

# La Perfecta Cabrona y los hombres



Elizabeth Hilts



# Índice

[Cubierta](#)

[Portadilla](#)

[Índice](#)

[Dedicatoria](#)

[Introducción](#)

[I. El manual de la cabrona interior](#)

[II. Esperar](#)

[III. Ah, el amor](#)

[IV. Aquí estás](#)

[V. La vida de soltera](#)

[VI. La parte contratante](#)

[VII. El manual de la cabrona interior para tratar a los hombres](#)

[VIII. Salir con alguien](#)

[IX. Encuentros más íntimos](#)

[X. Momentos peligrosos](#)

[XI. La parte más sabrosa](#)

[XII. Relaciones](#)

[XIII. La cohabitación](#)

[XIV. Otras relaciones](#)

[XV. La ruptura](#)

[XVI. La B mayúscula](#)

[XVII. Y al final...](#)

[Sobre la autora](#)

[Créditos](#)

[Grupo Santillana](#)

*Para los verdaderos amores de mi vida: Neil Swanson, Shannon Hector y Cassidy Elizabeth Singleton. Y para Bernie; ojalá estuvieras aquí.*

«La intimidad es un arte difícil».

VIRGINIA WOOLF

## [Introducción]

En mi primer libro, *Manual de la perfecta cabrona*, hablaba de un fenómeno muy común al que denominaba «encanto tóxico». Desde su más tierna infancia, la mayoría de las mujeres es educada en el encanto tóxico y el síntoma más común de la enfermedad consiste en decir sí cuando realmente quieres decir no. El encanto tóxico te lleva a hacer cosas que realmente no quieres hacer y esto, a su vez, te lleva al resentimiento que puede llegar a surgir de mil maneras distintas: tono cortante, platos rotos, días y más días de malas caras... Este comportamiento, en realidad, no vale para nada y, por lo general, fastidia a todo el mundo incluyéndote a ti.

Lo que he dicho hasta ahora no nos da una imagen demasiado bonita.

Sigo pensando que conocer a nuestra cabrona interior elimina todo resentimiento, porque te hace capaz de decir no. Y cuando puedes decir no es que cuando dices sí lo dices de verdad. (De paso, te quiero decir que conocer a tu cabrona interior no significa que te comportes mal ni que te den ataques ni que te dediques a la manipulación. Esto sería pura mala educación y la vida ya es lo suficientemente dura como para añadirle mala educación).

A pesar de que eliminar el encanto tóxico de tu vida pueda suponer una transición difícil —si siempre has estado a disposición de todo el mundo, todos ellos se van a resistir a la aparición de tu yo real—, lo cierto es que es bastante sencillo. Cualquiera puede dominar el proceso utilizando la frase «yo creo que no», que explico detalladamente en mi primer libro. Os aseguro que merece la pena. Reconocer a tu cabrona interior te lleva, en realidad, a ser más sincera, más comunicativa y, en definitiva, a que tus relaciones con los demás sean mejores y, por descontado, a tener más tiempo para ti.

Pero ¿qué tiene que ver todo esto con el amor? Todo.

Conocer a tu cabrona interior significa que tu vida amorosa va a ser más sencilla. No va a ser necesariamente más fácil; sólo más sencilla. Esto se debe a que el camino de la cabrona interior hacia la intimidad significa que no vas a caer en las trampas que han rodeado a tus relaciones anteriores o que ahora están interfiriendo en tu actual relación.

«¿Cómo?», seguro que te preguntas. Vas a ver:

1. No tendrás miedo de pensar que, si este hombre te conociera de verdad, no querría ni verte.
2. No te sentirás frustrada porque no sabes ni lo que quieres ni lo que necesitas de tu relación.
3. No vas a estar agotada de perder el tiempo con posibles historias de amor que sólo son callejones sin salida.
4. Vas a estar más cómoda con tu situación amorosa, sea cual sea.

¿De dónde saco estas ideas tan increíbles? De la experiencia. Reconocer a mi cabrona interior y sacarla en mi vida amorosa me ha llevado a la mejor relación que he tenido nunca. Créeme. Si a mí me ha funcionado, a ti también te tiene que funcionar.

### ENCANTO TÓXICO

Antes de conocer a mi cabrona interior, sufría de encanto tóxico crónico. Especialmente, respecto a los hombres. Mi vida amorosa era un desastre.

Después de dos divorcios, innumerables relaciones —algunas verdaderamente vergonzosas; algunas..., bueno, «pasables», que es lo mejor que puedo decir sobre ellas— y algunos momentos de sequía que harían

parecer el Sáhara más verde que Cantabria, seguía creyendo en el verdadero amor y era una idiota. Me consideraba completamente idiota y era el felpudo de cualquier hombre que mostrara el menor interés por mí.

El momento decisivo llegó cuando me enfrenté a aquel chico tan guapo. Dos veces. Cuando me di cuenta de que no sólo soportaba que los hombres me trataran mal, sino que prácticamente se lo estaba pidiendo, supe que tenía que cambiar. Nada de sonreír cuando el macho sentado frente a mí dice cosas absurdas y hace comentarios estúpidos. Nada de seguir tolerando el comportamiento «típico de hombres» cuando están siendo sencillamente aburridos. Nada de pasarme la noche sin dormir pensando en lo que habré hecho mal cuando lo único que he hecho ha sido decir lo que pienso. Se acabó decir sí cuando quiero decir no.

Ya estaba harta. A pesar de que no lo conseguí a la primera, no pasó mucho tiempo antes de que conociera al «hombre completo».

Nos habíamos visto mucho antes de enamorarnos. Aunque me atrajo desde el momento en que lo vi por primera vez, cuando nos conocimos él estaba con otra, y aquello fue bueno porque inmediatamente lo taché de la lista de posibilidades amorosas.

Así me salvé del impulso de arrojarme al comportamiento destructivo que por aquel entonces me dominaba cuando conocía a alguien interesante. Le dije lo que pensaba, fui firme, me reí a carcajadas, lo traté como el amigo adorable en que luego se convirtió.

En resumen: actué como realmente soy. Así, cuando nuestra relación pasó de la amistad al amor, largo tiempo después de que él hubiera terminado su anterior relación, él ya sabía lo que se iba a encontrar. El resultado es que no se sorprende ni se siente atacado cuando saco mi carácter porque, en realidad, nunca he dejado de hacerlo.

¿Es una relación perfecta? No creo que eso exista. Pero es una buena relación y estoy mucho más feliz y más tranquila de lo que he estado jamás. Y estoy absolutamente segura de que el camino de la cabrona interior hacia la intimidad es la clave de este éxito.

«El amor es un contexto, no un comportamiento».

MARILYN FERGUSON

## [I] El manual de la cabrona interior

El camino que sigue la cabrona interior hacia la intimidad es diametralmente opuesto a la intimidad tóxica. Si ahora mismo estás asintiendo es que sabes exactamente lo que es la intimidad tóxica. Si no, haz este test:

1. ¿A veces te preguntas por qué tus relaciones nunca parecen funcionar como tú esperabas?
2. ¿Te quedas perpleja cuando una relación acaba justo cuando empiezas a encontrarte lo suficientemente a gusto como para comportarte como tú eres?
3. ¿Alguna vez has recogido tu corazón del suelo y lo has arreglado a base de darte un atracón de helado en el sofá, bien tapada con una manta, mientras veías una serie tonta?

Si es así, querida, *déjame decirte que* ya sabes lo que es la intimidad tóxica aunque antes no sabías cómo llamarla. La intimidad tóxica nos dice que ser pasiva no importa y que hay que preocuparse por los sentimientos de los demás aunque nos estén haciendo daño. La intimidad tóxica es el veneno de las relaciones saludables y, desgraciadamente, la mayoría de las mujeres se enfrenta así al amor.

### ¿QUIÉN TIENE LA CULPA?

Las relaciones que se construyen sobre los frágiles cimientos de la intimidad tóxica están condenadas desde el principio.

También te puedes preguntar: «¿Dónde están las raíces de la intimidad tóxica?».

No hay que señalar a nadie: la única respuesta es ésta: *en nuestra cultura*.

Piensa en algo que parece tan inofensivo como la música pop. El pop tiene una serie de categorías muy limitadas: «amor imposible», «los cuentos de hadas se hacen realidad», «te odio pero no puedo vivir sin ti», «cambiaré por ti» y «el amor es un asco».

Luego están las películas y la televisión, que por alguna razón se ven como reflejo o estudio del modo en que vivimos. Una premisa absurda lo mires como lo mires, pero, por su culpa, cualquier experiencia de la vida normal siempre se queda corta, aunque sólo sea porque no tiene música de fondo. Y aunque alguna vez te haya parecido que estabas viendo a alguien un poco difuminado como en el cine, lo que te pasaba era que tenías sucias las lentillas. Venga, ¿qué vida real se parece lo más mínimo a las películas y a las series de televisión? Ninguna. Nadie te escribe los guiones y tu vida no se resume en dos horas o incluso menos.

Las formas más sofisticadas de nuestra cultura no son mucho mejores. La ópera está llena de amores desgraciados al igual que la literatura. Incluso la Biblia hace referencia a relaciones que sólo se pueden describir como tóxicas.

Todavía está por debatir si la cultura es el reflejo de nuestra sociedad o si, por el contrario, la está formando. Las dos teorías tienen buenos argumentos. Sin embargo, como ya he dicho, mejor dejamos esta discusión a los sociólogos que parecen necesitar un proyecto importante para conseguir la correspondiente financiación. Para nuestros fines, basta con decir que la mayoría de nosotras nos hemos educado en una cultura que ha formado nuestra conciencia (a varios niveles).

¿Crees que estoy de broma?

Imagina que puedas ver todas tus películas románticas favoritas de golpe y apunta todas las frases que



puedas repetir a la vez que los personajes. O enciende la radio y escucha la letra de alguna canción romántica. Seguro que te sabes de memoria muchas de las letras de estas canciones. Y si es así, seguro que es porque te las has tomado en serio. Yo sí lo hice. E intenté aplicar a mi vida las lecciones que había aprendido con mis canciones favoritas.

Con esto no quiero decir que dejes de ir al cine o que apagues la radio. Lo que ayuda es empezar a darse cuenta de las influencias perjudiciales o excesivamente idealistas de nuestra cultura. Disfruta con ellas, pero que no sean para ti un modelo de vida que hay que seguir.

### **PERO ¿EN QUÉ ESTABA YO PENSANDO?**

No se puede ignorar el hecho de que el clásico amor ideal está prácticamente diseñado para que te metas directamente de cabeza en el encanto tóxico.

Al primer indicio de actividad amorosa, te supera el deseo de mostrarte bajo la luz más favorecedora posible. Esto no es una falta de honradez: es humano. Lo normal es querer hacer todo lo posible para atraer al objeto de tu deseo acentuando tus mejores cualidades. Por eso, cuando te parece que se va a presentar la mínima oportunidad de ver a tu posible amor, tu aspecto te importa. Y no tiene nada de malo. La verdad es que es incluso divertido.

El problema es el equilibrio entre ser una idiota y ser deseable. No lo vamos a negar: todas lo hemos hecho. Es más, la mayoría de nosotras lo hemos hecho más de una vez —si tú no lo has hecho, déjame que te felicite ahora mismo y ya no tienes que leer el resto del libro.

Sin embargo, si empiezas una relación con un hombre aparentando, aceptando todas las sugerencias que te haga y pretendiendo ser alguien que no eres, es muy difícil que puedas salir de esta dinámica y entrar en el camino hacia la intimidad de la cabrona interior. La transformación será muy fuerte para tu pareja. Su perplejidad cuando empieces a decir lo que piensas será perfectamente comprensible. Estará totalmente justificado que se pregunte: «Pero ¿dónde está la chica tan encantadora que yo había conocido?».

¿Es lo que tú quieres? No lo creo. ¿Puedo sugerirte que a cambio intentes seguir el camino de la cabrona interior hacia la intimidad?

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

La premisa del camino de la cabrona interior hacia la intimidad es bastante sencilla: no eres una «criatura», eres una persona. Y tu pareja también. (Por supuesto, me puedo equivocar, pero, si ninguno de vosotros sois personas, me pregunto por qué, y cómo, estáis leyendo este libro).

Al ir convirtiéndote en una persona, has aprendido un par de cosas: sabes de qué sabor te gusta el helado, has dominado el arte de mantener tu cuerpo y tu alma en un solo ser, y tienes algunas ideas definidas sobre algunas cosas.

Especialmente, tienes algunas ideas sobre quién eres y lo que quieres de una relación. Si estás en contacto con tu cabrona interior, puedes expresar tus ideas con amabilidad y firmeza, lo cual ayuda a la hora de manifestar y mantener las relaciones que quieres.

Igual de importante es saber lo que no quieres de una relación. Te apuesto el precio de este libro a que no quieres nada de lo siguiente:

▲ Otra relación que te deje angustiada y con la sensación de que no te han apreciado.

▲ Una relación que parezca un campo de batalla y no un puerto seguro.

▲ Amor a cambio de tu dignidad y comodidad.

¿Cómo puedes evitar llegar a este tipo de cosas? Tengo la frase ideal para ti.

### **LA FRASE IDEAL**

La clave para el camino de la cabrona interior a la intimidad es una frase sencilla: «¿En qué estoy pensando?». Da vueltas a esta frase durante bastante tiempo y verás que, en realidad, se reduce a *esperar*.

*Esperar* incluye todas las preguntas importantes que hay que hacerse en cada momento durante una relación. Preguntas como:

- ▲ ¿Esto tiene sentido para mí?
- ▲ ¿De verdad es una buena idea?
- ▲ ¿Estoy siendo fiel a mí misma?
- ▲ ¿A qué me está recordando esto?
- ▲ Cuando he hecho esto mismo antes, ¿me he metido en un lío?
- ▲ Si le contara esto a mi mejor amiga, ¿me querría dar de bofetadas?

Pretender que nunca te has hecho estas preguntas, es, como mínimo, contraproducente (especialmente la última). Quizá te hayan pasado por la cabeza pensamientos fugaces que has apartado rápidamente, como se aparta a una mosca insistente, pero cualquier mujer que diga que nunca ha tenido flotando por el cerebro preguntas como éstas en algún momento de su relación se está engañando a sí misma. El camino de la cabrona interior hacia la intimidad va a hacer que pongas en marcha tus mejores instintos.

«Cada vez que cierro la puerta  
a la realidad, vuelve a entrar  
por las ventanas».

JENNIFER UNLIMITED

## [II] Esperar

*Esperar* es una herramienta valiosa en cualquier relación independientemente del tiempo que dure. Sin embargo, *esperar* es fundamental, y muy útil, al principio, justo en el momento en el que tu corazón empieza a palpar y se te empieza a nublar el juicio.

No hagas como que no sabes de qué estoy hablando. Sabes perfectamente lo que pasa cuando ignoras la bandera roja, la consiguiente angustia que sientes y la desazón que te agarrota ante un ataque de estrés.

El desastre. Quizá no un desastre de nivel comparable a «¡Dios mío, capitán, tenía usted razón: sí que era un iceberg!», pero casi. Así que vamos a estudiar algunas situaciones que requieren la técnica de *esperar*. Si alguna vez, ojalá que no, te encontraras en las siguientes situaciones: *espera*. Vete a una habitación a tumbarte en la penumbra hasta que se te pase la horrible necesidad de arrojarte a otra relación desastrosa.

- ▲ Acabas de conocer a alguien que dispara todas tus alarmas, incluyendo la sirena de peligro, y piensas: «¡Ahí va, otro chico malo!».
- ▲ Después de una conversación telefónica de dos horas, te mueres por invitar a tu nuevo pretendiente a casa a pesar de que sabes que tienes una reunión a las ocho de la mañana.
- ▲ La frase «Es que cuando estamos solos él es muy diferente» sale de tu boca.
- ▲ El tema de vivir juntos se plantea a los dos meses de empezar la relación. ¿Que qué romántico? Quizá. ¿Que qué buena idea? Yo creo que no.
- ▲ Te encuentras a ti misma pensando en cambiar totalmente tu guardarropa después de un comentario que ha hecho tu amante a la ligera.
- ▲ Cuando tus amigas te llaman para que vayas a vuestra cena mensual «sólo chicas», empiezas a pensar en decir que no porque te apetece más quedarte con él.

Hay infinitas variaciones sobre este tema, pero me estás entendiendo perfectamente.

La ventaja de tomarte tu tiempo para preguntar —y responder— a esta sencilla pregunta es que va a impedir que te encuentres a ti misma diciendo: «Pero ¿en qué estaba pensando yo?», que ya es una pena cuando te estás refiriendo a una prenda que no ha salido nunca de tu armario desde que te la compraste, pero que es horrible cuando estás haciendo la autopsia a una relación.

### CÓMO ESPERAR

*Esperar* funcionará mucho mejor si aplicas lo que las revistas llaman «tu estilo único y personal» a todo el proceso. Para ayudarte a descubrir tu particular estilo de *esperar*, haz este sencillo test:

1. Has quedado con tus amigos para cenar después de trabajar y te quedan cuarenta y cinco minutos. ¿Qué haces?
  - a) Aprovechas para darte un paseo y pensar un poco para luego concentrarte sólo en tus amigos durante la cena.
  - b) Por supuesto, te vas de compras.
  - c) Sacas el móvil y llamas a tu chico para decirle que preferirías estar con él.

d) Ordenas el bolso.

2. Mientras te pasas una hora en la sala de espera del ginecólogo:

a) Aprovechas el plantón para practicar la meditación.

b) Te concentras en todas las revistas que encuentras.

c) Sacas el móvil y llamas a tu chico para decirle que preferirías estar con él.

d) Ordenas el bolso.

3. Es fin de semana y te has quedado sin los planes que habías previsto:

a) Aprovechas el tiempo para escribir tu diario.

b) Te vas de compras.

c) Te metes en el coche y te pasas horas conduciendo para ver si encuentras a tu amor que está de cámping en algún sitio cerca de un lago con unos amigos.

d) Ordenas el armario.

4. En la cola del supermercado:

a) No haces nada. Estás disfrutando de no tener prisa.

b) Hojeas unas revistas para coger ideas para la próxima compra.

c) Sacas el móvil y llamas a tu amor para decirle que te gustaría mucho más estar con él.

d) Te comes dos chocolatinas.

Si la mayoría de tus respuestas han sido *a)*, ya sabes *esperar* y me halaga que estés leyendo mi libro.

Si la mayoría de tus respuestas han sido *b)*, ¡atención, compradoras! Vuestro cerebro al habla. Debido a un incremento espectacular de la demanda, la dirección del centro comercial anuncia una edición limitada de *relax*, que tiene muchísimos usos: un paseo por la playa, sentarse sin hacer nada un rato, pensar en tu vida. Sería una buena idea que combinaras, de alguna manera, tu pasión por las compras con *esperar*. A lo mejor te podías comprar una de esas estupendas libretas en blanco y una pluma para escribir lo que estás pensando, o una grabadora minúscula que puedes usar mientras revuelves entre los percheros de tu tienda favorita.

Si la mayoría de tus respuestas han sido *c)*, cuelga ese teléfono y aléjate lentamente de él. Ya que parece que te mueres por comunicarte con alguien, lo mejor es que *esperes* con tus amigos. Te lo voy a repetir: amigos. Bajo ninguna circunstancia puedes intentar *esperar* en presencia real, digital o electrónica de tu actual pretendiente. Habla de tus sentimientos por este hombre con tus amigos y asegúrate de que escuchas sus respuestas.

Si la mayoría de tus respuestas han sido *d)*, por favor, ¿puedes venir a mi casa y ordenarme los armarios? Y, además, trae las chocolatinas.

La verdad es que hay cierto paralelismo entre tu imparable actividad y *esperar*: te encuentras con un recorte de papel o tu vieja Barbie y tienes que decidir si todavía los necesitas o los puedes tirar ya a la basura. Al ir ordenando, decides la relativa utilidad de un objeto. «¿Me voy a seguir poniendo este traje? ¿Cuándo me puse este jersey por última vez? Pero ¿cómo se me ocurrió pensar que unos vaqueros de raso eran geniales? Puedes aplicar estos mismos principios a tu vida amorosa. Lo único que tienes que hacer es imaginarte que tu actual amor es una especie de receptáculo y hacerte preguntas sensatas sobre la relación: «¿Me está llenando esta relación?» es un buen principio.

«Me apetece un millón esta noche,  
pero de uno en uno».

MAE WEST

### [III]

## Ah, el amor

No hay nada como un nuevo amor: él es maravilloso, tú eres maravillosa y cada día es como una aventura maravillosa. Es como si hubieras entrado en un universo que sabías que existía pero al que no tenías acceso.

Cuando te paras a pensarlo, es terrible: ¿qué pasa si te equivocas sobre él, sobre ti misma o sobre todo? ¿Estás preparada para tantas emociones? ¿Será que te has dejado idiotizar por sus maravillosos ojos castaños o por el deseo de, por fin, amar y ser amada para siempre por alguien maravilloso? ¿O a lo mejor es que estás harta de pasarte los sábados por la noche sola?

Bueno, todo es posible. Si sigues la guía de la cabrona interior hacia la intimidad, tendrás menos temores y, mejor todavía, te ayudará a ver tal y como es realmente este nuevo amor. Esta guía de la cabrona interior a la intimidad te ayuda a saber el tipo de relación que quieres tener y, quizá, y todavía más importante, la que no quieres tener.

#### «AMORES» QUE HAY QUE EVITAR

##### LAS DOS SEMANAS MARAVILLOSAS

¿Qué son las dos semanas maravillosas? Son las montañas rusas que señalan el principio de un nuevo amor. Ya sabes: la típica escena de película en la que ambos protagonistas se miran y ¡zas! Flechazo. Genial para un guión de cine, pero en la vida real no suele ser así.

Las dos semanas maravillosas pueden ser divertidas. Sí, divertidas igual que te divierte la fiesta de Halloween. Pero, estos encuentros, porque no son más que encuentros, suelen convertirse en algo parecido a un desastre natural. El viento empieza a soplar un poco más fuerte, el corazón te empieza a latir más deprisa e inmediatamente después te das cuenta de que todos los pedazos de tu vida empiezan a volar por los aires como misiles. Las dos semanas maravillosas siempre acaban mal. Te pasas el tiempo preguntándote por qué estás haciendo esto. Por supuesto, no estás aplicando el sistema de *esperar* a esta situación y éste sería el único medio de imponer cierta cordura.

##### HORMONAS ENLOQUECIDAS

Sí, ya lo sé: puede pasar. Llevas mucho tiempo sola y aparece un posible amor. O no tan posible. Y hace tanto tiempo que no tienes a nadie que tu reacción inicial es algo así como «A la porra con todo». No pasa nada por divertirse un poco —acuérdate de practicar siempre sexo seguro— mientras que no te convenzas de que «por fin, es éste». Éste no es. Éste te va a resultar muy útil para un objetivo concreto. La verdad es que Joycelyn Elders tenía razón: siempre hay que pensar en la opción de ocuparte tú sola de tus necesidades sexuales, y este consejo no va dedicado sólo a jóvenes adolescentes.

##### CUENTOS DE HADAS

¡Ha llegado el Príncipe Azul! *De verdad que sí*, de verdad que esta vez sí. Lo tiene todo: un trabajo estupendo, un cuerpazo, una boca preciosa. Y quiere lo mismo que tú. (Bebés, una casa en el campo, viajar... Rellena los puntos suspensivos tú misma). El único problema es que vive en el otro extremo del país, pero queréis estar juntos, así que te lanzas, vendes todos los muebles, vas a todas las fiestas de *bon voyage* que te dan los amigos —aunque no dejan de mover la cabeza con pena— y te lanzas al futuro para construir una vida con tu verdadero amor. La verdad es que nunca se sabe y podría funcionar.

##### EL RETO

Está comprometido con alguien o parece reservado. Lo mires como lo mires, la verdad es que una

relación con él es todo un reto. Aunque no se puede asegurar que no va a funcionar, tienes todas las papeletas. Así que cuando se te pase por la cabeza algo así como «voy a hacer que me quiera», puedes estar segura de que es el momento de *esperar*.

### **MEDIDAS DESESPERADAS**

Si tu abuela o tu madre te preguntan una vez más cuándo te vas a casar, te vas a volver loca. Te decides a buscar un hombre. Parece que tiene todas las extremidades necesarias, tanto las superiores como las inferiores, y sabe usar el tenedor y el cuchillo. ¡Incluso a lo mejor es un buen tío! Pero la única razón por la que estás con él es para que no te dé un ataque cada vez que te encuentras a un miembro de tu familia.

*¡Espera!* No lo hagas. Primero porque no es justo para ninguno de los dos. Pero sobre todo porque, además, no va a ser el fin de los interminables interrogatorios: sólo cambiará el tono. Recuerda que te empezarán a preguntar: «¿Esto va en serio?». O incluso: «¿Tenéis ya fecha para la boda?».

Recuerda que estas mismas mujeres te enseñaron verdades como «Nunca merece la pena perder la dignidad por un hombre» y «Hay hombres para divertirse y hombres para casarse». Así que lo mejor para que te dejen en paz es repetir sus propias y muy ciertas palabras. La verdad es que funciona.

### **LOS HOMBRES CON LOS QUE NO DEBERÍAS NI DIVERTIRTE**

Algunos hombres sólo pueden catalogarse de una forma: los que de ningún modo son apropiados para ti. Hay una serie de criterios básicos que se pueden aplicar a cada situación:

- ▲ Si está casado, no es apropiado. Incluso aunque su mujer y él «tengan un acuerdo», o «mi matrimonio lleva años muerto». Si está muerto, ¿por qué no lo han enterrado?
- ▲ Cualquier hombre al que tengas que disculpar no es apropiado. Si te oyes a ti misma decir una frase parecida a «no lo entendéis», no te busques excusas a ti misma: deja a ese hombre inmediatamente.
- ▲ Cualquier hombre al que le llesves una generación entera. Independientemente de lo maduro que sea. Si no me crees, enciérrate en una habitación con la música que le gusta a todo volumen por lo menos durante tres horas. Créeme: desaparecerá todo su atractivo.
- ▲ Si jura que eres la mujer de su vida durante cualquier momento de las tres primeras veces que quedéis, pídele una lista de sus ex novias y llámalas para que te hablen de su carácter. Si no te da la lista, desaparece.

### **PERO ¿TODAVÍA EXISTE EL AMOR?**

¿Qué queda? El amor de verdad. El que enriquece tu vida sin desquiciarte. El amor sobre el que juntos construimos la relación, descubrimos lo que ambos queremos y lo que no, y, además, es divertido. El amor que todo el mundo quiere.



«No te entregues a ti misma.  
Tú eres lo único que tienes».

JANIS JOPLIN

## [IV] Aquí estás

Hay algo importante que tienes que recordar respecto al camino de la cabrona interior hacia la intimidad: siempre tienes que ser tú misma. Si no lo haces, te garantizo que vas a ir directamente y sin frenos hacia la intimidad tóxica. Y desde allí tendrás que empezar de nuevo.

Para que no te pase nada así, recuerda estas tres sencillas reglas:

1. Conócete a ti misma.
2. Piensa bien lo que quieres y expresa tus deseos.
3. Decide cuánto puedes hacer y quieres hacer por tu amor.

### ¿QUIÉN ERES TÚ?

Te debe resultar fácil decir quién eres; después de todo, sabes cómo te llamas y un montón de cosas sobre ti misma. Pero la intimidad tóxica tiene una capacidad asombrosa para cegar a sus víctimas, igual que le pasó a una amiga mía a la que llamaré Sandra.

Sandra es maravillosa. Es lista, tiene un gran sentido del humor que acompaña de una risa ronca fabulosa, es una estupenda profesional, invita a las mejores fiestas con la mejor cena y la mejor compañía. Y, además, es guapísima. ¿Cuál puede ser el problema de Sandra? Que se reinventa a sí misma cada vez que empieza a salir con un hombre nuevo. Por supuesto, sigue siendo la misma, pero su vida se ve sometida a tantos cambios que no parece la misma en absoluto.

Por ejemplo, cuando estaba con Javier —el máximo exponente de la libertad de espíritu—, Sandra no dejaba de hablar de sus deseos de abandonar su carrera y todo lo que había conseguido hasta entonces. «Voy a vender mi casa, comprarme un barco de vela y dejar de trabajar», decía. Todo terminó cuando la ex de Javier llamó y preguntó a Sandra que si podía hacerse cargo de la pensión alimenticia de su hijo que le debía Javier para que éste no tuviera que ir a la cárcel.

Luego apareció Guillermo, el elegantísimo aristócrata que parecía tan rico. De repente, Sandra empezó a hablar de clubs de golf y cenas de etiqueta donde el champán fluía y el caviar se quedaba en la mesa «porque todas las señoras tienen muchísimo cuidado con lo que comen». La verdad es que todo esto no está tan mal, pero, sin previo aviso, Sandra empezó a hablar como Katharine Hepburn y esto sí que nos causó cierta sorpresa. Es de Brooklyn, habla alto y fuerte, y parte de su encanto siempre ha sido su tono de voz y su modo de expresarse. Al final, para bien o para mal, el tema Guillermo terminó cuando se dio cuenta de que su colección de fotos de Mapplethorpe no era una buena inversión. La verdad es que el único interés de Guillermo por Sandra se basaba en el hecho de que tenía que casarse —con una mujer— para poder conseguir el «dinero real».

Hay cientos de ejemplos, pero prefiero no contarlos porque pueden resultar increíbles. También tengo que decir que, a pesar de que Sandra es absolutamente fantástica, cada vez que se enamora de un hombre cambia para ajustarse al ideal de mujer que ella cree que él busca. Pero esto jamás funciona, y no sólo porque estos hombres no valgan la pena; la verdad es que sí que hubo un hombre con el que Sandra tuvo una relación y que de verdad era tan maravilloso como ella.

Juan era un chico estupendo con un trabajo de verdad, buenos amigos y, además, era guapo. Sandra lo encontraba maravilloso y empezó la inevitable transformación en la mujer que ella creía que Juan deseaba. Cuando, por casualidad, oyó que él contaba a un amigo suyo que ella sólo le llamaba por teléfono muy de vez en cuando, se esforzó por llamar cada vez más a menudo. Empezó a comprarse y a ponerse pendientes

pequeños y delicados, y vestidos de gasa de estilo gitano después de haber visto cómo Juan piropeaba a una amiga suya que iba vestida de este modo. Una noche en una fiesta, ella soltó una de sus carcajadas y él exclamó: «Menuda risotada», así que hizo un esfuerzo por suavizar sus risas.

Desgraciadamente, después de seis meses de relación, Juan llegó un día a casa de Sandra y soltó las tres terribles palabras: «Tenemos que hablar».

Lo que pasaba era que Juan estaba incómodo porque le parecía que, desde que salían juntos, ella había cambiado. Tenía una lista de razones: al principio, le había atraído su independencia y ahora ella le llamaba todo el tiempo. Le gustaba que siempre se pusiera ropa elegante y pendientes extravagantes, «Pero es que últimamente te vistes como Stevie Nicks». Y lo peor de todo era que ya ni siquiera oía aquella risa tan suya. Por todas aquellas razones y alguna más, Juan quería romper con Sandra. «¡Espera un momento; yo creía que eso era lo que tú querías!», gimió Sandra. «¡No! Lo que yo quería era la mujer que yo había conocido y está claro que todo era una especie de fachada!», replicó él. A pesar de que ella intentó por todos los medios convencerlo de lo contrario —incluso me pidió a mí y a otros amigos que le dijéramos que la «verdadera» Sandra era la que había conocido—, el daño ya estaba hecho.

## Y TÚ, ¿QUÉ QUIERES?

Cuando sigues la guía de la cabrona interior hacia la intimidad, no te permites a ti misma engañarte sobre lo que realmente quieres. De este modo tampoco engañas al otro. ¿Quieres salir con esta persona o quieres mantener una relación? (Enseguida llegaremos a la diferencia entre salir con alguien y mantener una relación). Ambas opciones son válidas. Lo importante es saber lo que quieres y poder expresarlo.

Me di cuenta del peligro que suponía no expresar lo que quería cuando salía con alguien a menudo. Por casualidad, nos encontramos con otro hombre con el que yo estaba saliendo a la vez y comprendí que ambos pensaban que eran el único hombre de mi vida, una ilusión que yo nunca había tratado de evitar. Aunque todos mis amigos lo sabían, yo a ellos dos no les había dicho nada de nada. La verdad es que no hace falta decir que fue una situación embarazosa. Tampoco hace falta que diga que los dos me soltaron como la ya proverbial patata caliente. Perfectamente comprensible, pero aun así...

Lo cierto es que, si no sabes lo que quieres, no podrás expresar tus deseos. Por tanto, es bastante probable que éstos no se cumplan, que te sientas frustrada y que esto a su vez te lleve a que la cosa se ponga realmente fea. *Tonterías*.

En multitud de ocasiones, ni siquiera yo misma sé lo que pienso y, por supuesto, no tengo ni la menor idea de lo que piensan los demás. No se puede esperar que alguien desconecte y apague todo lo que circula por su cerebro para captar las ideas que flotan por el tuyo. El camino hacia la intimidad de la perfecta cabrona siempre es sensato.

Por tanto, tú eres la única responsable de leer tu propia mente y es mejor hacerlo en alto. Sin embargo, no es obligatorio que organices tu mente delante de tu amado. A pesar de que yo soy la primera que defiende que hay que hablar a fondo de todo con tu pareja, me he dado cuenta de que a menudo me da mejores resultados aclarar mis ideas con amigos antes y luego darle a él una versión condensada. Por ejemplo: hace poco me sentía inquieta y no sabía por qué a pesar de que estaba segura de que tenía algo que ver con él. Así que llamé a mi amiga Celia —que me conoce mejor que yo misma— y le describí mis síntomas. Me hizo una serie de comentarios y preguntas y, a partir de ahí, fui capaz de comunicarme con él.

No planteé mi caso, que es lo que habría hecho en otros tiempos, ni presenté pruebas contundentes, ni hice acusaciones, ni gemí, ni traté de hacer que se sintiera culpable sencillamente porque se había pasado prácticamente todos los fines de semana de un mes haciendo de todo menos estar conmigo.

¿Qué hice? Le dije al hombre ocupadísimo que me tenía abandonada y que necesitaba que hiciera un esfuerzo por pasar algo de tiempo conmigo.

Y funcionó. Aquel mismo fin de semana me pidió que viera una carrera de Fórmula 1 con él —le gustan las carreras—. Incluso hicimos palomitas. Y pasamos un día entero en las rebajas, una actividad que a mí me encanta y que él aborrece. Luego nos fuimos a cenar y al cine.

¿Funciona siempre? No. Lo importante es que, a pesar de todo, la guía hacia la intimidad de la cabrona interior sólo funciona si tienes claro lo que quieres. Tenerlo claro no significa que consigas todo lo que quieras: a veces no consigues nada. Pero tengo que reconocer que, cuando digo lo que pienso y a él le digo lo que quiero, generalmente lo consigo.

## ¿QUÉ ESTÁS DISPUESTA A HACER POR AMOR?

Lo que está claro es que para mantener una relación los dos tienen que comprometerse a hacerlo. Sin embargo, es fundamental saber lo que tú estás dispuesta a hacer o no para mantener una relación, y esto tampoco termina una vez que la relación ya está establecida.

Una amiga mía se ha vuelto a depilar las piernas después de años porque a su marido le encanta acariciarle la piel cuando la tiene suave, pero, en ningún caso, está dispuesta a tener un tercer hijo por él. Otra amiga se cambió de ciudad para estar con su novio, con el compromiso previo de que la casa que se compraran tendría por lo menos dos habitaciones de invitados para que pudieran ir sus amigos. Yo tengo mucho cuidado de evitar mi inclinación natural a invitar a gente en el último momento porque «mi hombre perfecto» necesita más soledad que yo, y la verdad es que ha hecho un auténtico esfuerzo por ser más sociable.

Las variaciones sobre el compromiso son infinitas y específicas de cada relación. Seguir la guía de la cabrona interior hacia la intimidad significa que debes tener absolutamente claro hasta dónde pretendes ceder para adaptarte a tu pareja.

Sin embargo, tampoco te pases. Según la guía de la cabrona interior hacia la intimidad, el compromiso debe ser mutuo porque, si tú eres la única que te comprometes, ¿en qué te conviertes? Pues directamente en un felpudo. Es un terreno resbaladizo y más de una mujer se ha deslizado por él hasta la intimidad tóxica pensando que lo que hacía era comprometerse.

Aquí es donde *esperar* es muy útil. Si te paras a pensar qué y cuánto vas a hacer para que una relación funcione, tendrás muchas más posibilidades de éxito.

«Estoy soltera porque nací así».

MAE WEST

## [V] La vida de soltera

A menos que procedas de una cultura en la que las familias conciertan los matrimonios, puede que antes de empezar una relación hayas vivido sola. Es una experiencia muy buena.

Aunque parezca una contradicción, la guía de la cabrona interior hacia la intimidad se desarrolla en la soltería. Porque la verdad es que, si no puedes intimar contigo misma, no podrás hacerlo con nadie más. Después de todo, la intimidad es eso: algo íntimo, con uno mismo.

Estar soltera te prepara para estar con alguien más. Es una especie de campo de pruebas. Si puedes practicar la guía de la cabrona interior hacia la intimidad cuando estás soltera, es más fácil aplicar lo que has aprendido cuando aparece una relación.

¿Cómo funciona? Piénsalo: cuando estás soltera, puedes centrarte en ti misma. Esto te da la oportunidad de llegar de verdad a:

- ▲ Saber quién eres.
- ▲ Saber lo que quieres.
- ▲ Saber cuánto puedes y vas a hacer por amor.

En un momento determinado de mi soltería, llegué a un estado de total desesperación sobre mis posibilidades de mantener alguna vez una buena relación. Todas las conversaciones que mantenía con mis amigas se convertían en una lamentación de mi mala suerte en el amor. Ni que decir tiene que me convertí en un aburrimiento porque, de repente, todo el mundo tenía un montón de cosas que hacer o miles de pequeñas molestias físicas que les impedían verme. Al final, alguien me dijo algo como: «¡Si te tengo que seguir oyendo hablar de esto un segundo más, alguien va a sufrir daño y te aseguro que no voy a ser yo. Ahora me doy cuenta de por qué estás soltera!».

¿Por qué motivo estaba soltera? Claro que estaba soltera por alguna razón: ¡porque no tenía suerte en el amor! Mi amiga, sin embargo, me sugirió que quizá estaba soltera para que pudiera conocerme mejor a mí misma.

No quería conocerme mejor a mí misma: quería conocer mejor a otra persona; es decir, a un hombre. Pero como los hombres no estaban haciendo cola en la puerta para entrar en mi vida —desgraciadamente, ninguno que a mí me gustara— y mis amigos me habían prohibido terminantemente hablar de mi inexistente vida amorosa, no tuve más remedio que conocerme a mí misma.

A pesar de que había sido yo misma durante bastante tiempo, esta tarea no fue tan fácil como yo esperaba. En parte, porque me había pasado tantos años centrada en cómo me veían los demás que nunca había dado mucha importancia a cómo me veía yo misma: un síntoma clásico de amabilidad tóxica.

Imaginaos mi sorpresa cuando me di cuenta de que prefería pensar en cómo me veían los demás. Era mucho más fácil observar el reflejo de mí misma que mirarme. Por lo menos, eso me parecía al principio. Después me di cuenta de que pasaba demasiado tiempo intentando adivinar cómo me veían los demás y adaptando mi comportamiento a lo que ellos esperaban. Un día normal y corriente me resultaba agotador.

¿Cómo podía cambiar? No era fácil. Tenía que empezar por darme cuenta de lo que me pasaba. Cada vez que empezaba a preguntarme lo que pensaba otra persona, me obligaba a mí misma a seguir pensando lo que estaba pensando un minuto antes. En aquel momento, descubrí lo que era *esperar*. Una vez que me acostumbré, empecé a disfrutar de conocerme a mí misma. Me reía de mis propios chistes, disfrutaba de mi perspicacia ante los acontecimientos vitales y también descubrí que mi café es malísimo. Asimismo empecé a hacerme una idea de lo que quería de una relación. Lo mejor fue que, mientras intentaba conocerme y

gustarme más a mí misma, el listón que ponía a los posibles hombres subió muchísimo. Quería una relación, pero no estaba dispuesta a enamorarme de cualquiera que no fuera el hombre apropiado para mí.

No obstante, aún no había terminado mi lucha contra el encanto tóxico, que en mí llegaba a alcanzar una profundidad parecida a la del Gran Cañón.

Después de todo, estar sola a veces es muy duro: cuando nos bombardean con imágenes idealizadas de amor y para-siempre-jamás que no podemos evitar, cuando sufrimos de falta de atención del otro sexo, cuando una relación acaba de terminar o en vacaciones.

Estas imágenes son bastante difíciles de ignorar cuando mantienes una relación, pero pueden llegar a ser insufribles cuando no tienes pareja porque el mensaje implícito es: si no tienes novio, eres una inútil.

Sin embargo, lo que hace especialmente difícil ignorar estos mensajes es que, en cierto modo, dicen la verdad. Las relaciones añaden algo único a nuestras vidas; si no fuera por la emoción, no soportaríamos la pereza que da salir con un chico nuevo —la verdad sea dicha: las primeras citas amorosas son horribles.

Lo que no dicen estas imágenes idealizadas es que las relaciones conllevan sus propios retos. Puede ser igual de difícil, incluso a veces mucho más difícil, compartir tu vida con alguien que estar sola.

No obstante, a pesar de que es perfectamente lógico que en un momento dado te veas tentada a tomar algunas medidas drásticas para que algo pase, esto no suele ser lo mejor.

Aquí tienes algunos consejos para los momentos en los que te sientas incapaz de no pensar en caer en los brazos del primer ser humano ligeramente aceptable que te pase por delante:

- ▲ Salir con amigos los viernes o los sábados por la noche está muy bien. Incluso aunque sean parejas.
- ▲ También está bien quedarse en casa si así lo prefieres.
- ▲ Compra muebles de verdad en cuanto puedas. Por supuesto, a la larga puede dar lugar a algunos problemas porque es más difícil juntar dos casas —y dos estilos diferentes— que donar un futón y una tabla de planchar a una obra de caridad, pero ¿seguro que no prefieres tener ya un sofá de plumas tapizado en terciopelo que esperar a tenerlo «algún día»?
- ▲ Pon a tu perro nombre de perro. No se te ocurra caer en la tentación de llamarlo «cuchicuchi» o «pichurri».
- ▲ Antes de acostarte con alguien, hazte estas preguntas: ¿te gustaría tomar café con este hombre? ¿En público?
- ▲ Nunca comas delante de una nevera abierta.
- ▲ No intentes eliminar a tus antiguos novios de las fotos después de romper con ellos. Incluso aunque estés guapísima en la foto, no queda nada bien y, además, en algún momento tendrás que explicar por qué a las fotos les falta una parte.
- ▲ Los aparatos electrónicos son tus amigos.
- ▲ Usa las cosas buenas todos los días: la plata, la porcelana de tu abuela, la ropa que te parece «demasiado buena para todos los días». Ésta es una norma fundamental. Es importante que te cuides a ti misma, porque, si no lo haces tú, ¿quién lo va a hacer?
- ▲ Puedes cenar en el sofá delante de la tele, pero no todas las noches. Lo mismo te digo para esos envases para calentar en el microondas que llaman «comida».
- ▲ No tienes que esperar a que alguien te mande flores. Te las puedes comprar tú misma; así ayudarás a tu amigo el florista. Además, cuando tengas una relación estable, comprobarás que enseguida dejará de mandártelas.

- ▲ Las colchas indias tan graciosas que tienes no son cortinas, a menos que las puedas convertir en cortinas con la máquina de coser. Incluso así no quedan bien.
- ▲ Enciende esas velas que huelen tan bien y pon música en cuanto llegues a casa.
- ▲ No importa desde cuándo: los hombres emparejados son intocables.
- ▲ Por supuesto que te puedes ir de vacaciones.
- ▲ Te vas a hacer vieja de todos modos. No esperes que alguien te vaya a hacer un plan de pensiones.
- ▲ No caigas en la desesperación. Incluso aunque todas tus amigas estén casadas, tengan hijos o se acaben de comprar una casa con alguien. El matrimonio no es el único objetivo de esta vida. Si de verdad quieres hijos, los puedes tener. Y lo mismo te digo sobre las casas. Ninguno de estos motivos basta para estar con cualquier hombre.



«Cenicienta nos mintió. Debería existir una clínica para desprogramarnos, donde nos sentaran en una silla eléctrica y, cuando oyéramos la canción *Algún día llegará mi príncipe*, nos pegaran para que dijéramos:

“Nadie va a llegar...”.

“Nadie va a llegar...”.

“Nadie va a llegar...”».

JUDY CARTER

## [VI] La parte contratante

Una amiga mía suele decir «El Príncipe Azul no va a aparecer porque ya ha huido». Y se echa a reír. Su marido también.

Por supuesto, tiene toda la razón. Y no sólo porque el Príncipe Azul sea un cuento de hadas. Tiene toda la razón porque, aunque hayas encontrado a alguien con quien compartir tu vida, la verdad es que es eso: tu vida. Y de ti depende que alcances el sueño de amor que nos enseñó a todos Walt Disney y en el que creemos por culpa de los cuentos: el amor verdadero llegará cuando aparezca el hombre perfecto y te despierte del sueño eterno con un beso de amor.

Qué cabrona soy, ¿verdad?

¿Qué tiene que ver esto con tu cabrona interior? Todo. El camino de la cabrona interior hacia la intimidad requiere que te responsabilices de tu vida, sea la que sea. Casada, liada, saliendo con dos hombres a la vez, tres hombres, ocho hombres, o incluso sin salir con nadie. Lo fundamental es que sepas que tener un hombre en tu vida no va a solucionarlo todo; aunque ya lo sepas, merece la pena repetirlo.

Dicho esto, vamos a lo más importante de todo este asunto: los hombres. Aunque no sean el objetivo final y el centro de nuestras vidas, los hombres son una especie fascinante en conjunto y como individuos. Y no tendría ningún sentido leer este libro si no estuviéramos hablando de hombres.

### LOS HOMBRES NO SON EL ENEMIGO

Esto es lo primero que hay que tener en cuenta sobre los hombres. Hay toda una industria montada para fomentar la idea de que hay que burlar o conquistar a los hombres. Esta industria está basada en una serie de normas estrictas, incluso más duras que las que se enseñan en una academia militar. Al fomentar estas ideas, parecen creer que los hombres, de hecho, son estúpidos y completamente incapaces de darse cuenta de que están siendo manipulados. Vaya paradoja: ¿si es tan fácil manipular a los hombres, para qué necesitamos un libro de instrucciones?

Lo que sí es verdad es que los hombres, por lo general, son personas. Lo siguiente es que son individuos complejos que, en la mayoría de los casos, merecen ser tratados con respeto y como iguales.

Sin embargo, sí que hay algo de cierto en la teoría de que el cerebro de los hombres funciona de un modo completamente distinto al de las mujeres. Por ejemplo: piensa en la respuesta tan diferente que un hombre y una mujer darían ante una pregunta tan sencilla como: «¿En qué estás pensando?».

Pregunta a cualquier mujer y la conversación podría durar horas. En un mundo perfecto, podrías dirigirte a tu amado, preguntarle en qué piensa y obtener una respuesta.

No creo en un mundo perfecto.

Cuando conocí al Sr. Taciturno, la única respuesta que me podía dar a la pregunta «¿en qué estás pensando?» era una mirada aturdida y silencio total. Algo así como la clásica imagen de un animal cegado por los faros de un coche. El silencio era generalmente roto por un vago: «Pues en nada».

Naturalmente, yo esperaba algo más verbal. O quizá revelador. Para ser sincera, esperaba que él me dijera algo como «Estaba pensando en la suerte que tuve cuando te conocí». Después de todo, ¡yo sí estaba pensando eso! Sin embargo, la verdad es que, en cuanto le hice la pregunta, su mente se quedó en blanco. Puede que estuviera pensando en algo, pero todo el proceso se vio interrumpido en el momento en que le pregunté lo que le estaba pasando por la cabeza.

La situación ha mejorado. Ahora me dice que lo que está pensando es que prefiere la margarina. (Debe de ser una broma porque nadie prefiere la margarina).

### EN QUÉ ESTÁN PENSANDO

Ya sé que es para volverse loca, y que lo más probable es que sea políticamente incorrecto decirlo, pero preferimos creer que la mayoría de los hombres funciona de un modo completamente diferente a las mujeres. Las razones pueden ser sociales, pueden ser el resultado de los anticuados sistemas de educación de los niños, puede que estén ancladas en nuestro pasado colectivo como cazadores y recolectores. La verdad es que no me importa el porqué. Lo que me importa es que, mientras que las mujeres tienen mil cosas a la vez en la cabeza, todas ellas accesibles en nanosegundos, parece que los hombres piensan de un modo más lineal.

Por mi experiencia con gran número de hombres, básicamente lo que pasa por la cabeza de un hombre durante unos cinco minutos suele ser algo así: «¿De dónde viene ese silbido? ¿Del turbo o de la ventanilla trasera? Me pregunto si el Madrid ganará la Liga. ¿Sexo? Ah, el sexo sí que es bueno. Debería preguntar a Juan si su madre todavía hace esa salsa tan buena. Los macarrones de mi madre eran mejores, pero la salsa de su madre... ¿Tengo aceite? Algún día me gustaría ir de escalada. Puede que escalada no, quizá mejor hacer paracaidismo. Sexo. Me gusta el sexo».

Por supuesto, hay variaciones. Si el hombre en cuestión es, por ejemplo, músico, puede que por la cabeza le pase alguna referencia musical. Lo importante, sin embargo, es que la única razón por la que la mayoría de los hombres no puede contestar a esta pregunta tan sencilla es que, en el momento en que las mujeres preguntamos, lo que están pensando no se puede contar porque es absolutamente ridículo, y ellos lo saben.

¿Esto es malo? Probablemente no. Es sencillamente diferente, y es, en primer lugar, una de las razones por las que nos gustan los hombres: porque son diferentes de nosotras. Es parte de su encanto.

¿Tendrías que dejar de preguntarle en qué está pensando? No lo creo, pero sí creo que no debes seguir pensando que justo cuando tú le preguntas tu pareja va a estar pensando exactamente en vuestra relación.

Sin embargo, si uno de vosotros está pensando en la relación, lo que puede empezar a pasar es que uno de los dos —generalmente, la mujer— esté más preocupado por la relación. Esta situación no es nada apetecible y hay que tratar de evitarla por todos los medios.

«Claro —dices—. Y ¿cómo lo hago?».

Ya sabes la respuesta: *espera*.

Una relación es cosa de dos y su éxito depende de ambos. Esto significa que los dos tienen que pensar en hacer que funcione. ¿Cómo vas a hacer que piense? La verdad es que no puedes. Pero puedes mantener las líneas de comunicación abiertas y plantear temas de conversación.

«Siempre he odiado la idea  
de que el sexo es lo que une  
a un hombre y a una mujer.  
La amistad es mucho más humana».

AGNES SMEDLEY

## [VII]

### El manual de la cabrona interior para tratar a los hombres

¿Cómo trata la cabrona interior a los hombres? Esta pregunta es complicada porque la cabrona interior trata a los hombres que le parecen posibilidades amorosas exactamente igual que a los demás; es decir, con sinceridad. Es más fácil así. Sin embargo, es fundamental reconocer algunas verdades sobre el modo en que los hombres se plantean la vida.

Aparentemente, a los hombres les gustan los retos. Existe la teoría de que éste es un hecho biológico básico. Yo no tengo ni idea de esto porque suspendí biología. Según algunas personas que parecen vivir en un mundo paralelo —vosotras sabéis quiénes sois—, esta información permite a las mujeres portarse mal con los hombres que les gustan.

En ese mundo paralelo al que me refiero, las cosas funcionan así: si te gusta un hombre, tienes que ser difícil de conquistar.

Las variaciones sobre este tema son infinitas: no se lo pongas «fácil»; los hombres tienen que organizarse para adaptarse a ti, pero tú no hagas lo mismo por ellos. Nunca pagues una cena, no le llares y jamás le devuelvas una llamada.

Este comportamiento sólo tiene un nombre: *mala educación*.

Por no decir que es arcaico, no es ético, sino manipulador, y *de muy mala educación*. En resumen, ¿en qué están pensando? ¿Verdad que tú no soportarías que nadie se comportara así? Si un hombre te tratara así, no querías volver a verlo. ¿A que no? (La única respuesta válida para esta pregunta es *no*). ¿De verdad quieres ser una auténtica maleducada?

No lo creo. Además, es mucho más fácil y mucho más agradable comportarse amablemente. Lo que sí es cierto es que las personas se unen porque sienten una atracción mutua. Y la guía de la cabrona interior hacia la intimidad está pensada para que la transición entre la atracción inicial y el contacto real sea más sencilla y menos complicada.

Cuando conoces a alguien que te atrae, *espera*. Tómate algún tiempo para pensar cómo quieres actuar. ¿Quieres practicar juegos contraproducentes como «A lo mejor me gustas o a lo mejor no»? Aunque es verdad que la necesidad desesperada y la persecución intensa no son lo mejor para fomentar una relación, tener un despertador junto al teléfono y negarte el placer de estar con alguien para parecer más deseable es una auténtica *tontería*. Esta clase de comportamiento es un juego y en la guía de la cabrona interior hacia la intimidad no hay sitio para el juego.

A pesar de que a veces una relación puede parecer una partida de ajedrez (por ejemplo, cuando estáis negociando con qué familia pasaréis las vacaciones), intentar llevar ese tipo de relación desde el primer momento es demasiado porque, por supuesto, este camino lleva directamente al desastre. Si tienes que manipular una relación, ¿te podrás relajar alguna vez? No. Tendrás que seguir actuando como una mujer misteriosa, asegurándote de que mantienes esa situación de ambivalencia con el hombre de tu vida, y nunca podrás llevar esos pantalones de deporte rotos que le quitaste a tu hermano y que te parecen tan cómodos que no piensas tirarlos a la basura. Aún peor: nunca podrás dar el primer paso en el sexo. ¿Te gustaría vivir así? No lo creo.

Hay un punto medio entre la desesperación y la reserva. Ese punto medio se alcanza con facilidad si sigues los consejos de la guía de la cabrona interior hacia la intimidad. Tú sólo tienes que preguntarte: ¿necesita la cabrona interior esperar a que la saquen a bailar? No. Si quieres bailar, díselo. Si él no quiere, baila con otro. Y digo «baila» metafóricamente, ¿de acuerdo?

#### QUÉ PASA SI ES EL HOMBRE EQUIVOCADO

Esto también te puede pasar: conoces a un hombre que está deseando salir contigo, pero tú no compartes

su entusiasmo. No es sólo que no estás locamente interesada, es que no estás interesada en absoluto. En este caso, ¿qué hace la cabrona interior?

Maneja la situación con amabilidad, no le sigas el juego, no lo consideres una reserva para casos de emergencia, no se te ocurra darle cuerda... Estas tácticas nunca funcionan y, a menudo, tienen resultados desastrosos para ti; recuerda a Escarlata O'Hara, que se casó varias veces con el hombre equivocado sólo porque tenía que tener un hombre, cualquier hombre, y no podía tener a Ashley. Al final, perdió al *hombre perfecto* (¡Rhett, oh, Rhett!) en un desenlace dramático que para la película está bien pero que sería tremendo en la vida real.

Lo que tienes que hacer es ser sincera sobre tu falta de interés. «No quiero hacerle daño», dices y, ante esto, te digo: intentar no hacer daño a alguien es una pérdida de tiempo y energía porque, de todos modos, cuando descubra la verdad va a sufrir. Si haces bien las cosas, al final incluso podrías conseguir convertir esta situación en una relación de amistad.

Pero ¿qué pasa si luego tú estás interesada? A veces, lo que ocurre es que alguien empieza a sentir interés por una persona después de conocerla. No sufras: nada es definitivo; si después cambias de opinión, lo único que tienes que hacer es decírselo.

Eso le ha pasado a mi amiga Ana miles de veces. Ana es como un imán y, aunque parezca una exageración decir que se quita a los hombres de encima a bastonazos, la verdad es que donde quiera que vaya lleva consigo un bastón elegantísimo. Durante algún tiempo, parecía que todas las semanas tenía que librarse de un hombre que le juraba amor eterno.

La verdad es que era bastante fastidioso, pero ella tenía la virtud de convertir a aquellos hombres en verdaderos amigos. Buenos amigos con los que pasaba mucho tiempo. De vez en cuando, se encontraba en la situación de sentirse atraída por un hombre que ya era amigo suyo. Después de todo, la mayoría de ellos era adorable. Por ejemplo, Pablo, que escribía poesía y tenía aquella sonrisa ladeada. También Tomás, que al principio parecía un completo idiota pero poco a poco descubrimos su malicioso sentido del humor. No quiero olvidarme de José, el agente de Bolsa que cocinaba maravillosamente y elegía siempre el vino perfecto.

Ana lo intentó con todos, pero, incluso después de haber tenido algo más que amistad con ellos, consiguió que siguieran siendo amigos suyos.

La sabiduría popular dice que mujeres y hombres no pueden ser amigos porque siempre hay tensión sexual entre ellos. Como diría mi abuela, ¡vaya disparate! Tengo muchos amigos y no me he acostado con todos. Tengo amigas lesbianas y el sexo ni se ha planteado entre nosotras. Además, ¿qué hay de malo en un poco de tensión sexual entre amigos? Sólo es una prueba de que ambos sois conscientes uno del otro como seres sexuados. Y no es obligatorio reaccionar ante la tensión. Después de todo, resistir la tentación es parte de la madurez.

## EL AMOR NO ES UN CONCURSO

Cuando *esperas*, las cosas se desarrollan con naturalidad. Conoces a alguien que te gusta y tú le gustas a él. Como os gustáis, empezáis a pasar tiempo juntos, y ese tiempo compartido puede llevar a más encuentros o no. Iniciar una actividad frenética sólo para poder decir a un hombre «estoy ocupada» con la esperanza de que, de este modo, sus instintos se vayan a disparar en una reacción primitiva no es muy inteligente: es pura manipulación. Enviarte a ti misma flores con tarjetas redactadas con palabras ambiguas es, sinceramente, una forma muy cara de parecer una mujer con éxito. Y por descontado, muy triste.

Piensa en esto: si descubrieras que la persona con la que quieres estar calcula todos sus movimientos en cuanto se refiere a ti, ¿cómo te sentirías? ¿Crees que este tipo de comportamiento crea un clima de confianza y tranquilidad? No lo creo. ¿Quieres expresarte de este modo? La verdad es que no lo creo.

Por supuesto, si tu intención es destrozar tu propio bienestar o el de los demás, adelante. Hay muchos ejemplos de este tipo de reacción. Una amiga mía quería casarse con su novio. Prácticamente lo hacían todo juntos: desde ir al cine hasta invitar a sus amigos, incluso ir de vacaciones. Pero él no «le hacía la pregunta» y no parecía que estuviera a punto de decidirse. Así que ella le planteó lo que quería. Él no estaba preparado para casarse; le gustaba su relación tal y como era. Pero ella seguía queriendo casarse, así que decidió forzar la cosa. Y sabía cómo hacerlo.

Él había organizado una gran fiesta para celebrar el décimo aniversario de su empresa: había invitado a

todo el mundo, contratado el *catering*..., toda una fiesta. El día de la fiesta ella no apareció. Naturalmente, él la llamó para preguntarle cuándo iba a llegar, puesto que los invitados ya habían empezado a entrar. Ella respiró hondo, cerró los ojos y dijo: «No voy a volver a ser la anfitriona de una fiesta tuya a menos que prometas casarte conmigo».

Imagínate la respuesta: él colgó y nunca le volvió a dirigir la palabra. Tres años después, él se casó con otra. ¿A que es trágico?

La verdad es que no. Ella hizo bien una cosa: le dejó bien claro lo que quería. Pero no pensó en todas las opciones. Él le había dicho que no estaba preparado para casarse. Ante eso, ella podía haberlo dejado y haber buscado a otra persona que quisiera lo mismo que ella o también podía haberle dado más tiempo. Sin embargo, prefirió manipularlo, obligarlo a hacer algo que no quería hacer de ninguna manera. Al final, nada salió como ella pretendía.

El amor no es un concurso. No se trata de ganar o perder, de que alguien baile al ritmo que tú marques, de controlar tu imagen, de conseguir el regalo «perfecto» o de castigar a tu pareja cuando es «malo». Si quieres ese tipo de relación, este libro no es para ti.

## DÉJALO TRANQUILO

Puesto que la guía de la cabrona interior hacia la intimidad no incluye la manipulación, el siguiente paso lógico es que no salgás con alguien a quien pretendas cambiar.

Sé que es fácil para mí porque yo tengo al *hombre completo*. Es verdad, pero eso no significa que sea *perfecto*. De hecho, puede resultar pesado y hace algunas cosas que me dan muchísima rabia. Como, por ejemplo, cuando se levanta de la mesa en medio de una cena para ver su correo electrónico. O la capacidad que tiene para no hablar durante días, y cuando digo días quiero decir varios días seguidos. O cuando... En definitiva, lo que quiero decir es que, aunque yo haría algunos cambios, no tengo derecho a cambiar su modo de ser. Por supuesto, le digo cosas como «Creía que te ibas a poner la camisa azul esta noche», o algo parecido. (Por cierto, si te pide que le ayudes a elegir algo de ropa nueva, no quiere decir que puedes intentar cambiar su guardarropa; sólo quiere decir que le ayudes). Pero, si te encuentras a ti misma dando órdenes en lugar de sugerencias, ya estás pisando el terreno de los cambios.

Esto nunca funciona. No vas a cambiar su modo de comportarse ni lo que hace porque es su manera de ser. Y su carácter es más fuerte que tú. Con esto están relacionadas también las cosas realmente importantes: puede que estés enamorada, pero si él no quiere tener hijos y tú sí, nada va a hacerle cambiar de idea, ni tampoco otro tipo de cosas importantes para él, como coleccionar sellos.

Lo ideal es que haya cierta conexión entre lo que tú crees que es importante y lo que él cree que es importante; a eso se le llama intereses comunes. Pero la idea de una pareja que esté de acuerdo en todo, la verdad es que da un poco de grima.

Por ejemplo, mis amigos Bárbara y Jesús. Después de salir durante dos años, ella decidió que él debía renunciar a su viaje anual al Rally París-Dakar porque ella pensaba que su interés por una carrera así era una estupidez. Jesús, naturalmente, tenía un punto de vista distinto. Bárbara utilizó todo tipo de tácticas para persuadirle de que no fuera: sugirió a cambio un fin de semana en un hotelito encantador en la montaña, le puso mala cara, intentó engatusarlo, le recordó que siempre volvía con la piel abrasada por el sol. Un día Jesús le dijo: «Muy bien, no voy al París-Dakar si dejas para siempre el kungfú».

Bárbara iba a examinarse para obtener el cinturón marrón después de años de practicar artes marciales. Por supuesto, Jesús todavía hace su peregrinación anual al desierto.

Bárbara dejó inmediatamente de usar la frase «Si me quisieras de verdad», que es la última frase que una mujer que esté en contacto con la cabrona interior debe decir jamás.

«¿Cuántas de vosotras habéis empezado a salir con alguien porque os daba más pereza suicidaros?».

JUDY TENUTA



## [VIII] Salir con alguien

Para que salir con alguien resulte lo mejor posible, hay que entender lo que significa, y aún más importante, lo que no significa.

Salir con alguien supone:

- ▲ Una diversión. Cuando sales con alguien, vas a cenar, vas al cine, pasas las tardes del fin de semana haciendo cosas divertidas... Ya sabes a qué me refiero.
- ▲ Una actividad que te apetece hacer. Es decir, haces lo que quieres hacer, vas adonde quieres ir, ves las películas que quieres ver o pruebas lo que nunca harías tú sola. Y si la compañía es buena, todavía mejor. No se trata de hacer cosas para salir con alguien.
- ▲ Generalmente, se queda con antelación. A pesar de que no hay reglas sobre el tema, las mujeres que están en contacto con su cabrona interior suelen tener muchas cosas que hacer, así que es fundamental tener todo previsto.
- ▲ Una misión de investigación. Es la oportunidad de conocer a alguien lo suficientemente como para decidir si quieres llevar adelante una relación con esa persona o no.
- ▲ Es educativo. Las personas con las que salgas probablemente tendrán un elemento de tu pareja «ideal». Salir con alguien te ayuda a darte cuenta de cuáles son las características verdaderamente importantes para ti y te podrá abrir los ojos ante otras nuevas.
- ▲ Una actividad que se desarrolla en público. Es decir, no os escondéis para veros. Incluso aunque ese chico tan guapo del departamento de marketing te diga que «de momento» quiere mantener la discreción.

Salir con alguien no es:

- ▲ Estrictamente hormonal. Por supuesto que puedes acostarte con alguien con quien estés saliendo, pero no puedes permitir que eso nuble tu juicio.
- ▲ Una relación. Salir con alguien puede desembocar en una relación, pero una o dos salidas no suponen una relación.

¿Crees que salir con alguien significa abandonar tu propia vida para pasar todo el tiempo posible con un hombre, arrebatada por una euforia que puede terminar trágicamente?

Salir con alguien tampoco incluye actividades como vender todo lo que posees y trasladarte a otra ciudad para estar con él. De hecho, la guía de la cabrona interior hacia la intimidad te prohíbe recoger todas tus pertenencias para marcharte a vivir con alguien con quien estás saliendo. Enseguida trataremos este tema.

Hay algunas cuestiones sobre el protocolo que hay que seguir cuando sales con alguien que, sin duda, hay que tratar:

▲ ¿Quién da el primer paso?

▲ ¿Quién invita a salir?

▲ En cuanto a las llamadas de teléfono, ¿quién empieza? ¿Se devuelven o no?

Las respuestas son bien sencillas. La persona más interesada da el primer paso. La persona más interesada invita a salir. El primero que quiera llamar llama. El primero que reciba un mensaje contesta.

### ¿QUIÉN PAGA?

En esta guía de la cabrona interior hacia la intimidad, está claro quién paga: quien invita a salir paga. Así que, si le has invitado a un restaurante de cinco tenedores, mejor será que lo puedas pagar. Por supuesto, algunos hombres se sienten amenazados por las mujeres de éxito y puede que no se sientan cómodos si ella paga. Incluso aunque al principio no sea un problema, con el tiempo puede convertirse en un asunto conflictivo.

Mi amiga Verónica es una abogada de prestigio. Está forrada. Además, es sumamente generosa. Verónica salía con un artista. Bueno, algo así. Martín pintaba, era pintor de brocha gorda. Su «arte» consistía en manchar lienzos con los restos que le quedaban de diversos trabajos. La verdad es que no eran muy buenos: los colores eran raros y, además, usaba las brochas de pintar paredes, hecho que le impedía cualquier intento de sutileza. Nadie los compraba excepto Verónica —así se conocieron: en una exposición colectiva en la que participaba—. Pero Martín seguía destrozando lienzos y Verónica seguía intentando apoyarle.

En su caso, el apoyo suponía comprarle cosas, cosas caras. Como tenía que recibir clientes, le compró ropa para que fuera bien vestido. Siempre llegaba a su estudio —una cuadra sin calefacción en la que vivía todo el año— con el coche lleno de comida. Incluso le invitó de vacaciones al Caribe el primer invierno que empezaron a salir.

Parecía que Martín agradecía la generosidad de Verónica: se ponía la ropa nueva y cocinaba estupendamente la comida que ella le compraba. Incluso había pintado una serie de cuadros como homenaje a las vacaciones que habían pasado juntos, cuadros bastante enigmáticos, puesto que su último trabajo había sido pintar una casa de color blanco. Pero Verónica afirmaba que aquella serie interminable de lienzos de tonos lechosos capturaba el clima frío del que habían huido, la blancura cegadora del cielo y la arena en las islas.

«Me encanta cómo me cuidas», decía él al principio. Él contaba a todos sus conocidos que le encantaba el hecho de que la relación que mantenían «Era una nueva definición del concepto de poder».

Entonces, Verónica regaló a Martín un juego de pinceles y pinturas al óleo. Él enfureció: «Pero ¿tú qué te crees? ¿Que soy una furcia?» —le espetó—. ¿Tú qué te crees? ¿Que porque ganas más dinero que yo me puedes organizar la vida?».

Su ira no tuvo límites. Una cosa era que Verónica le vistiera y le diera de comer, y otra bien distinta era que ella sugiriera que a su arte le faltaba algo.

Al final, Martín confesó que el abultado sueldo de Verónica siempre había sido un problema para él, pero no había querido reconocerse a sí mismo que fuera tan superficial. A pesar de todo, la relación terminó allí. El problema no era sólo de Martín. Algún tiempo después, Verónica admitió que, aunque Martín le gustaba de verdad, el hecho de pagarlo todo le había empezado a fastidiar. «Lo que quiero decir es que me gusta ir a sitios buenos y por supuesto que los puedo pagar, pero de vez en cuando también es agradable que alguien te lleve».

Esto no quiere decir que sólo puedas salir con hombres que ganen lo mismo que tú o más. Lo que significa es que tienes que saber lo que ambos sentís respecto al dinero porque el dinero en una relación empieza a tener más importancia cuanto más se avanza en ésta. Un hombre que no va a ser feliz cuando alcanzas la cumbre del éxito no te va a apoyar cuando estés en lo más alto —donde se está muy solo—, así que solamente debes salir con un hombre así de manera esporádica y no comenzar una relación más seria.

## LAS CITAS QUE SALEN MAL Y COSAS ASÍ

Normalmente, creemos que salir con alguien siempre va a ser una actividad agradable, pero no siempre es así.

Salir con alguien puede convertirse en un trabajo duro, sin resultados, cargado de tensión y de momentos de peligro que pueden destrozar lo más profundo de tu ser.

Vamos a ver lo que puedes hacer en caso de que la cita resulte infernal. Si has estado practicando la guía de la cabrona interior hacia la intimidad, hay bastantes posibilidades de que, por lo menos, estés realizando alguna actividad que te interese de verdad. Pero si es un completo desastre, *esperando* sabrás lo que tienes que hacer para librarte de una situación desagradable.

Por ejemplo, al principio de mis propias aventuras con la guía de la perfecta cabrona hacia la intimidad, un 31 de diciembre acepté una invitación para ir a una cita a ciegas que me había organizado una amiga que siempre da fiestas de fin de año sensacionales. Los dos estábamos invitados, así que parecía lógico que fuéramos a cenar juntos antes de la fiesta. La cita no empezó bien. Como la noche de fin de año es una ocasión especial, me arreglé, me puse un traje maravilloso, un buen maquillaje; vamos, que estaba ideal. Carlos llegó con unos chinos y un polo. La verdad es que, en aquel momento, tuve la tentación de subir a cambiarme y ponerme algo más informal para ir más a tono con él, pero preferí *esperar*.

Nuestra conversación era tan diferente como nuestro vestuario. Hablábamos de los mismos temas, pero no estábamos en la misma onda. Al sentarnos en la mesa del restaurante, yo ya sabía que era la primera y la última vez que quedaría con él. Me preguntó en varias ocasiones por qué no me había vuelto a casar. Yo me acababa de divorciar; por tanto, cada vez que me lo preguntaba, intentaba evitar el tema y hablaba de otra cosa. Sin embargo, Carlos no quería dejar aquel asunto. Por tercera o cuarta vez repitió la pregunta pero añadiendo: «La verdad es que te vendría bien adelgazar un poco aunque aun así...».

Mi cabrona interior luchó contra mi encanto tóxico durante medio minuto. Esto es lo que yo pensaba:

Cabrona interior: «Pero ¿cómo se atreve? ¿Quién se cree que es? ¿El Príncipe Azul?».

Encanto tóxico: «Tú sonríe».

Cabrona interior: «No pienso sonreír. Esto es ridículo».

Encanto tóxico: «A lo mejor sólo quiere ser amable. Dale una oportunidad».

Cabrona interior: «No pienso pasar ni un minuto más con este tío. Me largo».

Y así fue. Me largué. Todo lo que hice fue darle las gracias por la cena y decirle que no creía que debiéramos seguir adelante con la cita. En aquellas circunstancias, decidí no ir a la fiesta. Cogí el teléfono y llamé a una amiga que todos los años boicotea la fiesta de fin de año y nos pasamos el resto de la noche en su casa viendo películas y divirtiéndonos.

En aquel momento, yo era nueva en el camino de la cabrona interior. Hoy en día, con la experiencia que tengo, a lo mejor habría ido a la fiesta. Después de todo, aunque éramos diferentes, no era culpa de ninguno de los dos. Lo importante es que no dejé que me humillaran. No me convertí en un felpudo ni siquiera por una noche.

A mi amigo Luis le pasó lo mismo la primera vez que salió con una chica. Luis ha decidido que la guía de la perfecta cabrona va a ser también su guía del amor y tengo que decir que está haciendo muy bien lo de *esperar* —también funciona para los hombres—. Había conocido a Carla y la había invitado a comer. (Luis cree que la primera vez es mejor ir a comer porque, por naturaleza, un almuerzo acaba antes que una cena).

En un momento dado, ella hizo un comentario muy poco agradable: «¿Sabes que tienes mirada de criminal?».

Luis se apoyó en el respaldo de su silla y durante unos segundos se quedó pensativo. «Pero ¿por qué me dices una cosa así?», le preguntó al fin.

«Bueno, es que tienes los ojos muy oscuros y las cejas espesas», tartamudeó Carla.

«Ya sé lo que quieres decir; me he mirado los ojos durante años en el espejo —replicó Luis—. Lo que me pregunto es por qué me dices algo así».

Carla no supo qué responder, pero luego le confesó que estaba nerviosa. «La verdad es que no te conozco y...».

«Bien —dijo Luis—, entiendo que estés nerviosa, yo también lo estoy, pero lo que has dicho me parece un insulto y tengo que admitir que me ha dolido».

«Lo siento, lo he estropeado todo, ¿verdad?», se excusó Carla.

Luis se quedó pensando. «No lo sé, vamos a ver cómo lo pasamos durante el resto de la comida».

Ambos superaron aquel momento tan desagradable y llegaron incluso al postre. Pero Luis no quiso volver a salir con ella. «Reflexioné sobre lo que había pasado y me di cuenta de que, si podía decirme algo así la primera vez que salíamos, ¿qué no me diría cuando discutiéramos? La verdad es que no quería averiguarlo».

Luis se portó bien: llamó a Carla para contárselo porque «Me parecía que ella tenía derecho a saberlo».

«Un momento. Ahora me pongo algo más impresionante».

## [IX] Encuentros más íntimos

Hay un punto intermedio entre salir con alguien de vez en cuando y una relación ya consolidada, ese punto en el que ya no sólo sales a cenar pero no se tocan temas como «¿Hasta dónde crees que va a llegar esta relación?». La guía de la cabrona interior hacia la intimidad te puede ayudar a moverte por esas tierras inhóspitas y te ayudará a tomar las decisiones adecuadas.

Por ejemplo, imagínate que has estado saliendo con un chico durante algún tiempo y se va a producir un acontecimiento: una fiesta, una boda, una cena familiar, mamá y papá —o sus variaciones— vienen a verte a tu lugar de residencia. ¿Te lo llevas contigo o ni siquiera mencionas esta posibilidad a las partes involucradas?

Ya sabes lo que tienes que hacer: *esperar*.

Reflexiona sobre estos puntos: ¿cuánto tiempo habéis estado saliendo? ¿Preferirías ir sola? ¿Quieres someter a este hombre a una observación microscópica por parte de tu familia? ¿Crees que es el momento adecuado para aparecer por fin con el chico con el que estás saliendo en lugar de ir con ese amigo? (Es decir, la versión razonable —hace unas décadas conocido como el acompañante apropiado—, el amigo encantador que te sirve igual de escudo humano que como pareja de baile o chófer. Ese amigo tuyo que, además, tiene un esmoquin y no le importa ponérselo). ¿O crees que es el momento indicado para que él y tus seres queridos se conozcan porque te parece que él te tendría que conocer en este tipo de ambiente?

Lo importante es lo que a ti te parezca. La primera opción muestra tu desesperación y el deseo de demostrar, de una vez por todas, que no eres una inútil que no pueda cazar a un hombre. La verdad es que no es razón suficiente para obligar a nadie a soportar la marcha nupcial o a tragarse las tremendas recetas de tu tía Laura. Y recuerda que, si la relación no dura, tendrás que explicar a la tía Laura lo que pasó con aquel chico. ¿Cómo se llamaba?

Sin embargo, la idea de que él tenga la posibilidad de conocerte en otro ambiente es un poco más razonable, ¿no crees? Porque si va contigo podrá ver un poco mejor cómo es tu vida en ese aspecto y tú misma verás cómo reacciona él en una situación así. Esto también permite tener más información si se quiere seguir con alguien.

### «YA LO COJO YO»

Estás en su casa. El teléfono suena y él está en la ducha, o sacando la basura, o cambiando el aceite de tu coche —esto no significa necesariamente que él crea que tú eres incapaz de hacerlo sola—. ¿Contestas? Depende de muchas cosas. Primero, del tiempo que hayáis estado saliendo. Si no os habéis comprometido a no ver a nadie más, ¿te sentirías incómoda si fuera otra mujer? Si fuera al revés, ¿te gustaría que él contestara el teléfono en tu casa? Este punto es bastante delicado al principio de una relación, pues toca los aspectos de intimidad, familiaridad y buenos modales.

Lo mejor es decirle que está sonando el teléfono y preguntarle si quiere que contestes. Si te dice que está puesto el contestador, no se te ocurra caer en la tentación de escuchar mientras dejan el mensaje.

Por supuesto, si él ha salido a buscar la cena o algo así, ¿verdad que no puedes preguntarle? En este caso, deja que el contestador responda e intenta no caer en la tentación de escuchar el mensaje. Si el contestador no está puesto, ya volverán a llamar más tarde.

### LAS LLAVES DE SU CASA

¿Qué pasa con las llaves de vuestras casas, los códigos de las alarmas y cosas así? *Esperar* es vital en

estos asuntos. Tienes que tener claras las consecuencias que se derivan de todo esto, pues no quieres que un hombre con el que sólo estás saliendo tenga acceso ilimitado a tu casa, ¿verdad?

¿Qué pasa si él te da las llaves de su casa para que puedas dar de comer a sus peces de colores mientras que está de vacaciones? Mira, guapa, si tú no te vas de vacaciones con él, mejor le devuelves las llaves en la primera ocasión que se te presente. Incluso si fuera un viaje al que no habrías ido aunque te pagaran. Si él te las devuelve inmediatamente, ya sabes por qué lo hace.

## FISGONEAR

Ni se te ocurra fisgonear. Nunca compensa, incluso aunque el deseo sea irresistible; por lo menos para mí lo es. Hazme caso: fisgonear no es bueno. De verdad. Nunca. *Jamás*. Porque una vez que has fisgoneado ya sabes y tienes que admitir lo que sabes —que es bastante incómodo porque tienes que explicar que sólo lo sabes porque has fisgoneado— o seguir adelante pensando que lo sabes y que no le puedes decir que lo sabes.

Da igual cómo lo lames. Fisgonear no es una buena idea, así que nunca jamás lo hagas.

## LOS REGALOS

No, sexuales, no; ése es un capítulo aparte. Me refiero a regalos porque el regalo no es algo tan sencillo. He aquí un ejemplo: os conocisteis hace tres semanas y os habéis visto cuatro veces. Es tu cumpleaños, el suyo, el día de San Valentín, Navidad o una fiesta especial. ¿Qué has de hacer? La cortesía pura y simple requiere algún tipo de gesto. Cuando tengo dudas, siempre pienso en una planta. Quizá un libro. Pero especialmente en el caso de San Valentín, una fiesta con tantas opciones, cualquiera que sea tu situación, nada que esté demasiado cargado de significado.

Y ¿qué pasa si él te hace un regalo que no es más que un detalle? En el mundo paralelo, cualquier regalo que no sea el «perfecto» es razón más que suficiente para hacer que el chico salga inmediatamente despedido. En el mundo real, sin embargo, sería totalmente injusto juzgar la valía de un posible pretendiente por el tipo de regalo que te hace en este punto de la relación. ¿A ti te gustaría que te presionaran así si la situación fuera al revés? No lo creo.

Esto es lo que me pasó el día de mi cumpleaños el primer año que don Romántico y yo empezamos a salir. Nos habíamos estado viendo durante algo más de dos semanas cuando llegó mi cumpleaños. Me preguntó qué quería. Al ser el principio del enamoramiento, le dije que lo único que quería era que me hiciera el amor todo el día. Por supuesto, yo esperaba que también me llevara algo especial. Baste decir que aquel día no tuve ni una tarjeta de su parte, aunque sí recibí lo que había pedido. A pesar de todo, estaba un poco fastidiada.

Pasó el tiempo y llegó el 14 de febrero. Le regalé una tarjeta y una de esas cajas de bombones que tienen forma de corazón. Él no me regaló nada. Me sentó muy mal y se lo dije. Al día siguiente, llegó a mi casa con dos almohadas de plumas, «para que las tengas en mi casa». Y por mi cumpleaños aquel año me regaló algo que yo siempre había deseado, que por supuesto él sabía que yo siempre había deseado porque yo me había encargado de que se enterara.

En el mundo paralelo, lo habría dejado justo después del primer cumpleaños. Y habría sido una pena y una tontería por mi parte.

¿Qué puedes hacer si te hace un regalo que no te gusta nada? Tuve un novio —bueno, la verdad, un marido— que parecía buscar el regalo más horrible del mundo. Si le decía exactamente lo que quería por mi cumpleaños o por Navidad, él me compraba cualquier cosa excepto lo que yo le había pedido. Ésta sólo es una de las razones por las que es mi ex marido.

¿Qué hay que hacer si el hombre merece la pena pero sus regalos son horribles? Si mi madre estuviera escribiendo este libro, ella diría: sonrío con amabilidad, devuélvelo y cámbialo por algo que a ti te guste. Pero esta reacción no sería la de la cabrona interior. Se lo tienes que decir, pero no puedes pronunciar nada como «Pero ¿esto qué es? ¿Tú crees que esto es un regalo?». Te voy a dar una alternativa: «La verdad es que un reclamo para cazar patos es una idea estupenda, pero, cariño, yo no cazo patos. Nunca he cazado patos y creo que nunca en mi vida voy a ir a cazar patos. Así que la próxima vez que me quieras hacer un regalo ten

estas palabras en la cabeza: ropa interior».

«Te quiero no es una pregunta».

SHELLY ROBERTS

## [X] Momentos peligrosos

Algunas veces, cuando estás saliendo con alguien, de repente te encuentras en una situación con la que no contabas. Te puede pasar en cualquier sitio: sentada en un restaurante estupendo, en las rebajas, mientras estás en clase de aeróbic, cuando conoces a otro hombre que te gusta. En ese momento, contemplas las posibilidades de este nuevo hombre y, mientras sigues con lo que estás haciendo, de repente te das cuenta: «¡Dios mío, pero si tengo novio!» o algo así como «¡Pero, Dios mío, si estoy enamorada!». (Si esto te ocurriera durante una clase de artes marciales, mi consejo es que tengas cuidado. Una cosa es que a ti te golpee el conocimiento y otra muy diferente es que te den una patada de verdad).

Podrías creer que no te das cuenta de nada, y la verdad es que es posible, pero no tiene por qué ser malo. Incluso aunque estés en la zona de *espera*. Darte cuenta de lo que estás pensando no significa que la respuesta no te pueda sorprender. Muchísimas veces estás convencida de que sólo vas a pedir una ensalada y te acabas comiendo un plato de pasta carbonara. Por supuesto que el amor no es pasta carbonara a pesar de que ambas cosas tienen sus riesgos. Si comes demasiada pasta, tienes que hacer ejercicio para no engordar. El amor es bastante arriesgado: abre tus puertas al amor y te arriesgas a que te hagan daño. El miedo al amor es un sentimiento absolutamente natural y razonable. Sin embargo, la guía de la cabrona interior te va a ayudar a reducir los riesgos. Cuando te conoces a ti misma, te das cuenta de que en la vida tienes que asumir riesgos. Tú eliges, pero no te niegues a ti misma lo que estás sintiendo. El amor llega y puedes aceptarlo o no.

### ESTAR ENAMORADO ES BUENO

Estar enamorado es bueno a pesar de que a veces el amor tiene mala fama. Estar enamorado añade otro ritmo a tus pasos, hace que cualquier día, por muy corriente que sea, te parezca más feliz, añade una canción a tu corazón, sol a la lluvia. (¡Perdón, me estaba dejando llevar por la típica canción de amor... No volverá a pasar!).

En el momento en que te des cuenta de que estás enamorada es fundamental que seas muy clara contigo misma y con la otra persona también, pues éste es el momento de decirlo alto y claro.

### NO, TÚ PRIMERO

Hay muchas discusiones sobre este punto. Se han escrito miles de páginas sobre quién tiene que declararse primero.

Por supuesto, la guía de la cabrona interior hacia la intimidad dice que, si estás segura de lo que sientes, dilo tú, aunque sea una idea aterradora que te llene de tensión y ansiedad.

¿Qué pasa si dices «te quiero» y él no siente lo mismo? ¿Qué pasa si al decírselo le estás obligando a admitir que él no siente lo mismo? ¿Qué pasa si hace algo horrible como reírse o sale por la puerta sin decir ni una palabra? ¿O si se da la vuelta y se pone a dormir? (Esto es exactamente lo que mi amor hizo la primera vez que le dije que le quería). ¿Qué pasa si estás equivocada y realmente no estás enamorada aunque lo hayas dicho y esto te lleve a una situación desastrosa? Y ¿qué pasa si él también te quiere? Moraleja: si no lo dices, nunca lo sabrás.

Por cierto, si estás equivocada y no estás verdaderamente enamorada de esa persona, aunque te gustaría estar enamorada de alguien, lo que es obvio es que no tienes las cosas claras.

En fin, vamos a ver lo que nos queda. Ah, sí, el sexo.



«Las mujeres se lamentan sobre el sexo más a menudo que los hombres. Las quejas suelen ser principalmente dos:

1. Poco.
2. Demasiado».

ANN LANDERS

## [XI]

### La parte más sabrosa

Cuando se trata de sexo, *esperar* es fundamental. Por una sencilla razón: porque el sexo hace que uno en ese momento no piense con claridad. Pero ¿quién quiere pensar con claridad mientras practica sexo? Parece contraproducente.

Sin embargo, es fundamental pensar con claridad *sobre* el sexo porque cuando no has pensado con claridad antes de lanzarte —figuradamente— tiendes a cometer errores bastante vergonzosos. Como aquella vez que te acostaste con un chico porque era más fácil que decirle que no. O aquella vez que sabías que si lo hacías no lo volverías a ver y no lo volviste a ver hasta que apareció cuando estaba comprometido con la hermana de tu mejor amiga. Y te acuerdas de aquel chico... Bueno, cuanto menos hablemos de él, mejor.

Normalmente, se dice que los hombres «lo» quieren cuanto antes. Esto, sin duda, es en parte verdad. Después de todo, el sexo es un impulso muy fuerte. Pero no vamos a pretender ahora que las mujeres son inmunes a este impulso. Muchas veces tú también «lo» quieres tanto como un hombre.

El sexo, como el chocolate, es algo maravilloso. En ocasiones, lo único que te puede alegrar la vida es el sexo y, en este caso, la cabrona interior sabe que lo que tiene que hacer es decantarse por el sexo. Sin embargo, tienes que ser consciente de lo que estás pensando en todo momento.

A pesar de lo sumamente atractivo que es el mito de que no lo pudiste resistir, no ganas nada pensando que la única opción que tenías era acostarte con alguien. Intenté explicar esto a mi amiga Laura, pero ella lo tenía claro. No en vano, estaba en mi casa mientras me estaba arreglando para salir. Se había dado perfectamente cuenta de que no sólo me había depilado las piernas, sino que también me había pasado una hora escogiendo la ropa interior que me iba a poner. Ni que decir tiene que no me dejó salirme con la mía mucho tiempo.

Si estás atenta a lo que estás pensando, es muy difícil convencerte a ti misma —o a cualquier otro— de que acabar en la cama con alguien ha sucedido por casualidad. A pesar de que alguna vez puede haber sido inevitable, generalmente, hasta que llega el momento, se produce una serie de situaciones más o menos intencionadas.

Esto no está mal: no hay nada malo en querer acostarse con alguien, pero es fundamental tener claros los fines que te mueven. ¿Te estás acostando con un tipo porque es tremendamente atractivo y la mera idea de no hacerlo con él te parece demasiado horrorosa como para pararte a pensar? ¿Es únicamente para satisfacer un impulso completamente natural? ¿O acaso hacer el amor no es más que la expresión de una intimidad creciente entre dos personas? El motivo importa, pero lo que realmente importa es que seas sincera contigo misma y con la otra parte.

#### AL PRIMER VISTAZO

Generalmente, la atracción sexual comienza al primer vistazo. Conoces a un hombre y hay algo en él que te atrae inevitablemente: serán sus increíbles ojos, su modo de apartarse el pelo de la frente, las mangas perfectamente enrolladas enseñando un antebrazo musculoso, un aire despreocupado al andar... Lo que sea, hay algo que dispara esa pequeña señal. Naturalmente, en ese momento puede que tus pensamientos sean algo primitivos: «Quiero a ése y lo quiero ahora mismo».

Yo diría que está bastante claro, pero ¿actúas según estos sentimientos allí mismo y en aquel mismo instante? Seguro que no. Esa señal es el primer paso que te empuja a querer saber más de ese supuesto modelo de la perfección masculina —a primera vista, muchos hombres parecen un modelo de perfección—. Ése es el momento de *esperar*. Suena la alarma y todos tus sentidos están despiertos: es el momento de hacerte preguntas. No son preguntas como «Me pregunto cómo llamaremos a nuestro primer hijo» o «¿Estoy guapa?».

Necesitas hacerte a ti misma preguntas que te puedan beneficiar: «¿Me recuerda a alguien?». «¿Y eso es bueno?». «¿Quién es la mujer que está con él?». «¿Esos niños son suyos?». En otras palabras, necesitas despejar las nubes que forman tus instintos y tus fantasías y recabar más información.

Lo ideal es que recopilar la información te lleve algún tiempo y que te acuerdes de dar un paso atrás y de recapitular durante ese proceso. Entonces, cuando te lances, habrá menos peligro de que metas la pata, pues tendrás una idea bastante clara de dónde te estás metiendo.

### **ESTOY PENSANDO QUE SÍ**

El ambiente es bueno, la luz es perfecta, has *esperado*, has decidido que el sexo con esa persona es una buena idea y él también ha hecho los deberes. Todo tu ser te dice sí, sí, sííí. ¿Qué tiene que hacer la cabrona interior en ese momento? Sigue el lema de una campaña publicitaria que tuvo mucho éxito: «Just do it». Ya tendrás tiempo después para pensar.

### **PROTOCOLO SEXUAL**

Este apartado podría ocupar todo un libro, así que voy a simplificar las cosas:

- ▲ Practica el sexo seguro. Esto también incluye que tienes que saber su nombre, su apellido y dónde vive.
- ▲ Condones. Asegúrate de que la primera vez los llevas tú, pero, cuando la relación sexual se haya establecido, negocia los términos en cuanto a protección.
- ▲ Artículos eróticos. Esto puede ser sexo seguro, pero sólo hasta cierto punto. No querrás que pase por tu cabeza la pregunta «¿Dónde habrán estado antes estos juguetes?». Lo más seguro y conveniente es que los compréis juntos. Y si la relación termina, tíralos.
- ▲ Gritos. No te pases si *a)* estáis en casa de vuestros respectivos padres, *b)* tenéis compañeros de piso, *c)* tenéis niños en casa, *d)* se oye todo a través de las paredes del piso.
- ▲ Orgasmos. No finjas pase lo que pase: es un gasto inútil de energía. Especialmente, si alguna vez quieres tener uno.

«El amor es un juego al que los  
dos pueden jugar y ganar a la vez».

EVA GABOR

## [XII] Relaciones

En la guía de la cabrona interior hacia la intimidad, las relaciones estables parecen algo así como salir con alguien, algo así como el Nuevo Escarabajo de Volkswagen que se sigue pareciendo al anterior: es lo mismo pero evolucionado.

Las relaciones estables son:

- ▲ Más que una diversión. Por supuesto, todavía seguís haciendo cosas juntos, pero algunas de esas cosas cumplen dos fines: seguir haciendo cosas —como pintar el salón— pero con tu persona favorita.
- ▲ Dan confianza. Cualquiera que sea la forma que haya tomado la relación, es una parte de tu vida que te proporciona cierta seguridad.
- ▲ Espontáneas por naturaleza. Después de todo, cuando estás segura de que la otra persona va a estar contigo...
- ▲ Basadas en el conocimiento. Aunque puede haber muchísimas sorpresas, básicamente sabes quién es la persona con la que mantienes una relación.
- ▲ Basadas en la sinceridad. No quieres aparentar lo que no eres.

¿Una relación estable significa que tu vida gira alrededor de la otra persona? No. ¿Se supone que esta relación va a durar para siempre? Tampoco. ¿Todas estas expresiones de madurez significan que la guía de la cabrona interior hacia la intimidad no es divertida? Ni mucho menos. Es más, lo mejor de la guía de la cabrona interior hacia la intimidad es que no te pasas el tiempo preocupada por parecer que eres diferente de como eres en realidad y así te puedes relajar y disfrutar totalmente.

### ¡PERO SI ESTO ES ESTUPENDO!

Ya hemos dejado claro que *esperar* puede ayudar a evitar los desastres amorosos. Pero ¿sabes una cosa? *Esperar* también funciona cuando las cosas van bien.

«¿En qué estoy pensando? De verdad quiero a esta persona. Mis necesidades se ven satisfechas. Me estoy divirtiendo. ¡Me encanta el sexo y me gustaría hacerlo ahora mismo!».

### RELACIONES: CUIDARLAS Y MANTENERLAS

Es muy importante cuidar una relación cuando es buena. Quizá es incluso más importante porque las relaciones suponen un trabajo y, si cuidas la relación cuando es buena, cuando las cosas se ponen difíciles es una ayuda. Y las cosas siempre se ponen difíciles: es lo natural en la vida. Hay una razón para el dicho: «Esto también pasará». Esta frase no sólo se aplica a una cita interminable para cenar. «Esto» puede referirse al sentimiento de bienestar que acompaña al principio de un enamoramiento.

- ▲ Hace tres semanas que no has pasado un día —o ni siquiera una o dos horas— divertido con tu amor. Cuando empieces a preparar otro plan para estar lejos de tu pareja, ¡espera! Es importante

pasar tiempo con tus amigos y tu familia, pero ¿te has parado a pensar? ¿No es tu pareja un amigo? ¿No se merece esta relación un poco de atención?

▲ Al principio, os hacíais regalos. Nada importante, sólo pequeños detalles llenos de afecto. Una tarjeta postal, una o dos flores, una de esas linternas tan cómodas que puedes sujetar en cualquier sitio para tener las manos libres y poder cambiar una rueda pinchada en cualquier carretera oscura. Véías aquellas cosas y las comprabas para tu amado para verlo sonreír. Seguro que ya no lo haces. La próxima vez que se te ocurra que algo podría ser un buen regalo *espera*. Si es el regalo ideal, cómpralo. Si es una cosa de belleza incomprensible para ti pero que a tu pareja le encantaría, definitivamente cómpralo.

▲ Viernes por la noche. Fin de semana. Sólo te apetece llegar a casa, ponerte ropa cómoda — generalmente vieja—, encender la tele y pedir la cena por teléfono. ¿En qué estás pensando? «Gracias a Dios, no tengo una cita con nadie». Seguro que él está pensando lo mismo. Hay que reconocerlo: ésta es una de las mejores cosas que tiene una relación.

▲ Viernes por la noche. Fin de semana. Sólo te apetece llegar a casa, ponerte ropa cómoda — generalmente vieja—, encender la tele y pedir la cena por teléfono. ¿En qué estás pensando? «Ojalá tuviera una cita. Me encantaría salir». Seguro que él está pensando lo mismo. Hay que reconocerlo: es una de las mejores cosas que tiene una relación.

Espera un momento. Estas dos últimas escenas son bastante parecidas. De hecho, se diferencian por el resultado final. Cualquier relación está llena de paradojas y de contradicciones. Después de todo, se trata de seres humanos. Lo importante es que, en ambos casos, es vital *esperar* porque, si estás pensando «Quiero salir» pero no lo dices, vas a estar dolida porque tu pareja no sugiere que salgáis —o algo parecido—. Sin embargo, si estás pensando «Cómo me gustaría estar tomando comida china tumbada en la cama mientras veo una película» y de nuevo habéis hecho una reserva en el restaurante de moda..., qué te puedo decir. Lo importante en ambas situaciones es que te des cuenta de lo que está pasando.

## CÓMO SE SOLUCIONA UN CONFLICTO

Esto nos lleva al tema de las discusiones. Independientemente de lo maravillosa que sea una relación, en algún momento tiene que haber una pelea, una discusión, un desacuerdo, una riña... Llámalo como quieras. Lo importante aquí es la diferencia entre pelear y pelear justamente. Aunque ambas situaciones se basan en un conflicto, las diferencias entre las dos son abismales.

Por ejemplo, las peleas de intimidad tóxica son algo así: Carolina ha hecho planes y éstos incluyen a Roberto. Ha decidido que el sábado sea «el día en que hay que limpiar el jardín» para así poder empezar a plantar pronto este año. Lo que Carolina no sabe es que Roberto tiene sus propios planes para el sábado: ha quedado con sus amigos en un bar para ver un partido importante. Llega el sábado por la mañana. Carolina se levanta pronto, hace café y lleva uno a Roberto —con el que sale desde hace un año—. Le despierta, se toman el café y consiguen hacer alguna otra cosa importante. Después Carolina sale de la cama de nuevo y se da una ducha. Roberto vuelve a quedarse dormido. «Cariño, despierta —dice ella mientras se viste—. Hoy tenemos un montón de cosas que hacer». «Ah, sí, hoy tengo el partido —murmura Roberto—. He quedado con mis amigos a las doce». «¿Tus amigos? ¿A las doce? ¿De qué estás hablando?», replica Carolina.

Roberto se lo explica y a Carolina le da un ataque porque, por lo que a ella respecta, Roberto iba a ayudarla a rastrillar e ir al contenedor.

«Pero, cariño, es el partido más importante», se queja Roberto. «Muy bien», responde ella mientras se cepilla el pelo, cruza la entrada y da un portazo al salir. Roberto se sienta en la cama preguntándose qué ha pasado. Al final, decide salir y hablar con ella.

«¿Querías que te ayudara a hacer esto?», pregunta a Carolina, que está rastrillando hojas como una loca. «No, tú vete a ver tu partido o lo que sea», le espeta Carolina mientras carga un montón de restos por el jardín.

Roberto está encantado. «Muy bien, entonces te llamo luego».

Por supuesto, la situación empeora y Carolina se pasa el resto del día en el jardín rastrillando, cargando y pinchándose continuamente con esos horribles arbustos.

Roberto, por su parte, está con sus amigos viendo el partido tranquilamente, sin presentir los problemas. De hecho, en un momento determinado, presume de las virtudes de su relación con Carolina: «La verdad es que es genial. Ella hace lo que le apetece y yo también». Pobre iluso.

Cuando llama a Carolina, se encuentra con una auténtica bruja psicópata. «¡Me he pasado el día en el jardín trabajando y ahora pretendes que me arregle para salir con tus amigos y hablar de un partido estúpido en el que no tengo ningún interés y que ni siquiera he visto! De ninguna manera, tío. Me pienso quedar en casa y pedir una pizza por teléfono». «¡Perfecto! Había reservado una mesa para esta noche en Le Bistro. Para dos. ¡Pero si prefieres pizza, come pizza!».

Roberto vuelve al bar, pide otra ronda para él y sus amigos —que se marchan corriendo porque, por supuesto, todos tienen planes para esa noche, y dejan a Roberto con dos opciones: quedarse en el bar o volver a casa y pedirse una maldita pizza.

Mientras tanto, Carolina llama a una amiga y le cuenta toda la historia, adornándola con algunas cosas que Roberto hizo la semana anterior. A continuación, se mete en la ducha a llorar, se come una pizza grande con doble de queso y, al final, cae en un estado que no se parece en nada al sueño. Al día siguiente, ella y Roberto juegan a «no le pienso llamar porque yo tenía razón».

¿Qué ha pasado aquí? Tú y yo lo sabemos, pero vamos a explicarlo de todos modos.

Carolina esperaba que Roberto la ayudara en el jardín. ¿Se lo había dicho? No hasta el último minuto. Así que Roberto pensó que estaba libre para hacer lo que más le apeteciera. ¿Y lo era? Para Carolina, no. Y Roberto, que tampoco es tan inocente, metió la pata. Por supuesto que quería sorprender a Carolina con una cena romántica, pero no la avisó con tiempo.

Éste no es el camino de la cabrona interior. Ella lucha justamente. Éstas son las reglas básicas:

- ▲ No saques a colación todas las pequeñas cosas que te han estado molestando desde la última pelea. No hay necesidad porque, por supuesto, la guía de la cabrona interior hacia la intimidad te obliga a hablar de todas estas cosas cuando suceden.
- ▲ Date cuenta de por qué estás tan enfadada en realidad. No es porque se haya comido el último trozo de pizza, ¿verdad? Lo que te da verdadera rabia es que tú querías estar tranquilamente en casa y él se ha traído a todo su equipo de fútbol a comerse la pizza.
- ▲ Recuerda que tú quieres a tu pareja y que es un adulto, así que tienes que expresar tu ira sin hacerle daño y sin caer en la dinámica de tratarlo como si fuera un niño malo.
- ▲ Ten en cuenta los niveles de ira. Hay diferencia entre estar rabiosa y estar decepcionada y en la ira cuentan los diferentes tonos. La pelea tiene que estar al nivel de tu ira, así que, si crees que estás enfadada pero realmente estás furiosa, una cosa pequeña puede desencadenar una escena violenta sin avisar.
- ▲ Comunica tu nivel real de ira. Es justo que tu pareja sepa si estás molesta, enfadada, muy enfadada, muy, muy, muy enfadada o tan furiosa que literalmente ves todo rojo.

Todo esto se puede resumir en una palabra: *espera*.

En caso de conflicto, *esperar* se puede utilizar como unas siglas o de modo literal: puedes esperar para hablar sobre la situación cuando estés más tranquila, más sosegada, o cuando tengas un mejor sentido de la perspectiva sobre el tema.

«El amor no se queda ahí como  
una piedra.  
Hay que hacerlo, como el pan.  
Hay que hacer el pan todos los días».

URSULA K. LE GUIN



## [XIII] La cohabitación

En toda relación llega un momento en que hay que pararse a recapacitar. No me refiero a pensar en frases del estilo de «Como no te quiero volver a ver en mi vida, me voy a vivir a otro continente», sino a algo así como «Quiero compartir mi vida y mis armarios contigo».

Por supuesto, éste es otro momento en el que se impone *esperar*. Después de todo, hay que tener en cuenta los muebles. Y también hay que considerar el asunto de... Bueno, hay muchísimas cosas que considerar cuando se trata de adquirir este tipo de compromiso. Cualesquiera que sean las circunstancias en las que te encuentres, vivir juntos supone un cambio fundamental en la relación y es esencial tener claro lo que estás pensando. Aquí tienes algunos puntos en los que pensar:

### 1. Tú

- a) ¿De verdad quieres vivir con él?
- b) ¿De verdad crees que es el momento de irte de casa de tus padres?
- c) ¿Necesitas cambiarte de casa porque ya no te renuevan el alquiler?

### 2. Tú

- a) ¿Deseas solucionar los problemas que van a surgir cuando os vayáis a vivir juntos?
- b) ¿Crees que compartir una casa va a resolver los problemas que ya tenéis?
- c) ¿Estás tan cansada de oír al perro de tus vecinos ladrar a todas las horas del día que te irías a vivir a cualquier sitio?

### 3. Ir a vivir juntos

- a) Cambiará vuestra relación.
- b) Te ahorrará un montón de dinero todos los meses.
- c) Enseñará a tu ex novio que hay alguien que se quiere comprometer de verdad contigo.

### 4. Quieres irte a vivir con él porque

- a) Este tipo de compromiso os parece bien a los dos.
- b) ¡Tiene una sauna!
- c) Es el primer paso para que se case contigo.

La única respuesta válida a cualquiera de estas preguntas es la *a)*. Ahorrar un montón de dinero todos los meses, sin embargo, sería un aliciente. Irte a vivir con él porque «Es el primer paso para que se case contigo» está absolutamente descartado.

## ÉSE ES MI ARMARIO

Una vez que tú y tu amado habéis pensado sobre todo esto, ambos decidís que lo que tenéis que hacer realmente es vivir juntos. Y entonces empieza lo duro.

Lo primero que tenéis que decidir es en qué casa vais a vivir. Lo ideal es que una pareja se instale en un lugar neutral. Así, nadie estaría sustituyendo a alguien que hubiera ocupado ese lugar antes —más adelante trataremos este asunto.

En la mayoría de los casos, sin embargo, la cuestión es «¿tu casa o la mía?». La respuesta está clara si una de las casas es pequeña: dos personas en un estudio estarían muy apretadas y esto indudablemente daría lugar a muchos problemas. Sobre todo, está claro si la otra casa en cuestión tiene detalles como piscina

cubierta y una cocina vitrocerámica último modelo —a veces ocurre—. Pero otras veces es un poco más complicado, así que, normalmente, hay que sopesar las opciones.

Es bastante fácil ver los inconvenientes y las ventajas de cada casa. Una tiene una cocina estupenda pero no tiene jardín, la otra tiene techos de cinco metros y las correspondientes facturas de calefacción. Cualquiera que sea el motivo, cuando alguien se ha organizado un hogar cómodo y a su gusto, es difícil prescindir de él por otra persona, así que empiezan las negociaciones. Normalmente, para este tipo de proceso no hace falta mediación profesional.

## ES UNA CUESTIÓN DE ESTILO

La mayoría de la gente sabe cómo quiere decorar su casa. Después de todo, una casa es la expresión de su dueño. Esto puede dar lugar a algunos problemas cuando te vas a vivir con tu amado: sois dos personas diferentes, así que posiblemente tendréis ideas diferentes sobre temas como los muebles o el color de la pared. También puede complicar el asunto el hecho de que los dos seáis propietarios de muebles por los que sentís algún cariño. (Espero que él por su parte también).

Está claro que hay que tratar este tema antes de que el camión de la mudanza esté cargado. A menos que tengas la suerte de tener dos salones, dos comedores y muchos dormitorios, uno tendrá que prescindir de algunos muebles y así continuarán las negociaciones.

Cuando el señor Doméstico y yo empezamos a discutir sobre cómo unir nuestras casas, cada uno de nosotros tenía una lista de peticiones —bueno, sencillamente una lista de cosas—. Algunas no eran negociables: platos —a mí sólo me gustan los blancos—, colchón —él insistía en que el suyo demasiado duro era cómodo pero el mío era perfecto—, libros y discos —¿de verdad necesitamos dos copias de *Los grandes éxitos de Coldplay*? y, además, ¿él por qué también los tiene?—. Ya sabes, cosas.

Nos llevó meses solucionar todos los detalles pero lo conseguimos. Medimos objetos y espacios, discutimos sobre si un mueble era bonito o sencillamente estábamos acostumbrados a él, incluso decidimos que tendríamos que soportar algunas cosas hasta que las sustituyéramos por otras que nos gustaran a los dos. Y decidimos seguir discutiendo el asunto de los platos y el colchón.

Este proceso se llevó a cabo a un ritmo que yo describiría de caracol, dando un paso después de otro para facilitar la transición. Después de todo, yo me iba a vivir a una casa en la que «el hombre perfecto» había vivido solo durante más de diez años. Y para ser sincera, no fue nada sencillo: sin entrar en detalles, diré que hubo algunos «incidentes».

¿Que dé detalles? Está bien, os daré detalles. Me parece justo. Por ejemplo, para que de una vez me dejara sitio para todas mis cosas, embalé el contenido de su librería un día en que él no estaba en casa. (Yo nunca dije que fuera perfecta). Ni que decir tiene que cuando lo descubrió le pareció un acto de intromisión total, y «el hombre perfecto» me pidió que volviera a colocar lo que había embalado. También dejó caer que probablemente a mí no me gustaría que él hiciera algo semejante con mis cosas.

Después hizo un sinfín de referencias a la enorme cantidad de mis pertenencias. «La verdad es que tienes un montón de cosas». «Pues sí que las tengo —contesté—. ¿Estás haciendo una declaración o tienes algún problema con todas mis cosas?». «Sólo comento —contestó—. De todas formas, ¿qué es todo eso?». Así que le di la explicación correspondiente. «Y exactamente ¿para qué necesitas todo eso?».

Tengo que admitir que la tercera vez que tuvimos esta conversación empecé a estar bastante harta de todo el proceso, así que mi respuesta no fue muy amable: «Necesito mis cosas porque son mis cosas; por eso las necesito. ¿Quieres que hagamos un inventario de tus cosas de paso, mi amor?».

Como ya he dicho antes, no soy perfecta. Ni él tampoco. Pero yo no he dicho que el camino de la cabrona interior hacia la intimidad vaya a asegurarnos la tranquilidad diaria, ¿verdad?

## LA ANTERIOR INQUILINA

A menos que los dos miembros de la pareja tengan menos de unos veinticinco años, es muy posible que uno de los dos se vaya a vivir a una casa donde antes vivía otra persona. Esta situación requiere mucha delicadeza por las dos partes. Por eso hay algunas reglas que pueden facilitar la transición:

- ▲ Si otra persona durmió antes en esa cama, compra un colchón nuevo. Incluso aunque el actual esté prácticamente nuevo. Lo mismo vale para las sábanas —a menos que sean del más puro algodón egipcio.
- ▲ Recuerda que cualquier decoración semipermanente fue en su momento una decisión consensuada —por lo menos hasta cierto punto—. Sugiere cualquier cambio con amabilidad: esto lo hará más fácil —y eficaz— que emitir un comunicado. (Sin embargo, es perfectamente razonable eliminar detalles como, por ejemplo, marcas de manos en la pared sobre el cabecero, que no pertenecen a ninguno de los dos).
- ▲ En cualquier caso, si él se traslada a tu casa, *ni se te ocurra* decir cosas como «A lo mejor convengo a mi ex para que me cambie su cómoda por la tuya. Pega más con el resto de los muebles del dormitorio». Incluso aunque el simple deseo de que los muebles sigan un estilo definido tenga sentido, seguro que se produce algún tipo de malentendido.

Recuerda que éste no es el momento indicado para dejar de *esperar*.

«Cada amigo representa para nosotros un mundo, un mundo que posiblemente no haya nacido hasta que él llegó, y sólo gracias a este encuentro ha surgido un nuevo mundo».

ANAÏS NIN

## [XIV]

### Otras relaciones

Los expertos en el campo de la dinámica interpersonal aseguran que para que las amistades duren hay que mantener el contacto con los amigos. ¿Quién soy yo para decir lo contrario? Además, mi experiencia me da la razón. Los amigos te ayudan, te cuidan y conocen cosas de ti misma que tu novio nunca podría conocer.

Sin duda, todo el mundo dice que su amado es su mejor amigo, pero déjame hacerte esta sencilla pregunta: ¿te has llevado alguna vez a tu amante a comprar un bañador? Por supuesto que no porque, aparte de las actuales top models y las mujeres que se puedan parecer a ellas, ¿a qué mujer le gustaría? Para eso necesitas a una amiga porque ella es la única que entiende que el ser que estás viendo en el espejo de la casa de los horrores es producto de la mala iluminación del probador, sin contar con el enésimo «éste sí que es el último» trozo de tarta de chocolate que te has comido.

Pero también necesitas a tus amigas para mantener un equilibrio en tu vida. Necesitas amigas que te recuerden que, aunque tu novio te aporte mucho, no es lo único en tu vida. Necesitas amigas porque si no la vida sería muy aburrida.

#### LA VERDAD...

Fundamentalmente, necesitas amigas porque siempre te dicen la verdad. Porque las amigas, las de verdad, las que son como hermanas, son testigos de tu vida e incluso, cuando te quieres engañar a ti misma pensando que no estás pasándote con el encanto tóxico, ellas no te dejan.

Las amigas, después de todo, te ayudan en algo en lo que tu amado no puede. Por ejemplo, puedes hablar con tus amigas sobre tu amante. Esto te da la oportunidad de mirar con claridad y perspectiva a una persona cuya mera existencia te nubla el juicio. Porque es muy posible que tus amigas, aunque sean capaces de apreciar sus buenas cualidades, probablemente no compartan tu pasión cegadora por él. Ellas te pueden ayudar a *esperar*.

Mi amiga Belén se enamoró de David, que en general era un chico bastante mono y agradable, pero que también tenía la mala costumbre de hacer comentarios desagradables sobre ella en público. Cuando esto sucedía, Belén, que normalmente es una de las mujeres más seguras de sí mismas que conozco, se reía aunque todo el mundo se daba cuenta de que, en realidad, este comportamiento le dolía. La delataban el brillo especial de sus ojos y el hecho de que enrojeciera cada vez que él le lanzaba un aguijón.

Una noche, salió el tema entre nosotras. «Estoy de acuerdo en que tiene unos ojos azules increíbles y en que sus hoyuelos son alucinantes —dijo nuestra amiga Elisa—, pero ¿por qué te tiene que fastidiar?». Si estás siguiendo la guía de la cabrona interior hacia la intimidad, tienes que prestar atención a preguntas como ésta.

Belén, sin embargo, estaba deslizándose por la pendiente del encanto tóxico: «Sólo está de broma —contestó airada—. Es una forma de demostrar afecto».

Cuando le hicimos ver que la humillación no era ningún tipo de afecto, sino que era algo horrible, Belén empezó a defender a David diciendo que no le gustaba expresar afecto en público, que él creía que sus comentarios eran el modo de demostrar que realmente la conocía bien, que su familia también era así siempre... Pero cuando dijo: «¡Es que no lo entendéis!», incluso ella se dio cuenta de que se estaba engañando a sí misma. Estaba claro que era el momento de *esperar*.

Después de pararse a pensar, dijo a David que no iba a tolerar nunca más ni un solo comentario desagradable sobre ella. «No me voy a reír de mí misma nunca más —le dijo—. Yo a ti te trato con respeto y espero lo mismo de ti». Ella le prometió que cada vez que hiciera un comentario desagradable sobre ella, se marcharía, donde quiera que estuvieran. Y lo hizo. Además, cenando con un cliente de David. Belén lo hizo

con muchísimo estilo. Pidió perdón, se levantó de la mesa y se fue al cuarto de baño durante unos minutos. Cuando volvió a la mesa, David le comentó lo guapa que estaba aquella noche. A pesar de que le llevó algún tiempo, David dejó de meterse con ella. Incluso se dio cuenta de que alguna expresión de afecto, como una palmada en la espalda o acariciarle la mano, era perfectamente aceptable cuando estaban con sus amigos.

## EL OTRO LADO

Las amigas también te pueden ayudar a ver tu mal comportamiento. Después de todo, los hombres no son los únicos que se portan de un modo infantil, grosero, chulo y mezquino. E incluso algunas de las que estamos en contacto con nuestra cabrona interior de vez en cuando caemos en la tentación de tener una rabieta o similar.

Justo antes de que nos fuéramos a vivir juntos, el señor Laborioso decidió organizar sus archivos en lugar de ir conmigo a una fiesta en casa de mi amiga Teresa. No me importó que lo estuviera haciendo para vaciar la habitación que iba a ser mi despacho; me dio muchísima rabia. Y me pareció que estaba perfectamente justificado vociferar mi ultraje sobre su falta de consideración de un modo bastante llamativo. «Date cuenta de que esto me va a llevar por lo menos un día entero y ésta es la última oportunidad que tengo para hacerlo», intentó hacerme razonar. Pero yo no atendía a razones y, después de un largo e intenso monólogo sobre la sensación de que me ignoraba y pasaba de mí, salí de su casa hecha una furia y me fui a la fiesta. Naturalmente, en cuanto Teresa me preguntó por él, aproveché la oportunidad para contarle todos y cada uno de los detalles.

«A ver, déjame que me aclare —dijo ella—. Está pasando un día de fiesta en casa para hacer sitio a tus cosas y ¿ésa es la prueba de que pasa de tí?». La verdad es que tenía razón, pero en cuanto a mí respecta no era exactamente así. Teresa continuó: «Pues si no es así, vuelve a explicármelo porque no lo entiendo».

Sin duda, cuanto más se lo intentaba explicar, menos razonable me parecía. A pesar de que me resistí a sus sugerencias de que yo *a)* debía a mi novio una disculpa y *b)* a lo mejor me estaba poniendo nerviosa la idea de mudarme, Teresa tenía toda la razón. En ambos puntos. De todos modos, tuvo la cortesía de no escuchar la conversación telefónica en la que tuve que disculparme y tragarme mi orgullo.

## LAS AMIGAS AYUDAN

El papel de las amigas no se limita al de ser policías de tu mal comportamiento. Es importante recordar que pasar tiempo con amigos, como pareja e individualmente, añade un elemento esencial a tu vida: la diversión. Divertirse con amigos ayuda a enriquecer una relación. Sin mencionar el hecho de que, si no tienes una vida social aparte de vosotros dos, seguro que vais a tener problemas. Los hongos crecen aislados y en la oscuridad. Las relaciones, no.

Pero ¿qué pasa si a ti no te gustan sus amigos y a él no le gustan los tuyos? O quizá es al revés y a tus amigos no les gusta tu amante. Aquí se presenta otra oportunidad para *esperar*. Aunque es verdad que puedes juzgar a una persona por sus amigos, también hay que prestar atención a las razones por las que alguien no gusta. ¿Por algún motivo le parecen amenazadores tus amigos? ¿Tú crees que sus amigos son solamente un montón de tíos infantiles a los que les hace falta algo más de cabeza? ¿O sencillamente se debe a que no hay nada en común entre los amigos en cuestión y la persona con el problema? Cualquiera que sea el motivo, tienes que estar atenta porque la distancia entre no gustarle tus amigos y no gustarle tú es muy corta.

María salía con un tipo que parecía que en poquísimo tiempo se había vuelto totalmente loco por ella y tenía muchísimas ganas de presentárselo a sus amigos, pero él no parecía tener ninguna prisa. «Me estoy divirtiendo tanto contigo que lo único que quiero es que estemos a solas», le dijo Fernando. Al principio, la situación parecía muy romántica y María estaba encantada de participar en aquel maratón de «soledad» que consistía fundamentalmente en cantidades impresionantes de sexo. Por fin, salieron a respirar un rato lo suficientemente largo como para ir a cenar con un grupo de amigos de ella.

Fue horrible. No es que se tiraran las bebidas ni que hubiera momentos desagradables en los que alguien se levantara de la mesa. Incluso todo el mundo compartió el postre. Pero María se dio cuenta gracias a la incesante sensación de malestar que sintió en el estómago y al hecho de que, en un viaje de reconocimiento al

baño, nos preguntara a Gloria y a mí lo que pensábamos y nosotras se lo dijéramos.

«Es muy mono, pero ¿siempre es así de aburrido? A lo mejor está un poco intimidado, pero lo único que sale de su boca es suspiros». «Le odiáis», dijo María. «No, no. ¿Cómo vamos a odiar a alguien que prácticamente no nos habla?». La respuesta debería haber sido: «La verdad, fácilmente», pero queríamos ser diplomáticas.

«¡Por Dios, qué rollo! No podía esperar a sacarte de allí y llevarte a la cama», dijo en el coche al volver a casa mientras pellizcaba el muslo de María. «¿Por qué serán tus amigos tan aburridos? Con lo lista que tú eres, pensaba que tus amigos serían igual que tú».

Esto sonaba bastante raro porque, de hecho, aquellos amigos que él había conocido eran bastante interesantes. Pero todavía resultaba más extraño pensar, teniendo en cuenta todo el tiempo que Fernando y María habían pasado haciendo de todo menos hablar, que él se hubiera podido hacer la más mínima idea de la capacidad intelectual de ella.

María intentó ignorar la señal de alerta roja que se estaba encendiendo en su cerebro. Pero ya era demasiado tarde: ya había ido demasiado lejos en su proceso de conocimiento de su cabrona interior y le preguntó qué era exactamente lo que quería decir. «Sólo quería decir que ojalá tus amigos te merecieran. Eres tan maravillosa».

María le dijo que sus amigos tampoco estaban fascinados con él puesto que no había dicho ni una palabra en toda la noche. «Están celosos», contestó Fernando. A lo mejor, en cierto modo era verdad: algunos de estos amigos tenían problemas sentimentales o no tenían pareja en ese momento, pero los celos no lo eran todo y María supo que aquella situación de mutuo disgusto iba a hacer que alguien, seguro que ella misma, estuviera muy incómodo. Al final, se iba a sentir como si debiera optar entre él y sus amigos incluso aunque sólo tuviera que elegir los sábados por la noche. Y todos sabemos lo que pasa cuando obligas a alguien a elegir entre sus amigos y él. Cualquiera opción es mala.

María no dejó de ver a Fernando, pero lo colocó en la categoría de compañero de juegos. Por supuesto, aquello no duró mucho.

## ASUNTOS DE FAMILIA

Tú eliges a tus amigos, pero no a tu familia, y él tampoco. Intenta recordar esto, especialmente si no te gusta alguno o ninguno de su familia. No quiero entrar en un debate sobre «la genética y la educación», pero parece bastante posible que la familia de uno tenga influencia sobre lo que uno es. Así, si tú quieres a alguien, seguro que su madre, su padre, sus hermanas y hermanos tienen algunas cualidades soportables.

Un tema paralelo es cómo actúa su madre respecto a vuestra relación y seguro que no es culpa suya. Después de todo, ¿cuánta influencia tienes tú sobre el comportamiento de tu madre?

Si alguno de vosotros aporta un hijo, ya hablaremos. Ése es otro tema.

Si tenéis hijos en común, en algún momento probablemente te des cuenta de que ser padres se convierte en el centro de toda vuestra relación. Y aunque, por supuesto, hay que tomar la paternidad muy en serio, también hay que recordar que tenéis que seguir alimentando vuestra relación. Como dice mi amiga Bárbara: «Es importante tomarte tu tiempo para seguir en contacto con el motivo por el cual querías tener una familia con ese hombre».

## EL PAQUETE COMPLETO

Pero ¿qué pasa si los hijos en cuestión nacieron de una relación anterior? Aunque siempre se puede presentar la tentación de pretender que antes de vuestra relación no hubo nada, esto no es más que un deseo. La guía de la cabrona interior hacia la intimidad significa vivir apegada a la realidad. Esto implica que tienes que aceptar que, aunque tú o él pudierais dejar una relación romántica, ningún padre deja nunca a sus hijos, así que sería bueno que te gustaran sus hijos. Si no te gustan, tendrás que *esperar*. ¿De verdad quieres desarrollar con sus hijos una relación que funcione por el bien de todos? ¿O crees que van a desaparecer por arte de magia? Permíteme que te diga que no.

Si a él no le gustan tus hijos, sí que tendrás que *esperar* porque tus hijos no merecen sufrir por ningún hombre. Y si no puede o no quiere tratar bien a tus hijos, tendrás que pensar que realmente él no quiere o no

puede tratarte bien a ti.

«Rompí con mi novio porque  
se quería casar y yo no quería  
que lo hiciera».

RITA RUDNER



## [XV] La ruptura

A veces las relaciones llegan a un punto en el que por lo menos uno de los dos sabe que es el momento de dejarlo. En la guía de la cabrona interior hacia la intimidad, éste es el momento en el que justamente haces eso: dejarlo.

Romper no tiene ninguna gracia. Por lo menos mientras se produce la ruptura. Si eres la que rompe, te sientes fatal. Si te dejan a ti, te sientes fatal —por supuesto, a menos que la relación sea tan horrible que lo único que te apetece es bailar, en cuyo caso tienes mi permiso para hacerlo.

Sea lo que sea, recuerda esta sencilla regla durante el periodo de ruptura: mantén la dignidad. Desgraciadamente, no hay otra palabra mejor para definir esta situación, pero piensa que es corta y acertada.

*Esperar* funciona incluso en el momento en que se rompe una relación. Por ejemplo, es muy útil en las situaciones en las que te apetece olvidarte de tu dignidad y hacer algo imprudente como pasar por delante de su casa justo cuando él suele llegar de trabajar. Todo el mundo lo ha hecho alguna vez aunque no sea muy inteligente.

O quizá la «llamada de teléfono razonable» es más tu estilo. Cuando Cristina rompió con Marcos, ella sucumbió ante la llamada de teléfono razonable, pues un amigo de Marcos dejó un recado para él en el contestador de Cristina sobre su habitual partida de dardos de los jueves por la noche. A pesar de que este amigo había dicho que llamaría a la oficina de Marcos, Cristina tuvo que telefonar para darle el recado porque ¿cómo iba a conseguir dormir en toda la noche sabiendo que Marcos se había perdido la partida de los jueves por la noche porque ella no se había molestado en recordárselo?

¿Se había parado a pensar? La verdad es que la partida de dardos le importaba un comino, pero pensar que el único camino para ir a cualquier sitio pasa por la calle donde él vive es absurdo. Seguro que lo que tú y Cristina pensáis es algo así: «Pero ¿qué he hecho? Soy idiota. Era maravilloso y ahora me quedaré sola el resto de mi vida». O quizá sencillamente piensas que una ruptura es horrorosa. Y tienes razón. ¿Por qué no disfrutas de tu pena todo lo posible? A continuación, te voy a enseñar algunos métodos infalibles que se han desarrollado durante años para miles de rupturas:

▲ Llama a tus amigos y alterna el llanto, los ataques de ira y las risas jubilosas.

▲ Grábate un CD con tus canciones tristes favoritas. Así ya tienes una banda sonora propia para:

a) Los momentos en los que te abrumba la pena y no tienes fuerzas ni para zapear.

b) Las noches en que te metes en el coche a conducir durante un rato sólo por salir de casa. («Habíamos pintado esta habitación juntos... Buaaaaa»).

c) Los domingos. Todo el mundo sabe que son mucho peores incluso que los sábados por la noche para los que acaban de romper. Graba canciones como *No puedo hacer que me quieras* o parecidas. Asegúrate de que en algún punto suena un himno de supervivencia porque sobrevivirás.

▲ Ana, una amiga mía a la que dejaron en una ocasión, jura que lo mejor es la combinación de las «tres bes»: Beethoven, Baudelaire y bourbon. Asegura que, una vez que te sumerges en Beethoven —cualquier sinfonía vale— y te pones a leer a Baudelaire mientras te bebes un bourbon, aceleras el proceso de darte cuenta de que tus problemas son minúsculos comparados con los de la condición humana en conjunto. Si puedes leer a Baudelaire en francés, todavía mejor.

▲ Manténte ocupada, ocupada, ocupada. Acepta cualquier invitación, llama a todos los amigos que tengas y consigue que hagan algo contigo. Limpia tu casa a la antigua —con vestido de estar por casa o lo que sea y sin el aspirador—. Asegúrate de que no tienes tiempo para pensar o sentir nada por la

ruptura; así podrás respirar a lo largo del proceso hasta el momento inevitable en que todos los sentimientos y los pensamientos que has ignorado voluntariamente te golpean como una avalancha. Entonces ponte a probar todos los sistemas de la lista.

Ante todo, intenta evitar la respuesta clásica a la ruptura; es decir, empezar a salir inmediatamente con otro. Por supuesto, puedes intentar creer que los cambios de humor que estás sufriendo se deben a la emoción de la nueva relación, pero este método no dura mucho. Probablemente, tendrás que volver a pasar por el mismo proceso de ruptura otra vez.

El objetivo de que experimentes y goces profundamente de todas las emociones que conlleva una ruptura es que te ayuden a superar el final de la relación. Y te ayudan a ganar la distancia necesaria para aprender realmente de los errores cometidos. Si estás siguiendo la guía de la cabrona interior hacia la intimidad, toda relación será buena, incluso las que acaban, porque te ayudan a saber quién eres y lo que quieres. Esto significa que de todo este proceso saldrás preparada para iniciar, en su momento, una relación nueva y mejor.

de amor».

HELEN ROWLAND

## [XVI] La B mayúscula

Después de mantener una relación durante cierto tiempo, probablemente surja el tema de la boda porque hayáis decidido que queréis comprometeros para siempre. No hay razón para discutir el tema. Ni siquiera que la gente te pregunte «Pero ¿vais en serio?» es razón suficiente para pensar en boda. Incluso aunque sea tu madre la que pregunte.

Ya sabes lo que voy a decirte, así que dilo al mismo tiempo que yo: *espera*.

Si crees que estás lista para declarar tu amor eterno a tu pareja de un modo formal, tienes una razón bastante buena para casarte. Si lo único que quieres es ponerte un maravilloso vestido blanco, ser «reina por un día» y que tus amigos y tu familia te hagan un montón de regalos caros, te recomiendo que te lo pienses un poco más porque hay una diferencia enorme entre las bodas y el matrimonio: las bodas duran un par de horas y el matrimonio dura —eso espero— mucho más.

Como comprenderás, la guía de la cabrona interior hacia la intimidad no está en contra de las bodas. Lo que pasa es que hay cierto peligro cuando se confunden casarse —la boda— y estar casado. Conozco muchas mujeres que dicen que empezaron a preparar su boda mucho antes de llegar a la pubertad. Unas cuantas se dieron tanta prisa en ejecutar sus planes que se casaron con el primer hombre que pasó por delante. Tuvieron unas bodas fabulosas, pero al día siguiente se despertaron con un hombre al que no conocían.

«¿Por qué me ha pasado esto?», se preguntaban todas ellas. Pasó porque se dejaron llevar por la fantasía que implica la frase «Y vivieron felices y comieron perdices». Es una de las mentiras más grandes que jamás se han contado. No porque el matrimonio sea malo, que no lo es en absoluto. El problema de esta frase es que, a pesar de que es el colofón perfecto para acabar un cuento, el matrimonio no es un asunto «y vivieron felices». Es un proceso continuado, lleno de facturas que pagar, poner la lavadora, ir a la compra y toda clase de detalles aniquilantes, interrumpidos por risas, conflictos, comilonas, maravillosas experiencias compartidas y a veces una rueda pinchada. La vida misma.

Aun así, no dejes de *esperar* después de las nupcias.

¿Recuerdas la sensación de cuando te pegas una comilona y juras que nunca jamás volverás a comer? Al día siguiente, te sientas a desayunar, coges el tenedor y todo el proceso vuelve a empezar. Lo mismo pasa con el matrimonio. Al día siguiente de la boda, tu vida vuelve a empezar. Si estás viviendo según la guía de la cabrona interior hacia la intimidad, la cosa va bien. Sin embargo, no se puede negar que una boda cambia una relación. Algunos cambios son sutiles; otros, no tanto. Por ejemplo:

- ▲ La parte de tu vida que constituye una relación está «asentada». Lo bueno de esto es que ya no tienes que dedicar un montón de energía a salir con alguien. Lo malo es que estar «asentada» puede querer decir que ambos dais por hecho muchas cosas.
- ▲ En cierto modo, el aparentemente sencillo acto de casarse hace que mucha gente tenga la impresión de que te pueden preguntar por tu capacidad reproductora.
- ▲ Generalmente, después de casaros, el dinero pasará a ser un asunto conjunto —si no lo era ya.
- ▲ Puedes encontrarte con algunas sorpresas. A pesar de que creáis que os conocéis muy bien, incluso aunque hayáis estado viviendo juntos, una vez que os caséis puede que aparezca algún comportamiento extraño.

**SI PIENSAS QUE TU ESPOSA ES UN SOMBRERO**

A mucha gente casada le gusta referirse a su pareja como «mi marido» o «mi mujer» y esto puede llevar a confusión, pues se puede empezar a creer que la persona con la que uno se ha casado es una especie de propiedad. A pesar de que se entiende, si te paras a pensar en las cosas a las que llamas «mi»: mi silla tan cómoda, mi mantel, mi pasaporte, mi móvil, la verdad es que no es muy acertado.

Aunque pensar que alguien es tuyo produce una maravillosa sensación de comodidad y seguridad, pueden surgir problemas cuando la seguridad se convierte en complacencia. *Esperar* te ayuda a que no te conviertas en complaciente porque, si piensas en tu vida, no puedes evitar estar atenta a) a tu matrimonio y b) a la persona con la que te has casado.

### «¿ALGUNA NOVEDAD?»

La suegra de Claudia se pasó los dos años siguientes a su boda con Jorge empezando todas las conversaciones con esta pregunta. A pesar de que Claudia y Jorge tuvieron éxito profesional durante aquellos años, a la madre de él no le importó nada. Lo que quería saber era cuándo se iba a convertir en abuela.

Aunque creas que tu planificación familiar es un asunto puramente personal, la familia suele tener muchísimo interés por este tema, porque tus hijos, al fin y al cabo, también van a ser de la familia. Y aunque te resulte difícil *esperar*, frente a constantes comentarios del tipo de «La hija de Gloria se casó el año pasado y ¡ya está a punto de tener gemelos!», *espera*.

Porque incluso la mejor abuela, en algún momento, seguro que te devuelve a los niños.

### ESPERAR EN LOS ASUNTOS DE DINERO

Según los expertos, las parejas se pelean más por dinero que por cualquier otro tema. El dinero puede ser un asunto increíblemente emocional, pero es especialmente verdad si tú y tu amado mantenéis diferentes puntos de vista sobre el modo de gastarlo.

Así que *esperar* es especialmente importante en lo que se refiere a las finanzas. Porque si no tienes claro lo que piensas del dinero, nunca podrás resolver las inevitables discusiones sobre el asunto.

¿Crees que a ti no te va a pasar? Sería estupendo, pero me parece poco realista. Al final, uno de los dos quiere gastar más dinero en algo que el otro no quiere y ya está: empieza una discusión.

Puede ser algo tan sencillo como que uno quiere una pizza y el otro quiere un filete, o puede ser algo tan complejo como decidir si vais a mandar a los niños a un colegio privado o no.

El dinero puede ser el motivo de discusión cuando un tema no está claro. Por ejemplo, Nacho pensaba que sería una idea buenísima hacer un crucero por la Antártida con Diana en vacaciones. «Pingüinos, montones de pingüinos haciendo cosas de pingüinos».

Diana tenía una idea mucho mejor: «En la Antártida, hace mucho frío; ¿por qué no pasamos una semana en el apartamento de mi madre en Florida?»

Cualquiera en su sano juicio sabe por qué la idea de Florida es un desastre. Y Nacho lo dejó bien claro. Así se inició una discusión que acabó incluyendo de todo, desde la vez en que Diana quemó las cortinas del comedor —le parecía buena idea poner velas en el alféizar— hasta la horrible tendencia de Nacho a responder a todo diciendo «vale». (Éste no es un buen ejemplo de gestión de conflictos según la cabrona interior).

Cuando pasó la tormenta, Diana admitió por fin que la verdadera razón para rechazar el crucero por la Antártida era que la idea de gastar tanto dinero en un viaje le producía pánico. «¿Qué pasa si tenemos una emergencia y necesitamos el dinero?». «Pero nos lo podemos permitir», dijo Nacho, añadiendo que para qué tenía el dinero si no lo podía disfrutar.

Después de mucho hablar, llegaron a un acuerdo bueno para ambos: se gastaron la mitad del dinero en un viaje al Zoo de San Diego —donde también hay pingüinos—, metieron en el banco la otra mitad y empezaron a ahorrar para un viaje a la Antártida más adelante.

### SORPRESA, SORPRESA, SORPRESA

Aunque después de una boda pueden aparecer cambios, lo cierto es que algunos de estos cambios sólo se producen en el subconsciente. Puede aparecer aquel fenómeno en el que uno o ambos miembros de la pareja empiezan a parecerse a sus respectivos padres. Como decía una amiga mía, «Él y yo somos una pareja estupenda, pero su padre y mi madre, no. Cuando empezamos a decir las mismas cosas que ellos, tenemos que avisarnos mutuamente».

Luego está el síndrome de «¡He asumido un papel y no puedo salirme de él!». Veamos el ejemplo de mi amiga Marta. Creo que Marta ha sido consciente de su cabrona interior desde que nació. Sería la última persona que yo hubiera creído capaz de sucumbir a la intimidación tóxica y, de hecho, pasó mucho tiempo sin caer. Pero, un año después de que ella y Daniel se hubieran casado, Marta se dio cuenta de que se había convertido en «la esposa», un papel que ella había basado en el personaje de Mary Tyler Moore en la serie de Dick Van Dyke. «Es como si me hubiera convertido en la típica esposa de una serie de la década de 1950 —me dijo—. Sólo me falta el cardado».

Estaba claro que Marta había sucumbido ante la amabilidad tóxica y a la vez ante la intimidación tóxica. Por supuesto, Daniel estaba encantado de tener a alguien que lo cuidara y que atendiera sus menores deseos. ¿Y quién no? Como Marta quería seguir casada con Daniel, sabía que tenía que *esperar* y ver cómo podía sacar partido ella misma de su papel de esposa. Tenía que rechazar la idea de que ser una buena esposa significaba ser Laura Petrie. Tenía que diseñar un tipo de esposa que se pareciera a Marta.

Lo hizo *esperando*.

## LOS CAMBIOS DRÁSTICOS

Puesto que la única constante en esta vida son los cambios, en un mundo perfecto los dos miembros de un matrimonio madurarían y cambiarían a la misma velocidad y en vías paralelas. Una vez más, este mundo no es perfecto.

¿Qué pasa si el ritmo al que tú y tu amado maduráis es dispar? Quizá sea perfectamente natural; después de todo, os habéis casado, no os habéis clonado. Incluso aunque vuestras vidas no sean exactamente la una el reflejo de la otra, en el caso de que una persona se vaya a vivir con el Dalai Lama mientras que la otra se une a los Hell's Angels puede haber alguna fricción, pero eso no significa necesariamente el final del matrimonio. Lo que significa es que hay algún desacuerdo o roce y, en realidad, puede ser incluso positivo. ¿Hay algo mejor para no caer en la rutina? Piénsalo: es bastante difícil que dos personas se muevan por la vida exactamente igual. Y la verdad, sería bastante aburrido a pesar de que la idea de que se produzca un cambio total en la vida de uno de los dos, mientras que su pareja se queda donde estaba, puede dar lugar a un buen susto.

En el caso de mis amigos Rosana y Ángel fue así: se casaron al salir de la universidad y ambos consiguieron buenos trabajos que, además, les gustaban; empezaron a disfrutar de un estilo de vida que sólo se puede describir como el sueño de un *yuppy*: ascensos, incentivos, vacaciones maravillosas, coches caros y así sucesivamente. Y a los dos les gustaba aquella vida. Pero Rosana comenzó a preguntarse si aquello era todo lo que la vida le ofrecía y lo que empezó como una idea terminó siendo una preocupación que ocupaba sus pensamientos y su vida diaria. Todas sus conversaciones acababan en aquel tema, si es que no se iniciaban por él.

Una noche, despertó a Ángel: «Ángel, ¿tú crees que en la vida hay algo más que esto?». Ángel, que casi todos los días tenía un desayuno de trabajo muy temprano, en aquel momento no sentía la misma curiosidad. «Cariño, no habrá nada más si no me dejas dormir», repondió él. Por lo menos, eso fue lo que dijo al principio. Después de un rato, empezó a perder la paciencia con Rosana y sus preocupaciones. Al final, acabó gritándole algo así como que se fuera a encontrar si había algo más ella solita para que él pudiera dormir tranquilamente.

Y lo hizo. Rosana se dedicó a buscar el significado de su vida. Después de mucho pensar y mucho estudiarse a sí misma, la búsqueda terminó con su entrada en un seminario: Rosana quería hacerse pastor protestante. Esto sí que fue una sorpresa para Ángel, quien no había vuelto a pisar una iglesia desde el día de su boda. Le afectaba porque ella renunciaba a un enorme sueldo y un montón de prestigio para dedicarse a una cosa así, lo cual significaba que se acababa el estilo de vida al que estaban acostumbrados. No estaba

muy contento con aquella decisión.

¿Se acabó el matrimonio de Rosana y Ángel? No. Incluso aunque a veces a los dos les llegó a parecer que su matrimonio no sobreviviría a este cambio. Pero, a pesar de que Ángel no comparte la dedicación de Rosana a la religión, él sí está dedicado a ella y a su matrimonio. «Le prometí amarla y respetarla en la salud y en la enfermedad, y sólo porque yo no pude prever este cambio voy a retirar mis palabras. Además, cuando hablo de mi mujer en el trabajo y digo “mi mujer, el reverendo”, la gente se asombra». Incluso, a veces, cuando no tiene un partido de golf, va con ella a la iglesia.

Por supuesto, no siempre funciona así. Normalmente, la gente no hace cambios tan drásticos como el de Rosana. Pero sería ingenuo, y un poco injusto, esperar que tu pareja siga siendo la misma durante buena parte de su vida sólo porque tú te casaste con él o con ella. Por ejemplo: ¿cuántos cortes de pelo diferentes te has hecho en los últimos cinco años?

«Si el amor es la respuesta,  
por favor, haz otra pregunta».

## [XVII] Y al final...

¿Cuál es la conclusión de la guía de la cabrona interior hacia la intimidad? Es bastante sencilla:

- ▲ Serás libre de ser tú misma en las relaciones más íntimas de tu vida.
- ▲ Obtendrás lo que tú quieras y necesites de una relación.
- ▲ No te agotarás perdiendo el tiempo con relaciones que únicamente son románticos callejones sin salida.
- ▲ Estarás más cómoda con tu situación romántica, cualquiera que sea.

En otras palabras, te resultará más fácil tener éxito en una relación si sigues este camino en lugar del camino de la intimidad tóxica. Esto significa que cualquier relación que tengas mejorará tu vida. Estarás feliz, contenta, segura, tendrás más oportunidades para conseguir lo que quieres y necesitas de tu relación, te sentirás conectada con la otra persona e incluso, aunque sepas que podrías vivir sin él, la verdad es que prefieres no hacerlo.

Pero y ¿si todo cambia?

Ya sabes lo que tienes que hacer: *esperar*. No se puede negar que muchas relaciones fracasan, pero el hecho es que una comunicación buena y clara aumenta las oportunidades de que una relación crezca y la buena comunicación empieza *esperando*.

¿Qué ocurre si mantienes una relación que empezó antes de que leyeras este libro y aprendieras lo que es la guía de la cabrona interior hacia la intimidad? ¿Está sentenciada tu relación? No lo creo.

¿Qué pasa si te das cuenta de que, a pesar de tus buenas intenciones, ya te has metido de lleno en la amabilidad tóxica y está perjudicando tu romance? ¿Debes abandonar la actual relación y empezar una nueva con otra persona? No, probablemente no.

Aunque es difícil cambiar de dirección en medio de la corriente —o cambiar tu comportamiento—, nunca es demasiado tarde para practicar la guía de la cabrona interior hacia la intimidad. Y si has empezado a bajar lentamente, pero sin parar, por la pendiente de la intimidad tóxica, siempre te podrás poner de pie.

Acuérdate de mi amiga Sandra, que se reinventaba a sí misma para cada hombre y el que la dejó fue el mejor: Javier. Después de que Javier rompiera con ella porque Sandra había cambiado desde que habían empezado a salir, ella vio la luz.

«A lo mejor necesito dejar de intentar ser lo que los hombres quieren que sea y ser yo misma», me dijo. Así que no volvió a caer en aquel error porque cada vez que se daba cuenta se paraba a preguntarse ¿en qué estoy pensando?

Los resultados que obtuvo fueron sorprendentes. «Muchas veces pienso que, si actúo de una forma concreta, a lo mejor a este chico le voy a gustar. ¡Y lo hago aunque ni siquiera estoy segura de que me guste a mí!». La verdad es que le costó llegar a esta conclusión, pero, en realidad, Sandra es muy fuerte.

Otra buena noticia es que, aunque rompieran, Javier y ella han seguido en contacto. Como sucede en ocasiones, después de haber mantenido una relación romántica se hicieron buenos amigos y, pasado algún tiempo, volvieron a enamorarse. A pesar de que Sandra sería la primera en decir que todavía lucha contra la intimidad tóxica, prefiere luchar antes que volver a sus antiguas costumbres.

El cambio puede producirse aunque no haya ruptura. Puedes empezar a aplicar la guía de la cabrona interior hacia la intimidad dentro de una relación aunque es normal que se produzca un periodo de turbulencias durante la transición.



Por ejemplo, vamos a hablar de Violeta. Era una de las tres mujeres de su clase entre doscientos estudiantes de medicina en aquellos tiempos en los que las mujeres estudiaban para enfermeras y no para médicos. Aquella maravillosa mujer servía a su marido para todo. Él no podía ni freír un huevo y a veces presumía de que en su propia cocina no era capaz ni de encontrar una taza de café. A Violeta no le hacía ninguna gracia aquella situación. La verdad es que estaba muy resentida y ese sentimiento creció y creció hasta que empezó a pensar en acabar con su matrimonio.

El problema era que ella quería a Eduardo, así que decidió *esperar*. Cada vez que iba a hacer algo por él, algo que él mismo podía hacer perfectamente, se sentaba y se preguntaba: «Pero ¿en qué estoy pensando?», hasta que pasaba aquel momento.

Al principio, Violeta y Eduardo mantenían este tipo de conversación: «Me gustaría desayunar un café y una tostada», decía él. Un largo silencio seguido de este comentario de ella: «En la cocina hay un paquete de café y un pan buenísimo». «Fenomenal», añadía Eduardo.

Durante los primeros días, cuando Violeta no se dirigía automáticamente hacia la cocina, Eduardo dejaba caer una o dos indirectas. Después de que ella le explicara exactamente cómo se hacían el café y las tostadas, iba furioso a hacerlo él solo, una actividad que produjo más de un pan quemado y mucho líquido bastante parecido al barro.

Sin embargo, después de algún tiempo, Eduardo descubrió las técnicas básicas para realizar tareas cotidianas. En aquel momento, Violeta subió la apuesta: empezó a pedirle que, al volver a casa, pasara por el supermercado. Al principio, él se negó, por supuesto, pero Violeta le daba una lista y se obligaba a sí misma a hacer que Eduardo hiciera los recados.

Ahora Eduardo hace toda la compra, lava, pasa el aspirador por toda la casa y recoge la cocina después de cada comida. Lo hace tan bien que la mesa está limpia en cuanto todo el mundo ha terminado. «¡Cuando tienes el último trozo de comida en el tenedor, el plato ya ha desaparecido!», comenta su hija con una risa. Violeta se sienta y espera a que él le lleve el café.

Lo importante es que nunca es demasiado tarde para *esperar*.

## [Sobre 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 sido requerida en multitud de medios para analizarlo en profundidad. Elizabeth Hilts ha fundado una compañía llamada Inner Bitch Professional Communications donde desarrolla talleres y seminarios dedicados al surgimiento de la cabrona interior en toda mujer.



Título original: *The Inner Bitch Guide to Men, Relationships, Dating, etc.*

© 2004, Elizabeth Hilts

© 2004, Sourcebooks, Inc.

© De la traducción: María Sarandeses Fernández-Santa Eulalia, 2004

© De esta edición:

2012, Santillana Ediciones Generales, S. L.

Torrelaguna, 60. 28043 Madrid

Teléfono 91 744 90 60

Telefax 91 744 90 93

[www.librosaguilar.com](http://www.librosaguilar.com)

[aguilar@santillana.es](mailto:aguilar@santillana.es)

ISBN ebook: 978-84-03-01184-7

Ilustraciones: José Luis Ágreda

Diseño de cubierta ebook: María Pérez-Aguilera

Conversión ebook: Kiwitech

Las citas que se incluyen en este libro han sido reproducidas de los siguientes títulos con autorización del propietario:

*Women's Lip: Outrageous, Irreverent and Just Plain Hilarious Quotes*, editado por Roz Warren, Hysteria Publications, 1998.

*Glib Quips: Funny Words by Funny Women*, editado por Roz Warren, The Crossing Press, 1994.

*Women Hold Up Half the Sky*, editado por Lee Wilson, The Crossing Press, 1994.

*The Beacon Book of Quotations by Women*, antología de Rosalie Maggio, Beacon Press, 1992.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. Código Penal).



**Argentina**

[www.librosaguilar.com/ar](http://www.librosaguilar.com/ar)

Av. Leandro N. Alem, 720

C 1001 AAP Buenos Aires

Tel. (54 11) 41 19 50 00

Fax (54 11) 41 19 50 21

**Bolivia**

[www.librosaguilar.com/bo](http://www.librosaguilar.com/bo)

Calacoto, calle 13, n° 8078

La Paz

Tel. (591 2) 279 22 78

Fax (591 2) 277 10 56

**Chile**

[www.librosaguilar.com/cl](http://www.librosaguilar.com/cl)

Dr. Aníbal Ariztía, 1444

Providencia

Santiago de Chile

Tel. (56 2) 384 30 00

Fax (56 2) 384 30 60

**Colombia**

[www.librosaguilar.com/co](http://www.librosaguilar.com/co)

Carrera 11A, n° 98-50, oficina 501

Bogotá DC

Tel. (571) 705 77 77

**Costa Rica**

[www.librosaguilar.com/cas](http://www.librosaguilar.com/cas)

La Uruca

Del Edificio de Aviación Civil 200 metros Oeste

San José de Costa Rica

Tel. (506) 22 20 42 42 y 25 20 05 05

Fax (506) 22 20 13 20

**Ecuador**

[www.librosaguilar.com/ec](http://www.librosaguilar.com/ec)

Avda. Eloy Alfaro, N 33-347 y Avda. 6 de Diciembre

Quito

Tel. (593 2) 244 66 56

Fax (593 2) 244 87 91

**El Salvador**

[www.librosaguilar.com/can](http://www.librosaguilar.com/can)

Siemens, 51

Zona Industrial Santa Elena

Antiguo Cuscatlán - La Libertad

Tel. (503) 2 505 89 y 2 289 89 20

Fax (503) 2 278 60 66

## **España**

[www.librosaguilar.com/es](http://www.librosaguilar.com/es)

Torrelaguna, 60  
28043 Madrid  
Tel. (34 91) 744 90 60  
Fax (34 91) 744 92 24

## **Estados Unidos**

[www.librosaguilar.com/us](http://www.librosaguilar.com/us)

2023 N.W. 84th Avenue  
Miami, FL 33122  
Tel. (1 305) 591 95 22 y 591 22 32  
Fax (1 305) 591 91 45

## **Guatemala**

[www.librosaguilar.com/can](http://www.librosaguilar.com/can)

26 avenida 2-20  
Zona n° 14  
Guatemala CA  
Tel. (502) 24 29 43 00  
Fax (502) 24 29 43 03

## **Honduras**

[www.librosaguilar.com/can](http://www.librosaguilar.com/can)

Colonia Tepeyac Contigua a Banco Cuscatlán  
Frente Iglesia Adventista del Séptimo Día, Casa 1626  
Boulevard Juan Pablo Segundo  
Tegucigalpa, M. D. C.  
Tel. (504) 239 98 84

## **México**

[www.librosaguilar.com/mx](http://www.librosaguilar.com/mx)

Avenida Río Mixcoac, 274  
Colonia Acacias  
03240 Benito Juárez  
México D. F.  
Tel. (52 5) 554 20 75 30  
Fax (52 5) 556 01 10 67

## **Panamá**

[www.librosaguilar.com/cas](http://www.librosaguilar.com/cas)

Vía Transísmica, Urb. Industrial Orillac,  
Calle segunda, local 9  
Ciudad de Panamá  
Tel. (507) 261 29 95

## **Paraguay**

[www.librosaguilar.com/py](http://www.librosaguilar.com/py)

Avda. Venezuela, 276,  
entre Mariscal López y España  
Asunción  
Tel./fax (595 21) 213 294 y 214 983

## **Perú**

[www.librosaguilar.com/pe](http://www.librosaguilar.com/pe)

Avda. Primavera 2160

Santiago de Surco

Lima 33

Tel. (51 1) 313 40 00

Fax (51 1) 313 40 01

### **Puerto Rico**

[www.librosaguilar.com/mx](http://www.librosaguilar.com/mx)

Avda. Roosevelt, 1506

Guaynabo 00968

Tel. (1 787) 781 98 00

Fax (1 787) 783 12 62

### **República Dominicana**

[www.librosaguilar.com/do](http://www.librosaguilar.com/do)

Juan Sánchez Ramírez, 9

Gazcue

Santo Domingo R.D.

Tel. (1809) 682 13 82

Fax (1809) 689 10 22

### **Uruguay**

[www.librosaguilar.com/uy](http://www.librosaguilar.com/uy)

Juan Manuel Blanes 1132

11200 Montevideo

Tel. (598 2) 410 73 42

Fax (598 2) 410 86 83

### **Venezuela**

[www.librosaguilar.com/ve](http://www.librosaguilar.com/ve)

Avda. Rómulo Gallegos

Edificio Zulia, 1°

Boleita Norte

Caracas

Tel. (58 212) 235 30 33

Fax (58 212) 239 10 51