «Estaba muy estresada la última vez que nos vimos» o «Vaya, ¡no sé lo que me pasó!». O incluso: «¿Sabes?, el síndrome premenstrual me afecta de verdad». En definitiva, nos retractamos.

¿Qué sucedería si respondiéramos enviando a Fulanito un ramo de flores con una pequeña tarjeta de agradecimiento en la que pusiera: «No sabes cuánto me alegra que hayas reconocido a mi cabrona interior»?

¿Qué pasaría si dejáramos de temer a esta dichosa palabrita?

Otro punto que debe analizarse, y que requiere una breve incursión en la retórica, es el siguiente: ¿cómo llamamos a un hombre que habla por sí mismo, un hombre que es exigente consigo mismo y con los que lo rodean, un hombre que se comporta como lo haría cualquier cabrona que se respetara a sí misma? Triunfador.

## **¿A QUIÉN HAY QUE ECHAR LA CULPA?**

Pues bien, a nadie. Quizá a todos. Sin embargo, existe un aspecto muy importante sobre la cabrona interior que debe plantearse con toda claridad:

**La existencia de la cabrona interior no tiene que ver con la culpa.**

La cabrona interior simplemente existe, así como el cielo simplemente es el cielo, y los platos, una vez sucios, deben lavarse. No hace falta señalar a nadie con el dedo. Y tam-

poco existe razón alguna por la que haya que pedir perdón por estar en contacto con ella. Después de todo, es la parte de nosotras mismas que sabe lo que en realidad nos importa y queremos.

Ella sabe que nos enorgullecemos de nuestro trabajo y que exigimos cierto nivel, tanto de los demás como de nosotras mismas.

Ella sabe que queremos que nuestros amantes nos satisfagan en la cama (más adelante insistiré sobre este punto).

Ella sabe que queremos que nuestra mejor amiga, la novia, entienda que vestirse con tafetán después de los doce años es ridículo. Ella sabe que queremos que el mundo mida nuestros logros, y no nuestros cuerpos. Ella sabe que deseamos ser capaces de decir lo que sabemos, sin recibir a cambio humillantes epítetos.

Mientras sigamos negando que la cabrona interior es parte de nosotras mismas, mientras continuemos rindiéndonos al encanto tóxico, no conseguiremos nunca lo que queremos. No obtendremos lo que necesitamos, y ninguna de nosotras alcanzará realmente lo que es bueno para todas.

“La verdadera hermandad entre mujeres [consiste en]  
un grupo de señoras en bata,  
atiborrándose de M&M’s y haciéndose reír”.  
MAXINE WILKIE

## [IV]

### ¡Podemos Hablar!

No hay nada mejor que un grupo de mujeres reunidas con tiempo para charlar. ¿Y qué hacemos nosotras, las mujeres, cuando hablamos? Llegamos al fondo de las cosas. Es hermoso.

Empezamos en la adolescencia, cuando estamos en permanente lucha contra todo y contra todos. Ahí es cuando descubrimos lo perspicaces que son nuestras amigas, lo bien que nos entienden.

Comprenden lo absurdo que es el toque de queda impuesto por nuestros padres, y el imposible examen de historia; se compadecen de nosotras por el doloroso aparato de ortodoncia que nos vemos obligadas a llevar, por la crueldad gratuita que demuestra el chico que no llama y por el desastre de la blusa nueva que se encoge al lavarla; y, como nosotras, desfallecen ante la sola mención de nuestros ídolos musicales o cinematográficos. Una vez recuperadas de nuestros años de adolescencia (cosa que la mayoría de nosotras consigue tarde o temprano), somos capaces de formar amistades fuertes y duraderas con otras mujeres. Nuestras mejores amigas son aquellas con quienes no escondemos a nuestra cabrona interior.

Mientras mis amigas y yo luchamos contra nuestra tendencia hacia el encanto tóxico, nuestra cabrona interior nos ayuda a establecer fronteras que mantienen sana la amistad. ¿Chantaje emocional? ¿Revelar secretos? ¿Cotilleo mal intencionado?

Yo creo que no.

## AMIGAS DE VERDAD

¿Es fácil para dos o más mujeres en contacto con sus cabronas interiores ser amigas?

Yo creo que no, pero ciertamente esa amistad es más significativa que en aquellas relaciones basadas en el encanto tóxico.

Las reglas que rigen las relaciones entre mujeres son tan complejas que, en comparación, el nudo gordiano parece un juego de niños. Pero es precisamente esta complejidad lo que hace este tipo de amistades tan gratificantes.

Las amigas que están en contacto con su cabrona interior con frecuencia son las que nos dan más apoyo: son a quienes acudimos cuando sentimos que nuestro carácter empieza a diluirse ante jefes poco razonables y fechas de entrega imposibles, frente al amante que de repente deja de llamar y ante la tristeza por la pérdida de nuestros pendientes preferidos. Son las que nos recuerdan la importancia de nuestros sueños y aspiraciones, y las que nos animan silenciosa o ruidosamente cuando el camino parece demasiado empinado o largo.

El principal elemento del vínculo entre las mujeres es el amor. Si no nos amáramos, no nos molestaríamos en decir la verdad. Simplemente nos dejaríamos resbalar de una decepción a la siguiente, con lo que acabaríamos reuniendo suficiente experiencia como para convertirnos en cantantes de blues.

Lo maravilloso de entrar en contacto con nuestra cabrona interior consiste en que podemos escuchar nuestra propia voz. La cabrona interior es muy sabia y no tiene miedo de decir las verdades, aunque depende de nosotras escucharla. El hecho es que, después de haber oído la misma melodía durante tanto tiempo, podemos saber cuándo va a empezar y, en ocasiones, podemos librar a una amiga del peligro.

Por ejemplo, cuando el novio de nuestra amiga le rompe el corazón al irse a Hawai para ayudar a su amigo a empezar un negocio, ¿le echamos en cara que se lo habíamos advertido? Claro que no. Estar en contacto con nuestra cabrona interior requiere de sensibilidad.

Ella: -¡No puedo creer que me haya dejado! ¡Y para vivir en un lugar donde hace calor durante todo el año! Quizá deba ir tras él.

Tú: -¿Sabes cuántas serpientes venenosas hay en Hawai?

Después nos las arreglamos para reunirnos con frecuencia para ver películas como Thelma y Louise o El diario de Bridget Jones y pedir que nos lleven una pizza o comida china, evitando cuidadosamente cualquier alusión a Hawai. Con el tiempo, cambiamos a películas extremadamente románticas ubicadas en lugares como, por ejemplo, Alaska (siempre y cuando la ropa de abrigo permita apreciar los atractivos del protagonista).

“AMAME EN TODO MI SER”.  
ELIZABETH BARRET BROWNING

## [V]

### **La cabrona en la cama**

Bueno, la cabrona enamorada... ¡De verdad! ¡Cómo conservar a la cabrona interior en ese impetuoso carrusel de la vida que es el romance? Si es verdad que lo que buscamos en nuestras parejas es la intimidad, entonces es indispensable que dichos compañeros estén al tanto de la existencia de nuestra cabrona Interior. No podemos intimar de verdad con alguien que no conozca y respete cada aspecto de nuestra personalidad (hecho abundantemente demostrado durante la década de los cincuenta).

Afrontémoslo: el terreno amoroso es el más propicio para el desarrollo del encanto tóxico, y también donde éste resulta más peligroso.

Muchas de nosotras tenemos miedo de que los hombres que amamos no quieran saber nada de nosotras si realmente llegan a conocernos.

Pero cuando no conocen nuestro verdadero ser, vivimos con el temor de su desilusión si nos revelamos ante ellos.

¡Caramba, aquí tenemos un círculo vicioso! Estar en contacto con nuestra cabrona interior rompe ese ciclo.

## **EL CAMINO TÓXICO HACIA LA INTIMIDAD**

Éste casi siempre empieza en la primera cita. A continuación, un guión en el que el encanto tóxico tiene un papel importante:

Posible pareja: -Estaba pensando que por qué no vamos al cine.

Chica encantadora: -¡Genial!

En realidad, la chica encantadora odia el cine y preferiría hacer algo más interactivo, como jugar al billar. Pero no se atreve a decirlo por temor a que su pretendiente piense que es demasiado dominante o exigente o... La lista continúa, pero siempre termina con la temible posibilidad de parecer una cabrona ante los ojos del hombre.

Durante la primera cita, la chica encantadora sin duda alguna fingirá que se está divirtiendo, cuando lo que en realidad quiere es una oportunidad para conocer al individuo en cuestión. Es probable que también le agradezca efusivamente la maravillosa velada que acaban de pasar, sin dejar de pensar, eso sí: "Si de verdad le gusto, luego haremos lo que yo quiera».

Por supuesto, eso ocurre muy rara vez, por no decir nunca. La chica encantadora continuará cediendo

## **EL CAMINO DE LA CABRONA INTERIOR HACIA LA INTIMIDAD**

Todo es mucho más sencillo cuando, desde el principio, olvidamos el miedo. Observa lo siguiente:

Él: -Estaba pensando en que podríamos ir al cine.

Ella: -Me gustaría conocerte mejor. ¿Qué te parece si vamos a jugar al billar?

De esta forma, el individuo está al tanto de lo que ella quiere desde el principio. Y se abre el camino a la negociación. Ella ha insinuado lo que quiere hacer y ha dejado la puerta abierta para una contraoferta. Esto permite que la posible relación comience desde una base de igualdad.

Por supuesto, quizá él no quiera transigir. Puede, de hecho, sentirse abrumado ante una mujer que no quiera acceder a cada sugerencia suya. Ese tipo de hombre desaparecerá tarde o temprano. Y no importa lo más mínimo, porque no deseamos un compañero así, ¿verdad? ¡Por supuesto que no!

## EL SEXO Y LA CABRONA INTERIOR

Muy bien. Respira hondo. Ésta es indudablemente una de las áreas más importantes de nuestras vidas en lo que a la cabrona interior se refiere. En realidad, el sexo es una de las cuestiones fundamentales. Punto. De ahí se deduce que es de suma importancia estar en contacto con nuestra cabrona interior antes de acostarnos con alguien. He aquí el porqué.

### *Selectividad*

Estar en contacto con nuestra cabrona interior nos garantiza que elegiremos cuidadosamente a las personas con las que compartiremos nuestros cuerpos.

Muchísimas de nosotras, sólo por ser amables, hemos terminado acostándonos con personas con las que (después nos dimos cuenta) no queríamos tomar ni siquiera una taza de café. (Por favor, ¡sabes que es cierto!).

¿Las justificaciones? "No quería herir sus sentimientos». O: «No lo sé, sólo sucedió». No hay necesidad de flagelarnos por lo que pasó. ¿Pero es necesario continuar haciéndolo?

Yo creo que no.

### *Orgasmos*

El encanto tóxico puede ser un serio impedimento para la satisfacción sexual. «No quería que pensara que no era feliz», dice la chica encantadora después de meses (o años) de sexo insatisfactorio. Estar en contacto con nuestra cabrona interior nos garantiza que llegaremos al orgasmo. Incluso con otras personas.

Y tampoco tenemos miedo de que nos digan lo que quieren que hagamos. Todo el mundo gana cuando la cabrona está en la cama.

### *Sexo seguro*

Estar en contacto con nuestra cabrona interior nos garantiza que, después de haber elegido con todo cuidado, no supondremos que, en virtud del encanto, sería imposible

que nuestro compañero (o nosotras mismas) tuviera una enfermedad de transmisión sexual. El encanto no inmuniza a nadie.

Insistir en practicar sexo seguro puede ser difícil, pero considera las alternativas. Entonces, ¿cómo aborda el tema la cabrona interior? De frente.

Por ejemplo: todo es perfecto, las lámparas a media luz, la música que suena suavemente y tú has pasado la noche anticipando ese momento. Suspiráis, os miráis a los ojos... Nadie quiere romper el hechizo del momento, pero tú sabes que debes hacerlo.

-Querido -dices-, ¿tienes condones?

-No, mi amor -contesta-, pero puedes confiar en mí.

-Yo creo que no -dices haciendo acopio de todo tu carácter.

Si su respuesta es:

-No, pero voy corriendo a la farmacia.

Ofrécete a conducir.

Y recuerda, ahora somos adultas. Está bien tener condones en el bolso.



“El efecto de comer demasiada lechuga es soporífero”.

BEATRIX POTTER

## [VI]

### Maravillosa comida

P: -¿Qué hace para cenar la cabrona interior?

R: -Una elección.

La cabrona interior es una poderosa aliada en la constante lucha entre nuestra mente y nuestro cuerpo. Por ejemplo, mi mente dice: «Cereales, vegetales, fruta». Mi cuerpo tiende a decir: «Queso fundido, más queso fundido, chocolate». ¿Qué papel desempeña la cabrona interior en todo esto? La voz de la razón, la voz del estómago.

Así es: la comida constituye una de las áreas en donde incluso la cabrona interior sirve a dos amos.

La diferencia es que estar en contacto con nuestra cabrona interior nos ayuda a contemplar la situación en su justa perspectiva. Ella nos permite satisfacer nuestras ganas de comer, sin que por ello nos olvidemos de mantener una buena salud.

¿Te suena familiar esta frase?: «¡Qué mal me he portado!».

Por supuesto que sí, y no hablamos de sexo. No, casi siempre nos referimos a algo que hemos comido. Chocolate, quizá; patatas fritas con alioli; espagueti a la carbonara. Si nos metemos en el cuerpo algo más que una ensalada de lechuga sin aliñar y un refresco light, nos juzgamos con la severidad de los calvinistas. Y normalmente acabamos condenándonos a varios días de inanición, a base de agua mineral y un insignificante pedazo de zanahoria o apio. Esto es «portarnos bien».

Pero es necesario hacerse esta pregunta: ¿es bueno ser maniáticas y frívolas?

¡Yo creo que no!

¿Cómo podemos pensar y actuar en nuestro beneficio cuando estamos obsesionadas por el recuento de calorías, básculas y cintas métricas?

## DE VUELTA A LOS FUNDAMENTOS

Nuestra cabrona interior nos recuerda que la comida es básica para la supervivencia, sin mencionar la paz mental. Algunas veces resulta sencillamente consoladora. ¿Qué podría ser mejor después de un día realmente malo que un gran plato de pasta con salsa? ¿O una bolsa entera de M&Ms de cacahuete? En primer lugar, puede ser que nuestra cabrona interior consiga evitar que pasemos un día horrible, pero una vez que ha sucedido, ella sabe que cualquier medida para salvar la jornada de ser un desastre total será siempre algo bueno.

La comida también puede ser un acontecimiento, una oportunidad para comunicarnos con las personas importantes de nuestras vidas.

Algunas de nosotras sentimos que el proceso de comprar y preparar la comida es algo relajante y creativo. Otras, por el contrario, llegamos hasta el extremo de evitar cualquier cosa relativa a la comida excepto su consumo. Realmente, no importa de qué

lado estemos, porque la mecánica de la comida no es lo relevante. La comida es algo de lo que debemos ocuparnos, y nuestra cabrona interior nos ayuda a entender los patrones alimenticios que funcionan para cada una de nosotras.

Cuando estamos en contacto con nuestra cabrona interior no tenemos que esforzarnos por cocinar un banquete para esos parientes políticos que jamás han sido amables con nosotras, o para esos compañeros de trabajo que sabemos positivamente que no nos toleran o para esos amigos con un paladar insensible.

Quizá el punto más importante sea éste: nuestra cabrona interior considera con toda seriedad la comida, y todos los rituales que la rodean, pero no se deja llevar por las tiranías de la moda. ¿Está de acuerdo nuestra cabrona interior con las dietas que someten a una mujer adulta a un régimen con menos calorías que las adecuadas para un niño de dos años?

Yo creo que no.

¿Cuál es su respuesta a la exigencia de que toda mujer, sin importar cuál sea su tipo de cuerpo, deba utilizar tallas de ropa no superiores a la 38?

Yo creo que no.

Nuestra cabrona interior distingue muy claramente lo absurdo que resulta matarse por intentar parecerse a otra persona, cuando cada una de nosotras es ya una belleza.

“Son sólo nimiedades lo que irrita mis nervios”.

REINA VICTORIA DE INGLATERRA

## [VII]

### **La vida cotidiana**

Quizá pensemos en nuestra cabrona interior sólo a propósito de ocasiones especiales, como hacemos con un vestido de fiesta o un determinado pintalabios. Tal vez nos digamos algo así: «Guardaré a mi cabrona interior para cuando la necesite de verdad. Después de todo, no quiero que se me gaste». Como si la cabrona interior fuera un par de zapatos baratos con suelas de mala calidad. ¿Podría algo tan poderoso ser tan frágil? Yo creo que no.

La cabrona interior es perfecta para toda ocasión: informal, formal, privada o pública, como un traje negro. Es una parte esencial de nuestra vida cotidiana.

Es necesario, sin embargo, utilizar nuestra capacidad de discernimiento cuando usamos su poder.

### **ADVERTIR LA DIFERENCIA**

Siempre habrá situaciones que no podamos modificar (el tráfico, la cola del supermercado, el aumento de actividad en la superficie solar). ¿Nos enfurecemos por ello?

Yo creo que no.

Saber que no tenemos poder sobre algunas situaciones nos consuela: nuestra cabrona interior no se molesta en gastar energía en aquello que trasciende su control.

Al mismo tiempo, habríamos de ser unas auténticas santas para no reaccionar ante la presión causada por las cosas que están fuera de nuestro alcance. Y quizá no reaccionar sería un síntoma de encanto tóxico. Sea como fue re, lo importante es recordar que la cabrona interior nos puede ayudar a responder más que a reaccionar, a situaciones que se encuentran fuera de nuestro control.

### **COMO LOGRAR QUE LA FRASE “YO CREO QUE NO” FUNCIONE PARA NOSOTRAS**

Pensemos en un día normal. Salimos cada mañana para emprender nuestras actividades cotidianas y algo sucede. Siempre sucede algo. Estamos de pie en la cafetería, esperando el turno para pedir nuestro café cortado (con sacarina) y la tostada a la plancha (con mermelada), cuando el camarero pregunta quién es el siguiente y alguien se planta enfrente de a nosotras diciendo: «Yo», y empieza a hacer un pedido para llevar que ocupa una hoja de tamaño folio escrita a un espacio.

Vamos de compras al centro comercial. Al entrar en los grandes almacenes nos topamos con la sempiterna vendedora de perfumes, con su veloz atomizador y su discurso ensayado sobre la forma en que esta fragancia cambiará nuestras vidas.

-¿Le gustaría probar Raison d'être? -pregunta.

Quizá nos encontramos con otro conductor en el aparcamiento. En este tipo de situaciones, cuando el otro conductor retrocede choca contra nuestro coche. El impacto tira el espejo retrovisor, un inconveniente que (según sostiene el otro conductor) tendrá poco impacto en nuestras vidas:

-El espejo central es todo lo que realmente necesitas, querida.

A cada una de estas situaciones podemos responder: "Yo creo que no".

Esto requiere un poco de práctica. Al principio, la posibilidad de un enfrentamiento directo nos puede llenar de temor; pero la práctica, ciertamente, hace al maestro. Y la mayoría de las personas responde bastante bien ante el mantra de la cabrona interior pronunciado en voz alta.

-Disculpeme -le decimos al que se cuele en la cola-. No estoy de acuerdo. Creo que yo estaba primero.

-¿Raison d'être? No, gracias.

Quizá sea necesario protegemos del baño de perfume que inevitablemente sigue al ofrecimiento.

-Yo creo que no. Quiero los datos de su seguro -le decimos a nuestro nuevo amigo del aparcamiento.

En realidad, ¿qué pueden responder? ¿Alguien va a discutir?

Bien, ciertamente existe un porcentaje de la población que protestará. Hay muchas personas que se precipitan en una absurda autodefensa del injustificable comportamiento aquí descrito.

¿Nos acobardaremos ante esta posibilidad?

Yo creo que no.

El mantra de nuestra cabrona interior es especialmente útil cuando nos quieren meter por los ojos facturas absurdas por reparaciones de poca monta del coche, cuando se nos pide «espere, por favor» por enésima vez, y cuando otros intentan intimidarnos para que hagamos cosas por ellos.

De hecho, la frase «yo creo que no» se vuelve más poderosa cada vez que la pronunciamos.

“El lugar de la mujer está en la casa,  
el senado y el despacho presidencial”.  
ANÓNIMO

## [VIII]

### **Política personal**

La mayor preocupación de nuestra cabrona interior es, por supuesto, nuestra vida. El simple hecho de llegar al final del día requiere de tanta energía que nos queda muy poca fuerza para cualquier otra cosa. ¿Lavar la ropa? Debe hacerse, entonces la lavamos. ¿Dormir? Nos moriríamos si no pudiéramos hacerlo. ¿Trabajar? Bueno, nuestra supervivencia con frecuencia depende de la habilidad para proveernos. Se puede comprender muy bien que la mayoría de nosotras no tenga tiempo para dedicarlo a la política. Además, ¿acaso importa? Pues bien, echemos un vistazo a esta cuestión.

### **PARTE DEL PROBLEMA**

Si continuamos participando activamente en la vida política al ritmo en que lo hemos venido haciendo hasta ahora, pasarán 300 años antes de que haya un número equivalente de hombres y mujeres en el Congreso.

¿Quién va a proponer leyes que beneficien a las mujeres? Lo sé, es una pregunta retórica: sabemos perfectamente la respuesta. A la luz de esta verdad, debemos hacer más.

-¿Más? -dices.

Sí, digo yo. Y no estoy hablando de colaborar con una ONG, o presentamos a las elecciones (ni siquiera las del APA o las de nuestra comunidad de vecinos) o hacer algo que suponga añadir más estrés al que normalmente ya tenemos que soportar. Estoy hablando de utilizar a nuestra cabrona interior para hacer de este mundo algo mejor.

### **PARTE DE LA SOLUCION**

Lo más sencillo es votar con nuestro dinero. Así es: no compres esos productos cuya publicidad subestima a las mujeres, nos insulta o nos eleva a parámetros aun menos realistas de los que ya nos rigen. Esto requiere reflexión y conciencia, y no ocupa mucho tiempo. Si las tiendas donde compramos no cuentan con los productos que nos agradan, depende de nosotras hacerles saber nuestra decisión de comprar en otro lugar hasta no ver satisfechas nuestras necesidades.

Podemos apagar la radio cuando empiece a hablar un locutor misógino.

Cuando haya un candidato digno de recibir nuestro apoyo, podemos asistir a sus mítines o hablar en su favor en nuestro entorno laboral o familiar.

La próxima vez que algún concejal cuyo trabajo no vele por nuestras necesidades (sabemos quiénes son) nos envíe una carta pidiendo nuestro voto, podemos devolvérsela con sobre y todo acompañada de una nota que diga: "Yo creo que no. No hasta ver algunos resultados. Por ahora, apoyaré a otro candidato».

El mensaje llegará a su destino. Piensa en esto como si formarás parte de un "Yo creo que no» colectivo. Imagina las posibilidades.

“El poder puede tomarse, mas no otorgarse”.

GLORIA STEINEM

## [IX]

### **Fuerza de trabajo**

El trabajo es lo que hacemos para ganar dinero. En esta sociedad, el dinero equivale a poder. Cuando sufrimos de encanto tóxico, tememos al poder. Nos parece poco atractivo. Podemos expresar esta creencia en frases como «El dinero no me importa», pero la realidad es que tememos al poder. Esto puede explicar por qué decimos que sí cuando nos pide trabajar más sin recibir un aumento de sueldo.

Si estamos en contacto con nuestra cabrona interior no tememos al poder. Le abrimos las puertas.

También aceptamos la responsabilidad que acompaña al poder. Nos sentimos orgullosas de ser buenas en nuestro trabajo. Y aceptamos con entusiasmo nuevos desafíos. De igual modo abrimos la puerta al dinero entendiéndolo como una manifestación de la energía que inyectamos en nuestro trabajo. Merecemos todas las recompensas que nuestras habilidades nos han hecho ganar.

## **PODER**

El poder engendra poder, y el poder puede utilizarse para realizar cambios. Cambios pequeños, grandes cambios.

Todas sabemos eso, pero la pregunta es: «¿Cómo obtenemos poder?». Bien, podemos estar seguras de que nadie va a venir a regalarnos nada, por lo tanto, quizá sea buena idea seguir los pasos de Lenin, que dijo: «Ví cómo el poder yacía en la calle y lo levanté». Mira a tu alrededor, El poder está a nuestros pies, o quizá sobre el escritorio. Quizá haya que buscarlo un poco, dado el estado de la mayoría de nuestras mesas de trabajo, pero podemos encontrarlo. Lo vemos todos los días si abrimos los ojos.

¡ Levántalo!

« No lo reconozco», dices. No te preocupes: a continuación paso a resumirte algunas características del poder que tal vez se te pasaron por alto.

### ***Trabajo en equipo***

El poder se construye a partir del trabajo en equipo (piensa en la Capilla Sixtina). Los equipos están formados por individuos. Cuanto más fuertes sean los individuos, más fuerte será el equipo. El encanto tóxico nos obliga a creer que ser parte de un equipo significa estar de acuerdo con todo cuanto dicen los demás. En realidad, ser parte de un equipo requiere que valoremos con honestidad cada situación y que discutamos todos juntos los problemas.

## *Imaginación*

El poder proviene de la imaginación. Nada se ha creado sin imaginación; ningún problema se puede superar sin ella. Nuestra cabrona interior no sólo nos pone en contacto con nuestra imaginación, sino que también nos infunde el deseo de manifestarla. Quizá no siempre estemos en lo correcto, pero tener razón no es lo más importante. Hablar sí lo es. Nuestra contribución puede provocar una idea en alguien más, y esa idea puede conducir a una solución o a una invención.

## *Conocimiento*

El poder es conocimiento, y el conocimiento es poder. Cada individuo tiene un conocimiento que nadie más tiene. Combinar el conocimiento de cada uno engendra mayor conocimiento, del mismo modo que si se combinan garbanzos con callos se obtiene un aporte calórico mucho mayor.

## **CÓMO FUNCIONA**

Cada lugar de trabajo depende de las personas que colaboran juntas hacia un objetivo común, sea sirviendo comida, publicando un periódico, fabricando estropajos o cualquier otra cosa. Cuanto más poder aporte cada Individuo al logro del objetivo, mayor probabilidad existirá de alcanzarlo.

El encanto tóxico nos va secando, dejándonos sin poder. En consecuencia, también mina el poder de cualquier trabajo que emprendemos. Podemos creer que ser encantadoras hará que la gente acate nuestros deseos. Nada puede estar más alejado de la verdad.

Esto no quiere decir que debemos gritar y exigir y damos demasiada importancia. ¡No, no, no! Recuerda, estar en contacto con nuestra cabrona interior no significa abusar de nadie. Tan sólo consiste en saber cuándo debemos ser firmes, cuándo podemos establecer nuestra postura y poner de manifiesto que actuaremos de acuerdo con nuestras convicciones.

## **RIMA CON RICACHONA**

Si es verdad que la gente empieza a llamarte cabrona cuando comienzas a tener éxito, entonces deberíamos alegrarnos de que nos llamaran cabronas en el trabajo.

Recibir el calificativo de cabrona significa que tenemos razón, o que estamos exigiendo lo mejor a los demás y a nosotras mismas.

De acuerdo con algunas personas, el uso del término «cabrona» ha crecido en proporción directa al número de mujeres que han alcanzado puestos directivos en su campo. ¿Cómo alcanzar la cima en nuestro campo? Haciendo nuestro trabajo muy bien para así avanzar al siguiente nivel. Por lo general, esto requiere que trabajemos con otras personas para, tarde o temprano, saber hacer bien lo que ellas hacen.



Si les pedimos a las personas que están a nuestro cargo hacer bien su trabajo, y eso significa esforzarse más que antes, probablemente nos llamarán cabronas.

Si aquellas personas que están a nuestro cargo no hacen su trabajo y los regañamos por ello, nos llamarán cabronas.

Si hemos regañado a esas personas y aun así no hacen su trabajo, sin duda alguna seremos más firmes con ellos la segunda vez. Definitivamente, nos llamarán cabronas.

Bien por ellos. Mejor por nosotras.

Porque lo que esto significa en realidad es que conocemos nuestro negocio. No te olvides de una cosa: no importa con cuanta amabilidad pidas las cosas, si eres la jefa, serás la cabrona.

¿Qué es lo que tienes que recordar exactamente de todo esto? Que tú eres la jefa.

“Morimos por confort y vivimos por conflicto”

MAY SARTON

[X]

## Encuentros cercanos

Está escrito que sucederá. Y aunque a las no iniciadas les suene como un cataclismo potencial, un encuentro entre dos mujeres en contacto con su cabrona interior en realidad contiene el germen de algo grandioso.

Después de todo, ¿qué podría ser mejor que nuestra cabrona interior duplicada? ¿O triplicada, cuadruplicada, aumentada exponencialmente?

Reflexiona un poco: cuando dos de nosotras en contacto con nuestra cabrona interior nos encontramos frente a frente, aparece el magnetismo. Podemos sentirnos atraídas o repelidas. De cualquier manera, la dinámica es la siguiente: ambas estamos reconociendo nuestro poder.

Quizá jamás seamos amigas de las mujeres a cuya cabrona interior descubrimos, pero eso es secundario. Lo importante es que, lleguemos o no a un acuerdo, incluso si nos sorprendemos ante la habilidad estratégica de la otra mujer, o si nos invade la envidia o alguna otra baja emoción, nueve de cada diez veces la cabrona interior de la otra mujer suscitará nuestro respeto y admiración.

Lo mejor es reconocer que el enfrentamiento puede ser estimulante, que el proceso de encarar a otra mujer que está tan segura de su punto de vista como tú del tuyo es una oportunidad para conocerse mejor a una misma. Un encuentro cercano con la cabrona interior de otra mujer no debe temerse, es algo a lo que hay que dar la bienvenida.

Quizá lo más importante sea que esas interacciones en las que nuestra cabrona interior se reúne con su igual tienen una gran potencia, no siempre positiva. Es fácil estar con gente que concuerda con nosotros; es cómodo, pero también provoca que bajemos la guardia y disminuya nuestra fuerza. Esto puede ser muy peligroso: llevarse bien con todos los que nos rodean se convierte en un hábito, y Actuar con Encanto vuelve a atraparnos en sus redes, reiniciando la espiral hacia el encanto tóxico. El siguiente paso consistirá en recaer disculpándonos por todo, esperar junto .11 teléfono los sábados por la noche y comemos el pastel entero.

¿Es eso lo que queremos?

**¡YO CREO QUE NO!**

“Estoy en el mundo para cambiar el mundo”.

MURIEL RUKEYSER

## [APENDICE A]

### **La cabrona que hay en toda mujer**

La cabrona interior se manifiesta en muchos arquetipos. En diferentes momentos, tu propia cabrona interior puede parecerse a cualquiera de estos iconos de poder femenino:

#### ***KARA***

La reina cisne de las valquirias. Kara. Apabullaba a sus enemigos utilizando sólo el sonido de su voz. Es una cabrona a la que no conviene subestimar, especialmente si está al teléfono. Todos, incluidos sus mejores amigos, saben que no tiene pelos en la lengua.

#### ***LILITH***

Lilith iba a ser la primera esposa de Adán, pero le echó un vistazo y dijo: «Yo creo que no». Así que huyó hacia las orillas del mal Rojo, donde pasó sus días apareándose con quien le placía, dando a luz a cientos de niños cada día. No hace falta decir que, con ese nivel de fecundidad, algo del ADN de Lilith debe de transitar por cada una de nosotras.

#### ***CATALINA DE MÉDICIS***

Cuando se casó con uno de los Luises de Francia, Catalina llevó consigo a su nueva corte a dieciocho de sus cocineros italianos favoritos. ¿Os podéis imaginar el volumen de las sobras? Y su casa era su castillo: insistió en que todos los nobles utilizaran tenedores para comer, en lugar de las manos. Sí, mamá.

#### ***KATHARINE HEPBURN***

Fuerte, insolente y muy digna. Jamás se dio por enterada de que a las mujeres se les consideraba como el sexo débil. La próxima vez que te encuentres con un vendedor molesto, sé Katharine Hepburn.

#### ***LISÍSTRATA***

Reconocida organizadora griega. Persuadió a las mujeres de su ciudad-estado a suspender las relaciones sexuales hasta que los hombres dejaran una guerra por demás ridícula. La clave aquí es que Lis se reunió con otras mujeres que pensaban como ella. Imagínate lo que podríamos hacer en el Congreso...

***BUFFY, LA CAZAVAMPIROS***

Ella es toda una estrella, además de cazavampiros reencarnada. Está en muy buena forma y tiene un agudo sentido de la moda. Buffy no cree en patrañas.

Para apuntalar tu valor, al expresar esa frase llena de poder, «Yo creo que no», invoca a cualquiera de estas mujeres ejemplares en cualquier momento.

“Macho no significa mucho”.

ZSA ZSA GABOR

## [APENDICE B]

### **...y los hombres que las aman**

Sólo para que quede constancia, hay que insistir en que la idea de que las mujeres que están en contacto con su cabrona interior odian a los hombres o desean ser hombres o quieren ser como ellos puede calificarse con una única palabra: TONTA (tenía que aclarar este punto). No, este capítulo es sobre los hombres que realmente admiran a las mujeres que están en contacto con su cabrona interior. Todas conocemos a hombres así; normalmente viven con nuestras amigas... Está bien, quizá tú vivas con un hombre como éste.

La cuestión es que existe un nombre para llamar a los tíos que son así: príncipe (no confundir con los de los cuentos de hadas).

Un príncipe comprende la esencia de la cabrona interior. La entiende.

## **UN PRÍNCIPE NO ES UN DOMINANTE**

Dominantes son los hombres que creen que el machismo es la mayor manifestación de energía masculina. Son los hombres que nos dejan plantadas. Los hombres que cada vez reducen más la edad límite de las chicas con las que salen, hasta que sus hijas y sus novias tienen la misma. Los hombres que no trabajarían para una jefa.

Un príncipe es un hombre real, es decir, un verdadero ser humano.

## **¿QUIÉN ES UN PRÍNCIPE?**

He aquí cómo reconocer a un príncipe:

- Un príncipe asume de verdad toda su parte de responsabilidad en la crianza de los niños.
- Un príncipe entiende por qué los anuncios de cerveza son ofensivos (sabes a cuáles me refiero).
- Un príncipe jamás dará por hecho que nos encargaremos por completo de preparar la comida.

- A la inversa, un príncipe no asumirá nuestra incapacidad para cambiar una rueda pinchada.
- Un príncipe ofrece estímulo, más que consejos.
- Un príncipe sabe lo que sabe. Y al mismo tiempo, sabe qué no sabe. No es un estúpido fanfarrón. De hecho, un príncipe se da cuenta de lo atractivo que puede resultar decir: « No lo sé».

## ¿DE DÓNDE PROCEDE?

Pues bien, si las mujeres tenemos una cabrona interior que es una parte natural de nosotras mismas, podemos deducir que también existe un príncipe interior.

Así como la mayoría de las mujeres ha sido adiestrada en los caminos del encanto tóxico, a los hombres se les ha instruido en lo que sea que los esté infectando. Existen muchos nombres para ello; elige uno. Si has hecho bien los deberes para sacar a la luz a tu cabrona interior, lo más probable es que no necesites ser cruel. El punto es entender la dinámica que está en juego: a los hombres se les han enseñado conductas que tal vez sean contrarias a su verdadera naturaleza.

## NATURALEZA FRENTE A EDUCACION

La experiencia me dice que se requiere mucho trabajo para que un hombre se convierta en príncipe, pero que la materia prima ha estado ahí desde el principio.

Y escucha esto: incluso el hombre más macho tiene la capacidad de convertirse en un príncipe.

## VALORA TU COEFICIENTE DE PRINCIPE (CP)

Supongamos que eres un hombre que intuye la existencia de su príncipe interior, y quieres medir lo activo que es este aspecto de tu ser. A continuación, te planteamos una pequeña prueba:

- 1.** A las mujeres les gusta que las llamen «nenas». De acuerdo/En desacuerdo.
- 2.** Cuando una mujer es asertiva, la considero una cabrona. De acuerdo/En desacuerdo.
- 3.** Cuando voy a algún lado con una mujer en un coche, conduzco yo.  
Siempre/La mayoría de las veces/Rara vez/Algunas veces/¿En el coche de quién?

4. Sé lavar y planchar la ropa. Verdadero/Falso/¿Para qué molestarse? Me la lava mi madre.

5. Tuve una reacción emocional al ver la película Los puentes de Madison. Verdadero/Falso/No la he visto.

## INTERPRETACIÓN DE TUS RESPUESTAS

### *Pregunta 1*

Si has contestado «De acuerdo» y tienes menos de 65 años, podemos apostar, sin temor a equivocarnos, a que no eres un príncipe muy desarrollado (-10 puntos).

Sin embargo, si has basado tu respuesta en el hecho de que a tu madre y a sus amigas les gusta que las llamen «nenas», esto revela un nivel de sensibilidad que implica la condición de príncipe (+2 puntos).

Si contestaste «En desacuerdo», piensa un momento en la razón por la que elegiste esa respuesta. ¿Es porque alguna mujer te ha corregido cuando la has llamado «nena»? (+2 puntos).

¿O tu respuesta se basó en tus propias reflexiones sobre la importancia del lenguaje, de las que has deducido que llamar a las mujeres “nenas” no sólo es incorrecto, sino también insultante? (+ 10 puntos).

### *Pregunta 2*

Si estuviste de acuerdo, define la palabra “asertivo” (-10 puntos si tus definiciones para hombres y para mujeres son distintas; + 10 puntos si estás en desacuerdo).

### *Pregunta 3*

«¿De quién es el coche?» es la pregunta que haría un príncipe (+ 10 puntos).

«Rara vez» denota la condición de un príncipe sólo si tú tienes un coche (+7 si es así, -10 si no lo tienes).

«Algunas veces» parece equitativo (+5).

«La mayoría de las veces» puede implicar que tienes un coche grande (ideal para llevar a muchas personas o cosas) o que tienes uno estupendo en el que todo el mundo quiere subirse (0 puntos). También puede significar que la mayoría de tus amigas no tiene vehículo propio. Entonces, tú eres generoso y siempre las paseas. Esperamos que tus amigas paguen la gasolina (+ 10).

Si tu respuesta fue «siempre», realmente debemos analizar las razones por las que así es. Pero la respuesta no favorece a tu coeficiente de príncipe (-10).

### *Pregunta 4*

Está bien, ésta era una especie de pregunta capciosa, y no añadiremos ni restaremos puntos por ella; en realidad, yo no sé lavar la ropa. Y soy irremediabilmente mala con la plancha. La incluimos en el formulario sólo para ver si lo estabas leyendo con

atención. Por supuesto, si estás en el instituto y es tu madre la que te lava la ropa, eso no quiere decir nada.

### *Pregunta 5*

Otra pregunta capciosa. ¡Todo el mundo tiene una reacción emocional ante esa película! «Reacción emocional», después de todo, es un concepto que cubre un gran territorio (0 puntos; no importa si lloraste o no). Si no la viste, estás disculpado y puedes apuntarte 2 puntos extra.

## RESULTADOS

Si tu puntuación fue de 32, eres un príncipe completamente desarrollado y en contacto contigo mismo.

Si tu puntuación fue de 29, tienes un alto coeficiente de príncipe.

De 19 a 21 constituye un rango medio para el coeficiente de príncipe.

Una puntuación de -32 muestra un coeficiente de príncipe muy bajo. El hecho de que te hayas sometido a esta prueba, sin embargo, es un signo esperanzador, porque la conciencia es el primer paso. No te descorazonas, no existe un caso irremediable. Puedes mejorar tu coeficiente.

## ESTABLECE CONTACTO CON TU PRINCIPE INTERIOR

Todas las apreciaciones de este libro que se aplican a las mujeres en contacto con su cabrona interior también se pueden aplicar a los hombres en vías de convertirse en príncipes. Para detallar un poco:

- 1.** Cuando percibas una situación de abuso, no la disculpes dando explicaciones, llámala por su nombre. Incluso (o quizá particularmente) cuando se trate de tu propio abuso.
- 2.** Si el deseo de actuar como un macho (ver más arriba) es abrumador, sólo di: «Yo creo que no. Contrólate, amigo». Esto funciona muy bien, porque equivale a tomarse el tiempo de responder cuidadosamente.
- 3.** Aprende a distinguir la diferencia entre ser amable y ser paternalista. Por ejemplo, es amable decir «¿Te echo una mano?» cuando ves a alguien luchando a brazo partido por hacer algo como, por ejemplo, meter en la cama a dos niños pequeños. Mostrarse paternalista es decir: «¿Sabes?, cuando yo acuesto a los niños, les meto en la cama sin contemplaciones y apago la luz».



**4.** Súbele el volumen a tu príncipe interior. Siempre ha estado ahí, murmurándote cosas como: «Realmente está bien querer pasar tiempo con mis hijos».

Nota: un hombre que pasa tiempo con sus hijos está ejerciendo su función de padre, no la de una niñera.

**5.** Reconoce que tu príncipe interior y mi cabrona interior se encuentran sobre una base sólida y nivelada de igualdad.

Sólida y nivelada es una base maravillosa sobre la que construir cualquier cosa.

## **AMATE A TI MISMA**

“El éxito engendra confianza”.

BERYL MARKHAM

## [Apéndice C]

### **Cabrona en diez minutos**

Éstas son algunas cositas que podemos hacer durante el día para agudizar los reflejos reprimidos por la inmersión en el encanto tóxico. Como sucede con cualquier tipo de ejercicio, cuanto más las practiquemos, más fáciles serán. Considéralas como parte de un entrenamiento básico.

### **MIRARSE A LOS OJOS**

Plántate frente a un espejo y mírate a los ojos. Piensa en la última vez que alguien te pidió algo absurdo. Para la mayoría de nosotras, esto habrá sucedido en las últimas 24 horas. Algo realmente absurdo, como la vez que tu prima se fue a la India durante un mes para encontrarse a sí misma (¿qué demonios estaría haciendo tan lejos?) y te pidió que le dieras de comer a sus gatos todos los días. A pesar de que esto requería un trayecto de una hora en tren de cercanías, tú dijiste que sí, ¿no es cierto?

Imagina que te lo vuelve a pedir. Escucha su voz, ve su casa. Ahora sonríe y dile: «Yo creo que no, prima».

Esto es especialmente instructivo, porque mientras recuerdas estas peticiones absurdas (hayas o no accedido a ellas), podrás ver con nuevos ojos tu patrón habitual de comportamiento. Éstas son las áreas en las que el encanto tóxico es particularmente fuerte en tu vida. Esta información es importante porque la conciencia es el primer paso para erradicar comportamientos no deseados.

### **ELEGIR CON NUESTROS BOLSILLOS**

Reúne todas las revistas que tengas en casa. Repásalas hoja por hoja y arranca cualquier anuncio que te resulte ofensivo. No necesitas justificar ese sentimiento, sólo reconócelo. Una vez que tengas todas esas páginas reunidas (probablemente constituirán una gran pila), llévalas contigo a la tienda la próxima vez que vayas de compras. ¿Queremos darle nuestro dinero a esas empresas? Yo creo que no. Tarde o temprano entenderán el mensaje.

### **ME AMO; CREO QUE SOY GENIAL**

¿Te acuerdas de todos esos libros y artículos sobre dietas que has acumulado durante años? Destruyelos. Cada día arranca unas cuantas páginas para quemarlas en el fregadero, mientras dices: «Soy adulta. Yo elijo lo que como». Si no te gusta tu aspecto,

adopta una alternativa razonable. Todos tenemos suficiente información sobre la forma en que nuestros cuerpos trabajan de verdad; utiliza la que te sirva. Pero lo más importante es que te plantes y simplemente digas «yo creo que no» ante el ideal tan poco realista que todos los demás fijan para nosotras. Las mujeres deben verse como personas, no como espantapájaros.

## LOS DIEZ MÁS BUSCADOS

Haz una lista de todas las personas que se han aprovechado de tu inmersión en el encanto tóxico. No importa si fueron manipuladores, maliciosos o malos, porque su comportamiento no es el tema. El tuyo sí lo es. Una vez a la semana elige a una de esas personas y estudia con atención la situación que aconteció con ella.

Ahora, recréala en la forma en que te hubiera gustado que sucediera, poniendo especial atención en tu conducta. No tengas miedo; nadie va a ver esto jamás. El proceso es éste: al reescribir nuestra historia personal somos capaces de cambiar nuestro presente y nuestro futuro. Saber lo que hubiésemos deseado hacer en una situación nos prepara para la siguiente vez que ocurra algo similar. y siempre hay una próxima vez.

## CON UNA AMIGA

Esto es entrenamiento intensivo. Elige a una amiga que realmente conozca tu vida. Sentaos una frente a otra con los pies apoyados sobre el suelo y los brazos relajados a los lados. Una debe ser el receptor y la otra el emisor. El emisor hace una lista de todas las cosas a las que le hubiera gustado decir «yo creo que no». El receptor entonces repite la lista, dando al emisor la oportunidad de decir «yo creo que no» en voz alta.

El receptor añade un par de cosas ante las cuales le hubiese gustado escuchar que el emisor dijera «yo creo que no» (como aquella permanente que le arruinó el pelo).

## LA PODEROSA CANCIÓN DE CUNA

No sé vosotras, pero el tiempo que paso en la cama justo antes de dormirme siempre ha sido de reflexión. Solía funcionar de esta manera: me acostaba pensando en todas las cosas espantosas que había hecho, empezando desde el parvulario, y me flagelaba por todas y cada una de ellas. De hecho, algunas veces me sentía tan mal conmigo misma que no podía conciliar el sueño durante horas, porque una cosa me llevaba a otra y, en el momento en que me sentía lo suficientemente exhausta como para quedarme dormida, había llegado la hora de levantarme. No hace falta decir que ésos no eran mis mejores días.

Creo que he encontrado una manera mejor de lidiar con este tiempo de reflexión. Pienso en todas las cosas que he hecho bien en mi vida, como todas esas veces en que he puesto atención a mi cabrona interior, y las veces en que me he salido de la espiral

del encanto tóxico. Me quedo dormida con una sonrisa en el rostro. Y cuando me despierto por la mañana, me siento poderosa.

Pensé que sería bueno compartir esto con vosotras.

## [Agradecimientos]

Me gustaría dar las gracias a las siguientes personas por haber contribuido a la realización de este libro: Jim Motavalli (que creyó en mí mucho antes de que yo misma lo hiciera); Mary Ann Masarech; Laura Fedele; Judith Gardner; Karen Drena; Piper Machette; Richard Howe; mi hada madrina, Jocelyn K. Moreland; Felicia y David Robinson (quienes me dieron asilo en las primeras etapas de este libro); Jeff Yoder; Tom Connor; Sarah Waite y Lysbeth Guillorn, por su trabajo de investigación y edición; Nicole Hollander, Marian Henley y Mary Lawton; Mace Norwood (que ha estado en lo cierto durante todos estos años); y a todos mis amados amigos a los que, por ser demasiado maravillosos (y numerosos), es imposible mencionar por su nombre.

Un agradecimiento especial a Deborah Werksman por su paciencia extrema, su constante amabilidad, su entusiasmo ilimitado y, sobre todo, su gentil sinceridad e intuición.

## [Acerca de la autora]

Elizabeth Hilts es editora de un semanario alternativo. Asimismo, su trabajo aparece regularmente en periódicos (también alternativos) de Estados Unidos.

Desde que definió el concepto de «cabrona interior» para el primer número de la revista Hysteria ha estado en diversas emisoras de radio para analizarlo en antena.

La autora considera que la cabrona interior alcanzó definitivamente la fama cuando Rush Limbaugh la vituperó en su programa de radio durante varias semanas. No hace falta decir que Rush no comprendió lo esencial.

Elizabeth Hilts ha fundado una empresa llamada Inner Bitch Professional Communications, que desarrolla talleres y seminarios dedicados al surgimiento de la cabrona interior en toda mujer. La autora se encuentra disponible para hablar en público. Se puede contactar con ella a través de Hysteria Publications (203) 333-9399 (Estados Unidos) o por correo electrónico: [hysteria@bridgeport.com](mailto:hysteria@bridgeport.com)

**A Elizabeth le gustaría ver que este libro llega a toda mujer que quiera reírse a carcajadas y decir lo que piensa.**