

M. BAEZA

amar en tiempos

LOVE  
ME

de tinder



# AMAR EN TIEMPOS DE TINDER

M.BAEZA

Título: *Amar en tiempos de tinder.*

Copyright © 2020 M.Baeza

Todos los derechos reservados.

ISBN: 9798603454627

Sello: Independently published

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley, y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de la titular del copyright.

Para Van.

Gracias por estar, incluso cuando no estoy ni yo.

*I'm hopeless, and akward, and desperate for love .  
Chandler Bing.*

## EMPECEMOS

Si ahora mismo estás conociendo o saliendo con alguien, y ése alguien comienza a comportarse de una forma extraña contigo y, cuando le cuentas a un amigo lo que te está sucediendo, te responde que te están haciendo 'X', siendo X un término en inglés acabado en *ing...* date por jodido, porque estás en el punto sin retorno del fracaso sentimental.

*Ghosting, benching, breadcrumbing, orbiting...* Son las nuevas formas del hijopotismo de toda la vida, pero de la Generación Z, es decir, en su actualización 2.0 más cruel y mejorada.

Los *millennials* y *post—millennials* formamos parte de las generaciones que más cuidan su cuerpo, su aspecto y su salud. Además, estamos en la época en la que más universitarios se encuentran formándose, y en la que existen más trabajadores altamente cualificados, sin olvidar que somos la generación más concienciada y movilizada por la degradación medioambiental y el cambio climático.

Sin embargo, nos han metido en la cabeza que somos tontos, vagos, ninis, superficiales y cantantes de reguetón, y lo hemos asumido, aunque no sea cierto, porque aún no nos hemos dado cuenta de que valemos bastante más de lo que se nos dice.

No obstante, hay un área de nuestra vida en la que sí somos tontos, vagos, ninis, superficiales y cantantes de reguetón, y ese área es la del amor; un joven de hoy en día puede desayunar copos de avena acartonados, estudiar 5 horas, trabajar los fines de semana, ir al gimnasio 2 horas después de clase, y separar su basura en 8 cubos distintos... pero verse incapaz de emplear 10 minutos de su tiempo para cortar con alguien, o decirle que no quiere seguir viéndole, de una forma decente.

Hemos evolucionado mucho en diferentes terrenos de la vida mientras que, en el plano sentimental, estamos retrocediendo tanto, que hasta Charles Manson se avergonzarían de nuestra falta de empatía. Si ahora mismo le contaras a Charles que le has hecho *ghosting* a alguien, reaccionaría negando lentamente con la cabeza y diciéndote un: 'Así no se trata a la gente...'

Y, aunque a veces parezca que nos empeñamos en demostrar lo contrario, conviene recordar que somos personas y no productos, y que toda la fuerza que desarrollamos en el gimnasio, o la belleza que ganamos a base de tratamientos, o la cultura que adquirimos estudiando o leyendo, no vale una mierda si somos personas de mierda.

Debemos reconocer que tenemos un gran problema que se debe solucionar, ya que, hoy en día, parece que 'te quiero' es una de las peores cosas que se le puede decir a una persona.

## ESCRIBIENDO ...

He llegado a la conclusión de que estás conociendo a otra persona y que, probablemente, en este mismo instante en el que yo *te* estoy escribiendo estas letras, tú le estarás dedicando otras a *ella*. Nada más pensarlo, he sentido una ligera náusea.

Ahora mismo estarás hablando con ella todo el tiempo, y *le* saludarás por la mañana, por la tarde y por la noche preguntándole cómo está y qué tal ha ido su día. En vuestras conversaciones, le contarás tu vida y ella perderá su tiempo contándote la suya, y veréis que tenéis muchas cosas en común. Además, *ella* se dará cuenta de que eres muy divertido e inteligente y que, contigo, la vida parece más sencilla y menos pesada.

Tú pensarás que *ella es una chica especial* y así se lo harás saber; estarás dispuesto a quedar con ella a cualquier hora del día que te proponga, ya que estarás deseando pasar tiempo a su lado.

Y, por fin, quedaréis un día entresemana.

*Ella* decidirá ir con mucha cautela, tal vez porque sus huesos aún se estén recuperando de combates pasados. No obstante, verá que tu ánimo no es el de pegarle un puñetazo emocional, por lo que se irá abriendo poco a poco y dejando su pecho al descubierto.

La siguiente vez que os veáis, intimidaréis bastante más, y la conversación será más profunda; le hablarás sobre asuntos personales como problemas familiares, pasados inconfesables o pensamientos de futuro, y ella agradecerá que le muestres la confianza suficiente como para sincerarte de ese modo.

Sin embargo, habrá un problema del que tú ni te darás cuenta; parecerá que sólo tú tienes una vida que contar. Pero ella será paciente o, tal vez, tendrá una autoestima tan baja, que no creerá que sus historias puedan importar.

Decidiréis quedar una tercera vez y, en esa cita, todo irá igual de bien que en la segunda, e incluso mejor. Tanto que habrá una cuarta.

En la cuarta cita, ella estará un poco más nerviosa de lo habitual, porque se habrá percatado de que le estás empezando a gustar. Tal vez elegirá el conjunto que llevar un día antes de verte, irá a pintarse las uñas, se planchará el pelo, se maquillará con esmero, y se pondrá los accesorios más bonitos que tenga.

Llegado el día, cenaréis en su casa, pasaréis la noche juntos y, por la mañana, desayunaréis y seguiréis hablando de esto y de lo otro.

Cuando os despidáis, le darás un abrazo de varios segundos, de esos que curan los corazones rotos, y ella no se podrá creer que, por fin, esté conectando con alguien *especial*...

...pero, a los 29 días sin saber de ti, sabrá que *ella no es especial*.

Y puede que, si quisieras volver a contactar con ella después de un mes de contacto 0, no te responda. Tal vez llegarás a la conclusión de que está loca, o que es una dramática, y en parte tendrás razón...

...pero en otra *no*; puede que, simplemente, no te haya enseñado los huesos rotos que le han dejado anteriores combates similares al tuyo, y *seguramente no te importe*.

Y, probablemente, tus puñetazos emocionales no habrán sido más dolorosos que otros, *pero sí en el mismo sitio en el que le han pegado siempre*.

## PÁGINAS EN BLANCO

¿A cuánta gente estás leyendo ahora mismo?

¿Cuántas vidas te han contado?

¿Cuántas has contado tú?

¿Cuántas conversaciones mantienes a lo largo de la semana sin pronunciar ni una mísera palabra?

Anoche fuiste a un buffet libre. Cuando entraste, ni siquiera te sentaste en la mesa para que te sirvieran la bebida, sino que te apresuraste a la zona de la comida para llenar tu plato con los manjares que se desplegaban ante tu vista.

Como la comida no costaba `nada`, y tu apetito siempre ha sido muy elevado, te serviste tres primeros, dos segundos y, cuando llegó la hora del postre, a pesar de que tenías náuseas, hiciste hueco para un arroz con leche y un helado de chocolate.

Al salir del buffet, tu caminar era tambaleante y tu rostro mostraba un brillo acuoso a causa del sudor frío producido por tus náuseas.

Cuando llegaste a casa, fuiste corriendo al baño y vomitaste todo lo que habías comido, porque tu estómago no podía asimilar toda la ingesta de comida a la que le habías sometido por animal.

Y yo considero, sin ningún tipo de fundamento científico ni estudio que me respalde, que en el amor en los tiempos de tinder, pasa algo parecido; el cerebro humano está capacitado para conocer y atender a un número limitado de personas. Sin embargo, cuando éste número se sobrepasa ampliamente debido a la aparición de redes sociales y apps para ligar, el cerebro se defiende ante este ataque usando los *ing*.

El *ghosting*, *curving*, *benching*... son formas que tiene el corazón de vomitar personas.

A lo mejor... sólo a lo mejor... deberíamos dejar de empacharnos, pero no sólo en el amor, sino en cualquier ámbito de la vida.

Por eso voy a regalarte páginas en blanco de vez en cuando; páginas en las que sólo tú puedas escribir... o no, es tu página.

## **Dolores y Promesas**

‘Creo que te vas a convertir en alguien muy importante en mi vida’

Y ya van 30 días sin saber de ti.

Ojalá supieras lo mucho que duelen las palabras cuando no hay acción que las acompañe.

Me encantaría tener menos orgullo y decirte... y decirte nada, porque no te importaría.

Pocas cosas hacen tanto daño, como no importarle a alguien que te importa.

O tal vez no sea orgullo lo que tengo sino miedo, porque sé perfectamente la indiferencia que te despertaría todo lo que siento.

## AVE MADRID—ZARAGOZA

Llevo 36 días ejercitando una férrea fuerza de voluntad; no he mirado ni tu perfil ni tus historias, y hasta he empezado a olvidar esos pequeños detalles que hacían que tú fueras tú.

No obstante, hoy me he visto lo suficientemente fuerte y animada como para recibir un puñetazo emocional sin comerlo ni beberlo, así que me he puesto a curiosear tu perfil y tus historias para saciar el hambre de información que he ido acumulando a lo largo de este mes sin saber de ti. He presionado el circulito rojo que rodea tu foto, como quien pulsa el detonador de una bomba, y he esperado, con el pulso acelerado, a que apareciera tu primer vídeo en mi pantalla, y... te he visto francamente bien, riéndote, haciendo bromas, siendo guapo y molando en general.

Nada más escuchar tu voz, he sentido un nudo en la garganta que ha provocado que la situación adquiriera el deje dramático que yo le suelo poner a la vida, por lo que he tenido que levantarme y dar unos cuantos pasos por la habitación para tranquilizarme.

Mientras caminaba, una parte de mi cerebro ha intentado convencerme de que estaba sobredimensionando las cosas, pero la otra ha decidido regalarme un recuerdo afilado; el recuerdo del momento en el que me di cuenta de que me gustabas y que, además, yo te gustaba a ti.

Estaba en el ave Madrid—Zaragoza, viendo tus historias en vez de la película reproducida en la diminuta tele del tren. Mientras las ojeaba, empecé a sentir cierta vibración en el estómago, de esas que provocan una náusea extrañamente agradable y, en ese mismo instante, supe que ya lo habías conseguido; me hacías ilusión.

Durante el viaje, me escribiste diciéndome que querías venir a recogerme a la estación, pero yo te contesté que estaba muy cansada para quedar, y lo pospuse para otro día.

Sin embargo, ahora me resultaría increíblemente difícil rechazar una oferta así, porque me iría a Madrid y volvería en el mismo día, simplemente para que tú me vinieras a recoger a la estación.

## UNO

Me diste por sentada... hasta que me levanté.

## OLVÍDAME

Quiero que me olvides;  
deseo salir de tu mente,  
y que borres de tus recuerdos  
mi olor, mi voz y mis gestos.

¿Por qué?

Porque sólo de esa manera  
podrías volver a conocerme;  
únicamente de esa forma  
sería capaz de no cometer  
los errores que te hicieron  
dejar de quererme.

Quiero ser el suelo fresco  
sobre el que construir una nueva ciudad,  
y necesito que me perdones  
por haberte ofrecido  
mi peor realidad.

## **DOS**

Hemos dejado de ser personas  
para convertirnos en productos,  
y ahora nos consumen  
en vez de amarnos.

¿Realmente estamos haciendo  
un buen trabajo?

## TRES

—No quiero perderte.

—*Lo sé, pero yo tampoco quiero perderme.*

—¿A qué te refieres?

—*¿Quieres saber la verdad?*

—No, pero dímela.

—*Realmente no estás enamorado de mí porque, contigo, nunca fui yo.*

—Nunca tuviste que dejar de ser tú.

—*Pero lo hice; tú siempre fuiste el más importante de los dos.*

—Tú también eras importante, ¿no lo sabías?

—*Lo sé ahora, y por eso me voy.*

# #1 BREADCRUMBING

El *breadcrumbing* hace referencia al clásico 'dar migajas de pan', y consiste en la técnica en la que el *breadcrumbeador* envía señales mínimas de atención o de amor al *breadcrumbeador*, para que éste mantenga el interés.

Es una práctica muy dolorosa para el *breadcrumbeador*, ya que su atención está totalmente focalizada en una persona que no está realmente interesada. Las señales más claras del *breadcrumbing* son:

*Uno.* Los mensajes sutilmente ambiguos por parte del *breadcrumbeador*, utilizando expresiones como: 'ya veremos', 'puede ser', 'a lo mejor un día de estos'...

*Dos.* El contacto mínimo del *breadcrumbeador* con el *breadcrumbeador*: el migajeador da señales de vida con cuentagotas, dejando pasar días o semanas entre una conversación y la siguiente.

*Tres.* La falta de contacto real: las conversaciones son, casi siempre, vía online en vez de físicas.

*Cuatro.* Las señales contradictorias: un día, parece que el *breadcrumbeador* adora al *breadcrumbeador* pero, al siguiente, le resulta totalmente indiferente.

Pero, la señal más importante de todas, y aquella que siempre se dará sea cual sea la táctica utilizada, es la de la intranquilidad; el Amor verdadero genera paz, mientras que el ficticio (el que acaba en *ing*; el *amoring*) provoca angustia, obsesión, inseguridad, y nerviosismo.

El Amor nos hace mejores, mientras que el *amoring* nos convierten en seres débiles, obsesionados y tristes. Pero todo depende de lo que uno se crea merecer.

¿Qué es lo que tú te mereces?

## **¿HEMOS DEJADO DE**

## **EXISTIR?**

Ha de haber algo que se mantenga entre nosotros; una marca en un árbol, una casa a punto de derrumbarse, cierto aroma flotando en el aire, o la huella amarillenta de nuestros cuerpos en el colchón...

¿O es que ya no significamos nada?, ¿dónde está todo lo que fuimos?, ¿acaso hemos desaparecido por completo?

Pero sería imposible, porque lo nuestro fue demasiado intenso como para haber dejado de existir.

Puede que éste amor se haya convertido en un fantasma, capaz de asustarnos y dejarnos sin aliento al sentarse en el borde de la cama a las tres de la mañana.

O, tal vez, nuestro futuro no sea capaz de eliminar a los fantasmas del pasado, porque hemos pasado.

# I

Hay un velo blanco  
que me separa de la realidad,  
y me deja sola en mitad de una gran sala  
formada por dos mitades que tiran de mí  
en distintas direcciones;  
en una estamos nosotros,  
iluminados por las imágenes de todo lo que fuimos,  
y, en la otra, sólo aparezco yo.

Y sé que un día me romperé en dos,  
—tú y yo—  
y mis brazos y piernas se irán  
hacia los lados opuestos de ése lugar,  
pero mi corazón quedará en el centro,  
—sin soporte ni cuerpo—  
hasta que sea capaz de amar  
sin destrozarse en el intento.

## #2 CURVING

Perfecto. Esto es perfecto. Escribiendo sobre el *curving*, me acabo de dar cuenta de que me están haciendo *curving*... Pero ahora mismo, ¿eh? No me lo hicieron el año pasado, ni hace 4 meses, sino ahora mismo. Entonces, me va a tocar leerme a mí misma a modo de consuelo, que ya es triste.

No, espera un momento... creo que voy a hacer algo mejor, pero te lo comentaré más adelante. Primero, comencemos con una definición del *curving*:

El *curving* es una táctica a través de la cual los *curvers* dejan o ignoran a los *curveados*, pero de una forma muy indirecta. Los *curvers* no quieren quedar mal con nosotros, ni desean que nos ofendamos o, tal vez, tengan miedo al conflicto, o problemas para expresar sus emociones de una forma correcta.

De todos modos, en este caso, entiendo perfectamente a los *curvers*, ya que nunca es agradable decirle a una persona 'no me gustas', así que, en vez de expresarlo directamente, nos lo hacen saber a través de una actitud de poco interés. Y el motivo por el que no me parece que esta táctica sea nociva, es porque el *curver* no nos está haciendo un daño gratuito ni nos está engañando en realidad, es decir, no nos da esperanzas, ni nos muestra interés, ni tampoco desaparece por completo, ni envía señales contradictorias... simplemente es educado con nosotros y no nos quiere hacer daño.

El estilo de comunicación en el ámbito del *curving* es el siguiente: el *curver* nunca inicia una conversación, sino que es el *curveado* quien las empieza, recibiendo respuestas esporádicas y poco emotivas. Éste no es exactamente mi caso, peeeero, es mi caso de todas formas.

Se trata de una técnica de la que todos hemos sido víctimas alguna vez (como yo, por ejemplo, y no 'alguna vez', que queda muy cuco, sino en el jodido 'ahora'), y que todos hemos hecho.

En el fondo, los *curveados* sabemos que el *curver* no está interesado (odio escribir esto, pero *deep down* lo sé), pero aún tenemos la esperanza de que reaparezca el interés (¡es que la tengo!); esta forma de autoengaño está provocada, en parte, por nuestra química cerebral, pero este tema lo tocaré más adelante.

Vale y aquí viene mi parte: los psicólogos afirman que los *curvers* nos pueden convencer a los *curveados* de que, realmente, tienen ganas de quedar con nosotros, peeeero que acabarán cancelando la cita en el último minuto.

Ok, lo recibo, lo digiero, y lo acepto.

Pero el problema es que *Curver* y yo ya hemos quedado dentro de 4 días, así que no puedo saber, todavía, si lo que se me está haciendo es un *curving* de manual, o un *curving light*. No sé si va a cancelar la cita, tal y como cabría esperar, o si va a seguir adelante. No sé niente de niente.

Peeeeero, como buena *curveada* que soy, tengo la esperanza de que, si en esta cita me ve espectacular, él volverá a mostrar interés. Sin embargo, ya no voy a hacer esto por gusto personal, sino como parte de un experimento; en mi fuero interno ya he aceptado que *Curver* me ha hecho

*curving*, y que él no va a volver a estar interesado en mí. Ok, pero, ¿podría no ser cierto?, ¿podría un *curveado* volver a conseguir el interés del *curver*?

Así pues, me comprometo con este libro a describir cómo será la cita que vamos a tener el sábado, y su comportamiento en los días posteriores. Si todo vuelve a ser como antes, cogeré esta sección del *curving* y diré que, aunque una persona no muestre interés en un momento, puede volver a tenerlo si el *curveado* hace lo correcto. Pero, ¿qué es hacer lo correcto?

Pues mira, yo ya no lo sé. Ya diré lo que he hecho yo y su resultado, porque a mí ya no me da para más.

Pero lo peor de todo es que tú, ahora mismo, podrás leer lo que ha pasado y saber el desenlace, pero yo voy a tener que esperar cuatro largos días. Así que, ¿sabes lo que voy a hacer? Ponerte mis pensamientos en estos 4 días anteriores a mi cita con Curver, para que tú también sufras conmigo.

## 4 DÍAS ANTES DE CITA CON CURVER

Pues ya estoy aquí. Mi primer pensamiento, después de haber escrito sobre el *curving*, es pensar que Curver va a cancelar la cita.

Por una parte, que Curver anulara la cita me dejaría mal, pero, por otro lado, me gustaría escribir que, efectivamente, el *curving* es así: 'te dicen que quieren quedar, pero lo cancelan en el último minuto'

Pero, ¿qué supondría que cancelara la cita en el último minuto? Pues una tremenda desilusión.

¿Te imaginas lo que debe sentir un actor o una actriz, la semana anterior a la gala de los Oscars? Debe de ser muy emocionante; elegir conjunto, peinado, maquillaje, complementos... además de que, esa noche, se juega un premio muy importante en su carrera, el Oscar.

Ok, pues en el caso de los *curveados* que estamos esperando una cita con nuestro *curver* de turno, sucede algo parecido: va a haber elección de ropa, maquillaje, peinado y complementos con los que se quiere deslumbrar y, a su vez, hay un premio muy importante en juego: hacernos con la estatuilla de la atención del curver de turno.

Perfecto. Pero ahora, imagínate que, dos horas antes de que la limusina vaya a recoger a la bellísima Meryl, le comentan que la gala se ha cancelado, y que probablemente sea para siempre. Además, le dicen que se ha cancelado sólo para ella, porque los demás van a seguir yendo.

¿Es lo peor que le puede pasar a Meryl? Por supuesto que no.

Pero, ¿le va a doler? Por supuesto que sí. Ella ya se había imaginado la gala en su cabeza, había elegido su ropa, sentía las típicas mariposas en el estómago nada más levantarse, y tenía la ilusión de conseguir el Oscar...

Pero ni siquiera va a ir a la gala, así que debe resetear su cabeza a mil por hora y hacerse a la idea de que esa noche no va a ser maravillosa, sino una noche más en casa.

## **ERROR**

Pocas veces he cometido tantos fallos como cuando me he empeñado en impresionar a alguien. Y, en especial, a ti.

Pero tú ni te esforzabas por causarme una buena impresión, porque daba la sensación de que, por el mero hecho de existir, ya habías hecho más que suficiente.

Y el mayor problema ha sido que te he tratado en base a lo que me gustabas... y no conforme a lo que realmente te merecías. Es decir, nada.

Pero todo ha sido culpa mía, porque yo he sido la que ha decidido convertirme en alguien especial, aunque no hubiera ningún especial a cambio.

Así que me niego a demonizarte por el mero hecho de no gustarte, porque así sólo conseguiría seguir tropezando con los mismos baches.

Ahora quiero aprender una nueva lección: el trato especial sólo funcionará si viene y va.

## ¿POR QUÉ ESCRIBÍ AMAR EN TIEMPOS DE TINDER?

Porque estoy triste y cabreada.

Y esta no es una afirmación enfocada a captar el interés (ya que, a menudo, la desgracia ajena atrae más la atención que las buenas noticias) sino que, ahora mismo, empezando a escribir en mi ordenador, estoy triste y cabreada.

He llegado a la conclusión de que, en unos 20 años, habrá mucha más gente sola de la que haya habido nunca en la historia de la humanidad. Y no me hace falta ningún estudio, ni entrevistas a los habitantes de todos los países del mundo para saberlo, ya que es una conclusión a la que se puede llegar usando el infravalorado sentido común.

En el mercado del amor, se han juntado tres variables que nos han llevado al capitalismo más salvaje que jamás se haya visto en el terreno sentimental: exceso de oferta + exceso de comunicación + exceso de herramientas con las que comunicarse.

Visto como variables por separado, no se puede decir que éstas sean negativas; es más, la comunicación y sus múltiples medios para llevarla a cabo son beneficiosos... menos en el terreno del amor.

Cuando era adolescente, acostumbraba a ver una película todos los fines de semana. Para hacerlo, debía vestirme, salir de casa, ir al videoclub, estar un buen rato mirando las carátulas, elegir una, pagar por ella al chico extremadamente borde del mostrador, volver a casa, y ponérmela. Al día siguiente, tenía que arreglarme de nuevo para salir a la calle y devolver la película al videoclub, y después regresar a casa.

Por tanto, para ver una película debía emplear determinado tiempo y dinero (pequeños, de acuerdo, pero un esfuerzo en definitiva), que hacían que yo no la cambiara si a los 5 minutos de empezarla no me gustaba demasiado, ni que fuera de nuevo al videoclub a devolverla para coger otra; a cada película le daba su oportunidad, porque no tenía un catálogo con otras 2.000 a las que acceder con sólo pulsar un botón.

Pero ahora ya no hay videoclubs, sino determinadas plataformas con una oferta masiva de largometrajes, series y documentales. Y, a pesar de la increíble ventaja que supone el poder acceder a tantas películas sin esfuerzo, me surgen ciertas preguntas en la cabeza:

¿Alguna vez te ha sucedido que, de tanta oferta de largometrajes o series, no sabes por cuál decantarte y acabas durmiéndote sin haber visto ninguna?

¿Te ha ocurrido esto de sentir algo de insatisfacción por haber empezado a ver una película, cuando crees que podrías haber escogido otra mucho mejor, aun sin saber cuál?

¿Has comenzado con una serie y la has dejado a los 5 minutos de visionado para elegir otra cosa?

Pues a veces, en esta época de tinder y pantalla, sucede exactamente lo mismo; las personas ya no estamos en el videoclub, es decir, en un sitio donde la gente que desee vernos deba hacer el “sacrificio” de vestirse y salir para conocernos, sino que el esfuerzo requerido para dar con nosotros se limita a presionar el botón de un móvil.

No obstante, ésta es un arma de doble filo, puesto que la facilidad para llegar hasta nosotros fomenta, a su vez, la fluidez de las despedidas.

Conocernos es fácil... y despedirnos aún más.

*Easy come, easy go.*

Y la pregunta es, ¿cómo se podría parar esta locura?

Tal vez... viviendo de verdad; tocando la piel y no la pantalla, usando la voz y no los dedos... queriendo a las personas en vez de consumirlas.

*No somos trofeos, ni números, ni fotografías con las que pasar un buen momento. Somos de carne y hueso.*

## MONO DE CUQUÍN

Has tenido unas cuantas citas geniales con Cuquín, y todo parece ir viento en popa. Cuquín es listo, divertido y huele bien, por lo que intuyes que podría convertirse, fácilmente, en tu futura *half orange*; la que llevabas tanto tiempo esperando y la que, al fin, cumple con tus expectativas de encontrar a alguien listo, divertido y limpio.

Te acuestas en tu cama de 90 con una sonrisa en la cara, deseando que las horas de descanso pasen rápido para volver a despertarte, y poder así, seguir disfrutando de los efectos que provocan en tu cuerpo la dopamina, la oxitocina, la serotonina y la feniletilamina que tu cerebro produce, en una cantidad 7.000 veces mayor a la habitual, gracias a la aparición de Cuquín en tu vida.

A la mañana siguiente, la luz del sol entra brillante por la ventana de tu habitación, regalándote un despertar cálido y delicado. Abres los ojos y le dedicas una sonrisa a las paredes de tu cuarto, antes de coger el móvil para leer el mensaje de buenos días que, cada mañana, te escribe Cuquín... pero, cuando abres tu *whats*, descubres que Cuquín no te ha escrito, y que su foto de perfil ha desaparecido.

Le escribes para desearle un buen día pero, tu mensaje, no le llega. Extrañada, decides llamarle... pero su móvil no da tono. La luz del sol desaparece de tu habitación, y da paso al ambiente eléctrico típico del momento anterior a la tormenta.

Te metes en sus redes sociales para ver si sus familiares han colgado algún comunicado de defunción, pero desgraciadamente, ese no ha sido el problema... porque ni siquiera puedes encontrarle, ya que su nombre no da ningún resultado en el buscador (en el tuyo)

Los sistemas de recompensa de tu cerebro están impacientes por recibir su chute amoroso de las mañanas, es decir, la pequeña conversación con Cuquín, pero tú no se lo estás dando; así pues, reaccionan subiendo el volumen de esa urgencia para hacerte saber que quieren (y ya) su ración diaria de Cuquín. Ese aumento de volumen te genera una ansiedad difícil de manejar, y provoca que únicamente puedas pensar en Cuquín durante el resto del día; tu sistema necesita a Cuquín, y tú no lo estás esnifando.

Cuando llega la noche, decides que, al día siguiente, irás a casa de Cuquín y le esperarás en su portal hasta que él aparezca, aunque llueva, nieve o hiele... porque Cuquín lo vale.

Le escribes a Titina, tu mejor amiga, contándole tu plan de hacer guardia en el portal de Cuquín hasta que aparezca, pero, para tu sorpresa, ella te contesta que es una locura, y que, actuando así, sólo conseguirás perder tu dignidad... ¿cómo es posible que no lo veas?, te pregunta ella.

Aquí es donde entra en juego tita M, que te dice, a través de este libro, que sólo estás respondiendo a los desbarajustes químicos que la desaparición de Cuquín ha provocado en tu cerebro, haciendo que te resulte imposible pensar con claridad o dignidad; no está siendo decisión tuya encontrarte mal y angustiada, sino de tu química cerebral.

No obstante, tus desbarajustes químicos le importan una mierda a Titina, por lo que te dice que tienes que aceptar que Cuquín te ha hecho *ghosting*, que 'es un cerdo', que 'todos los tíos son

iguales' y que debes 'pasar de él'. Lo que no sabe Titina, es que el consejo de 'pasar de Cuquín' resulta igual de efectivo que decirle a un drogadicto, en su primer día de mono, que 'pase de la coca'. Lo que esconde un 'pasa de él' dicho en boca de un amigo son muchas cosas como, por ejemplo, 'no tengo ni las ganas ni la capacidad de darte el apoyo que mereces en estos tiempos de desequilibrio mental'

En estos casos en particular, y en la vida en general, es bueno contar con alguien como mi Van, es decir, con una amiga a la que realmente le importas, que te escucha y que quiere lo mejor para ti.

Sin embargo, si no tienes a ninguna Van, puedes leer esta parte del libro para saber que todo lo que estás pensando ahora mismo está causado por el mono sentimental, y que se irá pronto, pero tienes que aguantar; el mono te hará pensar que lo puedes arreglar, que con un poco de esfuerzo volveréis a lo de siempre, que algo mágico va a suceder... pero todos esos pensamientos son productos de tu mono, que ya no sabe lo que hacer para que le des su dosis de Cuquín.

## #3 GHOSTING

Proviene de la palabra inglesa *ghost*, que significa fantasma. Ésta es una táctica muy popular y ampliamente utilizada por personas como Cuquín, a las que no se le da especialmente bien la confrontación o ponerse en el lugar de los demás.

El *ghosting* sucede cuando, después de haber tenido una o varias citas con una persona (el *ghosteador*, aka Cuquín), desaparece de tu vida convirtiéndote, así, en el *ghosteado*; no vuelves a tener noticias de él o de ella, ya que corta de raíz toda comunicación contigo, provocando que te formules la siguiente pregunta:

¿QUÉ HE HECHO MAL?

Pero, como lo que has podido hacer mal son muchísimas cosas, comienzas a realizar una lista con todos tus defectos, reales o imaginarios, para llegar a una conclusión necesaria para zanjar el asunto. Como cabría esperarse, este minucioso análisis de tus posibles taras físicas, psíquicas o emocionales, puede dar lugar a una disminución de tu autoestima bastante importante.

Por tanto, el *ghosteador* es una persona tan cobarde y/o vaga, que ni siquiera finaliza una relación cara a cara, pero es el *ghosteado* quien se queda preguntándose cuál ha sido su gran fallo.

Así que, la primera conclusión a la que se debe llegar en este punto, es que el *ghosteado* puede tener muchas taras **hipotéticas**, pero es el *ghosteador* quien verdaderamente sufre 4 defectos **reales**, que son la cobardía, la desidia, la vagancia y la falta de empatía.

Si alguna vez te han hecho *ghosting*, yo no sabré decirte cuál ha sido tu error (si es que lo ha habido), pero lo que sí seré capaz de asegurarte son los fallos de la persona que te lo ha hecho.

De pequeños nos leen cuentos con principio y fin, y, de mayores, vemos películas o leemos libros en los que las historias de amor acaban bien o terminan mal, porque el cerebro necesita principios y finales claros y definidos, como la exactitud del día y la hora en la que nacemos y morimos.

Son los finales abiertos o inconclusos los capaces de generar ansiedad e inseguridad, y los que provocan que dudemos de nosotros mismos y de nuestro valor.

Todo el mundo merece un final de historia pero, en la era del tinder, se escriben muchísimos principios, pero se dejan inacabados los finales.

## PARÍS

Tenemos nuestra primera pelea, una de esas que se arreglan rápidamente gracias a la ardiente atracción que emborriona el orgullo de los dos.

Te doy la espalda y me pongo cara a cara con mi dignidad, pero te acercas a mí y me rodeas con tus brazos, descansando tus labios sobre mis hombros.

Mis principios se derriten y terminan a tus pies... No puedo evitarlo; me gustas demasiado. Cierro los ojos y me oigo decir que tus abrazos huelen a París.

## II

He visto el fin de nuestra historia;  
el momento exacto en el que la noche  
se desploma sobre nosotros  
y hace que sólo recordemos  
lo que no pudimos cambiar.

Ya no veremos lo que es posible  
porque habrá dejado de ser nuestro momento;  
el momento en el que éramos invencibles.

La realidad ganará la partida  
y nosotros perderemos la ilusión  
de compartirla.

Y, aunque la caída se hará larga,  
y el impacto inevitable,  
será urgente que nos dejemos cuanto antes  
para volver a ser como antes.

Separados, cruzaremos el mismo puente,  
cogidos de la mano de otra gente,  
e intentaremos conseguir de nuevo  
la suerte que, un día, tuvimos de nuestra parte.

## **CUATRO**

Podríamos olvidar lo que ha pasado entre nosotros,  
pero nadie elige sus recuerdos.

## ¿ERES REAL?

Nunca había sentido nada como esto,  
y me pregunto si será real.  
Tal vez mañana me despierte  
con la parte de tu cama fría y vacía,  
y no te encontraré jamás.

## NO NECESITAS A NADIE PARA SER FELIZ

Han sido muchas las veces que me han dicho esta frase, y demasiadas las que he intentado creérmela, hasta que me di cuenta de que no había por dónde cogerla.

¿Cómo que no necesitamos a nadie para ser felices?, ¿quién hizo esa afirmación por primera vez, y cómo consiguió que los demás la aceptaran como una verdad incuestionable?

Porque yo no la acepto, y así lo escribo. El hecho de reconocer que mi felicidad depende, en gran parte, de la gente que me rodea, no supone realizar una oda a la dependencia emocional, sino ser consciente de mi naturaleza humana.

Porque ¿qué es lo que crees que nos hace felices?; ¿el dinero, el éxito, el trabajo, la fama, el reconocimiento...?

La Universidad de Harvard realizó el *Harvard study of adult development*, para dar respuesta a esta única cuestión; éste estudio comenzó su andadura en los años 30 del siglo pasado, y continúa haciéndose, a día de hoy, la misma pregunta:

*¿Qué es lo que realmente nos hace felices?*

Para averiguarlo, desde el año 1938 se empezó a analizar las vidas de dos grupos de hombres: el primer grupo estaba formado por estudiantes de primer año de Harvard y, el segundo, por jóvenes pertenecientes a uno de los barrios más pobres de Boston.

El estudio incluía preguntas anuales sobre su vida cotidiana; exámenes médicos que comprendían, entre otras pruebas, análisis de sangre y escáneres cerebrales; observaciones del entorno en el que vivían; preguntas a la pareja y a la familia...

Con el paso de los años, estos chicos pasaron a ser adultos, que desempeñaban trabajos como operarios de fábrica, abogados, médicos, albañiles...

Algunos cayeron en el alcoholismo, otros desarrollaron enfermedades como la esquizofrenia; algunos escalaron desde lo más bajo hasta alcanzar su propia cima, y otros lo hicieron en el sentido opuesto.

Unos se casaron, otros no. Unos tuvieron hijos, y otros no.

Pero, la pregunta que cabe hacerse es: ¿cuál fue la conclusión a la que llegaron tras miles y miles de páginas de estudio, con cientos de miles de datos?; ¿es el éxito, la fama, o el dinero, lo que puede hacer que una persona sea feliz?

La respuesta es no.

*Las buenas relaciones con los demás, y el contacto **real** mantenido con la familia, la pareja y amigos, es lo que verdaderamente nos mantiene felices y sanos.*

De este estudio, su cuarto director, R. Waldinger, extrae 3 lecciones:

1. Las relaciones interpersonales de calidad resultan increíblemente beneficiosas para nuestra salud física y mental. En cambio, la soledad continuada acaba siendo tóxica e, incluso, mortal.

2. No importa el número de amigos, familiares o parejas sentimentales que se tenga, sino la calidad de esas relaciones.
3. Las buenas relaciones con los demás no solamente protegen el cuerpo, sino también el cerebro. Los hombres que sabían que podían contar con alguien en momentos de necesidad, mostraban una mejor capacidad cerebral que aquellos que no tenían a nadie.

Pero, en esta época de tinder, pantalla, app y plataforma, cada vez resulta más complicado mantener una red REAL de amistades y relaciones personales.

Por tanto, hay una cosa que se nos debe meter en la cabeza: el bienestar físico y mental no solamente se consigue a base de ir al gimnasio y fotografiar nuestros desayunos de avena, sino manteniendo relaciones personales reales, de esas a las que puedes tocar.

Así que vuelvo a hacer la misma pregunta: ¿realmente consideras que no necesitas a nadie para ser feliz? Porque yo sé que no solamente es necesario, sino vital.

Han sido muchos los días en los que he estado sola desde la mañana hasta la noche escribiendo, sin hablar con nadie, y siempre, al irme a la cama, me sentía triste. Aunque hubiera sido un día muy productivo, por la noche me encontraba muy mal anímicamente. En cambio, cuando hacía un break y quedaba a tomar algo con cualquier amigo, al final del día estaba mucho mejor. Y con quedar me refiero a quedar, no a enviar un *whats*, ni a mandar un audio, ni a darle un laiki, sino quedar a lo amish.

Entonces, en vez de hacer una oda al aislamiento, al 'odio a todo el mundo', al 'prefiero quedarme en casa porque soy así de cuco', y al 'yo lo que querría es vivir solo en la montaña', podríamos dejar de ser idiotas y empezar a necesitarnos más los unos a los otros, porque ninguna pantalla nos abrazará por las noches, ni nos escuchará, ni nos cuidará cuando estemos enfermos, ni nos hará sentir esa electricidad que flota en los segundos anteriores al primer beso... ni nos dará el último.

## VIRGINIA

Las palabras que no pronunciaba pesaban tanto que la hundían, como las piedras que arrastraron a Virginia Woolf al final de su existencia.

Ya no vivía la vida, sino que sobrevivía en la herida.

Apenas sonreía ni disfrutaba de los pequeños momentos, ya que esperaba a que los grandes acontecieran en un futuro en el que su cuerpo plasmara lo que la sociedad quería de ella... pero ese momento nunca llegaría, porque ese físico no existía.

Y, cada mañana, cuando se levantaba de la cama y se enfrentaba a su reflejo, sólo percibía el defecto; sus ojos (distorsionados por la insatisfacción crónica que le inyectaban los patrones de belleza dignos de una mente enferma) no brillaban al contemplarla al otro lado del espejo, sino que lloraban.

Ojalá un día se diera cuenta de que la perfección no podría ser más imperfecta, porque si le provoca tanta tristeza... ¿de qué le servía esa belleza?

## PILUCA

Llevas dos semanas sin saber de Piluca desde vuestra última quedada. Hoy por la mañana, te has despertado y has visto que el pilotito de luz blanca de tu móvil está parpadeando; esa luz que sólo aparece cuando tienes mensajes individuales y no mierderos de grupo.

Abres la pantalla y el corazón te da un vuelco durante una centésima de segundo al ver que P... te ha escrito, pero se te vuelve a caer el mundo a los pies cuando compruebas que esa P no pertenece a Piluca, sino a Papá. Piluca sigue sin dar señales de vida, y eso te hace sentir fatal, aunque el hecho de que te haya escrito tu padre es mil veces mejor a que lo haga ninguna Piluca, pero espero que no te hayas dado cuenta todavía de eso.

De todos modos, las horas del día pasan y tú sólo puedes pensar en Piluca... No obstante, cuando estás a punto de acostarte, recibes un mensaje de... ¡PILUCA!; toda la energía que parecías haber perdido durante estos 14 días ha vuelto de repente a tu ser, y serías capaz de correr una maratón sin cansarte, porque Piluca te ha puesto: Jelouuu.

Le respondes con el pulso tembloroso, y ella te pregunta qué tal te va todo. Le comentas cómo te han ido estas dos semanas y hasta parece interesada en tu contestación, ¿no es la vida maravillosa? Os mensajéis 15 minutos más, hasta que ella se despide porque mañana tiene que madrugar.

Te acuestas con una sonrisa de oreja a oreja, porque la vida te sonrío... hasta que deja de hacerlo ya que, después de esa noche, vuelves a pasar otra semana sin saber de Piluca. Y así se repetirá una y otra vez, hasta que aceptes que a Piluca no le gustas... A lo mejor le haces algo de gracia, pero ya está. Punto y final.

‘Pero es que Piluca está estudiando notarías y no tiene tiempo para escribir’ Ok, en ese caso, te salvas; pero si Piluca no está estudiando notarías, no te salvas, de verdad que no. Porque no le interesas ahora, ni le interesarás mañana; aunque tu madre empezara a interesarse por tu padre a los dos años de conocerle, a ti no te va a pasar lo mismo.

Piluca te está haciendo un *ing*, y los *ing* nunca acaban bien.

Y yo no digo que Piluca no sea una chica encantadora, que seguramente lo será y lo seguirá siendo aunque no le intereses, simplemente digo que a Piluca no le gustas lo suficiente; Piluca está con sus cosas en la cabeza, y tú no eres una de ellas.

¿Odiaremos a Piluca por ello? No

¿Dejaremos de intentarlo y/o de tener esperanza? Sí.

## HUESOS DE CRISTAL

Estoy viviendo una etapa bastante triste de mi vida, y ahora creo saber por qué; las circunstancias que me rodean son mejores que las de hace 5 años pero, al contrario de lo que afirma el dicho popular...

*Lo que no me mata, me hace más débil.*

Tal vez con este ejemplo lo pueda ilustrar:

Imagínate un ring de boxeo en el que combaten Blanca y Ágatha; Ágatha le está dando puñetazos a Blanca, uno detrás del otro, sin parar, y acaba rompiéndole el fémur, la tibia y el peroné. No obstante, tras varios meses de rehabilitación, Blanca se recupera y decide volver al ring con el pecho al descubierto, ganas de ganar la partida, y sin miedo... pero con la mala suerte de que su contrincante, Ellen, le vuelve a romper el fémur, la tibia, y el peroné.

Sin embargo, Blanca es fuerte y pasa de nuevo por rehabilitación; por las escayolas, los viajes al hospital, las duchas con bolsas de plástico rodeándole las piernas, la incomodidad, el calor, el sudor, el picor, los calmantes, el dolor, las noches sin dormir... hasta que consigue recuperarse, y opta por pelear otra vez.

Vuelve al cuadrilátero, con un poco de miedo porque no quiere que le vuelvan a romper los huesos, pero con la convicción de que es lo que debe hacer, ya que no puede quedarse en casa sentada en el sofá y viendo la vida pasar. Sin embargo, en este tercer combate, a pesar de sus esfuerzos por salir triunfante, vuelven a pegarle una paliza, pero con la diferencia de que las patadas y puñetazos, aun siendo de la misma intensidad que los anteriores, le duelen el triple que en el primer combate.

Blanca sale del ring ensangrentada, con los huesos rotos, y se dirige al vestuario para descansar antes de irse al hospital. Cierra la puerta y, en silencio, observa los posters de motivación que se despliegan a lo ancho y largo de las paredes. Hay uno en especial que le llama la atención:

*Los puñetazos que no te matan, te hacen más fuerte.*

Blanca decide creérselo, porque todo el mundo parece estar de acuerdo con esa frase y, tras unos cuantos meses de rehabilitación, vuelve a la lucha. El problema es que, esta vez, entra al ring aterrada, cansada, quemada y protegiéndose con los brazos los huesos que tantas veces le han roto. Además, para su sorpresa, cuando levanta la mirada para ver al público, se da cuenta de que la están juzgando:

‘¿Por qué se comporta de una manera tan extraña?, ¿cómo va a pegar puñetazos, si sólo se está cubriendo?, ¿por qué no tiene una actitud más positiva?’

Si ellos supieran... Pero no tienen ni idea.



## DON'T ASK ... CAUSE I'LL TELL ANYWAY

Supongo que no te habrás preguntado por el motivo que me ha llevado a elegir los nombres de Blanca, Ágatha y Ellen para la historia del ring de boxeo...

Perfecto porque, de todas formas, te lo voy a explicar: Blanca, Ágatha y Ellen son los nombres de tres personajes muy importantes de mi próxima y primera novela: *Sácame de aquí*.

Blanca Guiraud es una chica canadiense normal, a la que sus padres internan en un centro psiquiátrico sin motivo alguno... O eso cree ella. Será dentro del psiquiátrico donde descubrirá una verdad que ha permanecido oculta en su memoria, y que cambiará su vida para siempre...

No, espera, las sinopsis nunca han sido lo mío, así que lo mejor que puedo hacer es dejarte tres capítulos al final de este libro.

## #4 CATCH AND RELEASE

Esta es la reina de las técnicas; la popular del instituto, la capitana de las animadoras, la delegada de clase y la *dancing queen, young and sweet, only seventeen* de su promoción.

La expresión proviene del inglés, como todas las técnicas de las que escribo, y se refiere al clásico 'usar y tirar':

'Hoy te uso y mañana te tiro, porque no eres una persona sino un producto, una meta, un trofeo, y un número más en mi lista'

Sucede cuando quedas con alguien que te gusta y, al comprobar que tú también le atraes, o que le gustas demasiado, el asunto pierde su flus para ti, y te vas. También puede ocurrir cuando, después de haber tenido relaciones sexuales con una persona, pasa a ser alguien de segunda para ti por haber accedido demasiado rápido, o por no 'haberse hecho respetar', y ya no vuelves a verla nunca más.

En fin, no nos engañemos, esto suele suceder, casi siempre, cuando una chica se acuesta con un chico; para muchos hombres, esa chica ya habrá perdido todo su valor.

Y yo me pregunto... ¿el hecho de mantener relaciones sexuales con un chico puede hacerte perder tu valor para él? Sí.

Pero... ¿acaso están relacionados el valor personal con el sexo? No, en absoluto; el valor personal está formado por las cualidades que perfeccionan a una persona en lo más íntimo de su naturaleza, es decir, haciéndolo más humano y con mayor calidad como individuo... y el sexo no pinta nada en esta ecuación.

Entonces... ¿es un pensamiento coherente? No.

Y... ¿por qué los tíos pueden acostarse con una chica sin perder 'su valor', y las chicas no? No lo sé.

Entonces... ¿es una conducta machista? Oh, sí. Y créeme cuando te digo que yo no uso ese término a la ligera.

Me encantaría escribir que esto nunca sucede; desearía poder afirmar que una chica jamás puede ser descartada por tener sexo 'demasiado rápido', pero estaría mintiendo y expresando lo que deseo en vez de la realidad. No obstante, también debo decir que este texto es una opinión personal y que puede haber mucha gente que no esté de acuerdo conmigo, o que haya vivido justo lo contrario... pero lo veo complicado.

Y me encantaría, pero de verdad que me encantaría, decir que, al menos, esta gilipollez golpea a los dos sexos por igual, pero tampoco puedo hacerlo, ya que todavía no conozco a ningún hombre al que hayan ignorado por el simple hecho de haber tenido sexo 'demasiado pronto'

Tal vez las mujeres tengamos más claro que el sexo no hace que una persona pierda su valor, porque el sexo es algo natural y genial que no debería ser motivo de crítica alguna, como tampoco lo es el comer.

Yo sigo sin poder explicarme que un hombre desee acostarse con una mujer y que, cuando lo hace, la desprecie. De verdad que no puedo explicármelo, pero tampoco soy capaz de entender muchas otras cosas y eso no hace que dejen de ser ciertas.

He hablado con varios amigos sobre el tema, y les he preguntado si ellos pasarían de una chica con la que se han acostado en la primera cita: algunos me han respondido 'si una tía se acuesta contigo en la primera cita, ya no puedes verla como la madre de tus hijos'; otros me han contestado que el hecho de que una chica tenga relaciones en la primera cita hace que se vea como 'algo usado', afirmando que 'si lo ha hecho conmigo, lo habrá hecho con muchos más'.

Prometo que no he viajado en el tiempo para hacer estas preguntas, sino que se las he formulado a amigos que viven en mi mismo milenio.

Y mi pregunta es, ¿la chica con la que tienen sexo en la primera cita es tan facilona como ellos, que se han acostado exactamente al mismo tiempo con ella, o lo es incluso más por datos que desconozco?

Y soy consciente de que habrá muchísimos hombres que no pensarán así, es decir, que les dará igual que una chica se acueste con ellos en la primera, en la segunda, en la tercera o en la décima cita, ya que la seguirán apreciando en base a su valor real, y no según el tiempo que haya tardado en 'caer', como si el sexo fuera una trampa y no algo con lo que ambas personas disfrutan... pero también soy consciente de que muchísimos hombres no están tan avanzados.

Tenemos que ser conscientes (que no aceptar) que a nosotras se nos sigue tratando mucho peor que a los hombres en bastantes áreas de la vida.

### III

No tengo mayor poder de autocontrol que mi yo anterior,  
sino una mejor previsión del futuro;  
sé luchar con uñas y dientes  
para conseguir mi objetivo,  
pero ahora sé incluso mejor  
reconocer el momento  
de darlo por perdido.

## CINCO

El problema es que te he tratado  
conforme a lo que me gustas,  
y no en base a lo que te mereces.

## IV

Tal vez no queramos ser nada que veamos,  
sólo que sintamos;  
como el viento que acaricia nuestro cuerpo  
pero únicamente lo aprecio  
en el movimiento de tu pelo.

## A.G

Al día siguiente de conocerte, me invitaste a ir al cine para ver una película francesa, como tú.  
En mitad de la película, sin motivo alguno, entrelazaste tus dedos con los míos y me besaste el dorso de la mano.

Ese gesto,  
ese maldito y simple gesto,  
sigue en mi memoria 5 años después.

## **SEIS**

Nuestros momentos fueron tan buenos,  
que ahora duelen demasiado.

## #5 NEGGING

Si eres un *psycho*, esta es tu táctica.

*Negging* es una contracción de *'negative complimenting'* o piropo negativo, consistente en realizar un comentario malo camuflado de halago, con el único objetivo de joder la autoestima de la otra persona.

Por ejemplo: 'me he cansado de salir con gente inteligente, por eso quiero conocerte' o 'pues no estás tan gordo como en las fotos'.

A mí sólo me lo han hecho una vez, cuando un chico me dijo: 'cuando te conocí pensé que eras tonta por el tono tu voz, pero veo que en realidad eres muy inteligente'

Y lo peor de todo es que contesté: 'ay, muchas gracias'

Chica lista yo. Chica lista.

## V

No lo pidas, no te esfuerces.

No lo pienses. No te quiere.

Le eres indiferente.

A veces es bueno escuchar lo que duele.

# TERAPIA CON JOTA

## El origen

Si hace unos días me hubieran dicho que, ayer por la noche, iba a estar hablando con Jota dos horas y media por el móvil, hubiera afirmado categóricamente que aquello era imposible, porque a él no le hubiera interesado nada de lo que yo le tuviera que contar, ni a mí nada de lo que él quisiera decirme.

*Pero, a veces, la vida te demuestra que hay una diferencia muy grande entre lo que tú piensas de los demás, y lo que son en realidad.*

Hace un par de años, Jota fue uno de mis pequeños combates; unos cuantos puñetazos que no dolieron demasiado, pero que tampoco me gustaron, hicieron que abandonara el juego con la convicción de que Jota era un imbécil de campeonato...

Hasta que hace dos semanas, una noche como otra cualquiera, me escribió para preguntarme cómo me iba todo.

Como yo quería que me dejara en paz, le contesté que estaba mal y que no era un buen momento para que me molestara, pero él me respondió que también estaba teniendo un mal día, y me sugirió hablar un rato por teléfono para desahogarnos.

Cuando lo leí puse los ojos en blanco y solté un suspiro: tenía claro que Jota no quería mantener una conversación conmigo, porque él no sabía hacer de eso. Sin embargo, cuando le contesté que no, me dijo que iba en serio y que quería hablar de verdad, por lo que me entró la curiosidad, y acepté la llamada... y menos mal que lo hice.

Sin comerlo ni beberlo, me comentó que lo estaba pasando mal por una chica, que vivía solo en el extranjero, y que pensar tanto en ella a solas le estaba afectando de una forma que él no esperaba.

Yo no podía creer lo que estaba oyendo; ¿Jota tenía sentimientos?

Después, para mi sorpresa, me pidió que le contara lo que me había ocurrido, y no parecía por cortesía, sino porque realmente le interesaba. Le dije que también estaba pasándolo mal por un chico (un chico que, probablemente, no me preguntaría cómo estaba yo) con el que había tenido varias citas geniales para, después, desaparecer.

Me sugirió que, para hacerle honor a su noble comportamiento, podríamos empezar a llamarlo Desaparecido, y así lo hicimos.

Conforme continuábamos la conversación, me percaté de que me sentía muy cómoda hablando con él, y de que él parecía sentirse del mismo modo.

Cuando finalmente colgamos, llegué a la conclusión de que nuestra charla había sido tan genial... porque no había habido ningún ring de por medio.

## **SIETE**

Puede que mi felicidad se halle en la línea  
que separa el cielo del mar.

## VI

Estoy exactamente igual que hace 10 meses,  
pero me encuentro terriblemente mal.  
Hace 300 días no te conocía,  
ni te tenía,  
y hoy...  
tampoco te tengo  
aunque te haya tenido.  
En realidad,  
lo único que ha cambiado  
es mi recuerdo.

¿Porque antes podía pasar un día sin tocarte,  
pero hoy se me antoja insoportable?  
¿De verdad voy a tener que aprender  
a no acostumbrarme a nadie?

## ¿QUÉ FUIMOS?

Estaba sola en medio de la multitud cuando te acercaste a mí y me invitaste a caminar. Salimos a la ciudad y, por primera vez, me di cuenta de que el aire que nos rodeaba era morado.

Paseamos cogidos de la mano, sin tocarnos, mientras nos contábamos nuestro pasado, deseando convertirnos en futuro.

Caminamos por encima del cielo que reflejaba el mismo río que ignoraba desde el autobús por las mañanas, sin acordarnos de dónde veníamos, ni planeando a qué lugar deseábamos llegar, porque cada rincón de la ciudad parecía un destino perfecto por el que andar.

En uno de nuestros pasos, me detuve en seco y le saqué una foto al viento, porque necesitaba que quedara en mi memoria una prueba de que existió un instante en el que fui feliz sin esforzarme.

Después, me besaste.

Después, me confesaste que desearías haberlo hecho antes.

Y, sin fabricarlo, aquél fue nuestro primer momento; había la inocencia, dulzura y ligereza necesarias para creernos especiales.

Pero, ahora, no sé si fuimos especiales, o nuestra unión nos hizo especiales.

## MONO

Decir adiós a una persona que te gusta o de la que estás enamorado es una de las cosas más difíciles que puedes hacer, y la temporada sin contactar con ella será dura, triste y angustiada.

Yo la comparo con el periodo de mono de un drogadicto; al igual que la droga, la persona de la que estás enamorado te hace sentir bien momentáneamente, pero, en realidad, es terriblemente perjudicial para ti. Por tanto, dejar a esa persona que no te hace bien es exactamente igual de duro que desengancharse de una droga; sabes que podrías volver a contactar con ella si quisieras (al igual que el drogadicto podría esnifar una raya en cualquier momento para sentirse mejor durante unas cuantas horas), pero decides escoger el camino duro, quererte un poco, y pasarlo mal durante una temporada para no tener que ser un infeliz toda una vida.

En este punto, conviene recordar que el mono es pasajero, pero la infelicidad que produce estar con alguien que no te conviene... es crónica.

¿Qué decides?

# OCHO

Qué diferente es la misma vida  
cuando se sitúa  
delante o detrás  
de ti.

## #6 BENCHING

El *benching* hace referencia a la acción de tener a una persona en el banquillo. Sucede cuando el individuo que te hace tilín te mantiene calentando para sacarte a jugar cuando se aburre, o para cuando necesita llenar el vacío de un sábado por la noche en la que sus mejores opciones le han fallado; el *benchineador* te mantiene *benchineando*, y para ello sólo le hace falta tener breves conversaciones contigo por *whats*, o darte *laikis*, o enviarte una canción que tú pienses que es 'vuestra canción'... es decir, llevando a cabo las acciones mínimas para que continúes en su plan B.

Plan B.

Nunca plan A.

'Pero a mi amigo Toñete le hicieron *benching* y ahora está saliendo con la *benchineadora*' Ok, pero tú no eres Toñete. A tu amigo Toñete se le han alineado los astros, pero a ti no se te alinearán. A tu amigo Toñete también le ha podido tocar la lotería, y eso está genial, pero no sería conveniente que tú dejaras tu trabajo y te compraras una isla por el hecho de que Toñete haya ganado miles de millones porque, probablemente, tú no corras la misma suerte.

Los psicólogos que han estudiado estas nuevas formas de *psicopating*, afirman que el *benching* es propio de personas manipuladoras y egoístas. Además, para la víctima, ésta práctica resulta mucho más dolorosa que el *ghosting* ya que, mientras en el *ghosting* la otra persona desaparece por completo haciendo más fácil su olvido, en el *benching* la persona va y vuelve, provocando que nunca puedas olvidarte de ella.

Hubo una temporada en la que a mí me hicieron *benching*, y lo pasé francamente mal. Entre otras muchas, llegaron a darse situaciones como esta:

**G:** M! qué tal estás? Oye, tienes algún plan para hoy?

**Yo:** Pues la verdad es que no. Te apetece quedar?

*2 horas después...*

**G:** Lo siento, M, es que ya he quedado! Mejor otro día.

Tócate los cojones, Mariloles.

## BIENVENIDO A LA ISLA

Hay un programa de televisión que trata de un grupo de parejas que va a una isla (llena de solteros cuya única misión es ligarse a cualquiera de los que están emparejados) para comprobar si son verdaderamente fieles.

Spoiler: Algunos lo son y otros no.

Pero eso no es lo que a mí me ha llamado la atención, sino los comentarios que estoy escuchando ahora mismo en otro programa de televisión, dentro de una sección dedicada a analizar a las parejas de la isla.

Uno de los comentaristas acaba de afirmar que los hombres son más infieles que las mujeres y que así lo decían los estudios, a lo que las mujeres han saltado para negarlo, aseverando que las chicas son más infieles.

Inmediatamente, ha surgido una discusión entre los hombres y las mujeres que comentaban el programa, en la que ambos sexos competían por llevarse la medalla de pertenecer al género más infiel.

No se estaban dando cuenta de que lo estaban haciendo, pero lo hacían.

Y yo no puedo evitar preguntarme... ¿qué cojones está pasando?, ¿por qué parece que ahora se pelea por ser quien menos sentimientos y empatía tiene?

## VII

Jamás te confesaré que no avanzo  
ante la posibilidad de un reencuentro,  
y que me he quedado estancada  
en nuestros recuerdos  
mientras todo lo demás se va moviendo.

## NUEVE

¿Alguna vez has deseado perder un día  
para continuar una noche?

Yo.

Contigo.

Todas las noches.

## ASÍ DE CUCA

Hoy me ha apetecido sentirme pequeña.

Tras 40 días sin hablar, he decidido volver a darme otra vuelta por tu perfil... porque soy así de cuca.

He entrado en tu última foto, y he visto lo guapo y simpático que sigues siendo. Sin poder evitarlo, también he mirado a las personas que, al igual que yo, piensan que estás guapo y simpático: 182 personas. 182 amenazas. 182 oportunidades exceptuando a tu familia y amigos.

Como parece ser que tengo tiempo de sobra para auto flagelarme, he entrado en cada uno de los perfiles cuya foto en miniatura presagiaba una belleza femenina tras la ventanilla... y me he hundido.

Todas son preciosas. Todas viajan. Todas tienen pies de fotos profundos o adorablemente despreocupados. Todas visten bien. Todas tienen un *feed* que yo no sé cómo conseguir...

Las costillas se me encogen; yo no podría competir contra ninguna de ellas.

¿Va a ser siempre así a partir de ahora?, ¿voy a tener que competir por ser la más lista, guapa, viajera, profunda, original y adorablemente despreocupada cada vez que me guste alguien?

Porque no puedo hacerlo; siempre habrá alguien más lista, guapa, atlética, interesante, original, divertida y equilibrada que yo.

Estoy cansada... estoy triste.

Y me da mala gana estar cansada y triste por esto.

¿De qué voy?

El problema es que escribir esto me da vergüenza, muchísima vergüenza, porque nadie en su sano juicio gastaría tanto tiempo en mirar a las personas que dan *laikis* a una foto...

Pero después he pensado en mi bisabuela, la Tonela...

# TERAPIA CON JOTA

## La lección

Jota y yo nos estamos abriendo más en esta semana de terapia mutua que en el año entero en el que nos *conocimos*. Jota sigue pasándolo mal por la chica de la que me habló en nuestra primera llamada, así que te hablaré de ella y me referiré a ella como Chica:

Jota conoció a Chica en un bar y empezaron a hablar; al principio, Jota no estaba demasiado interesado en ella pero, para dar una vuelta, cualquier bici le parecía buena.

La primera vez que quedaron, Jota se dio cuenta de que Chica ni siquiera se había peinado ni arreglado para verle, y que, además, tenía un diente negro. Cuando Jota le preguntó a Chica por su diente (lo sé, yo tampoco me hubiera atrevido a preguntar), Chica le contestó que, de pequeña, era pobre y sus padres no pudieron pagarle un arreglo mejor para una caries que le había salido... y así se quedó.

De todas formas, la cosa pareció cuajar y, finalmente, fueron a casa de Chica para quererse.

No obstante, cuando Jota entró en su cuarto, vio que era una auténtica leonera... pero a Chica parecía darle igual. A continuación, Chica y Jota se quisieron y pasaron el fin de semana juntos.

Una vez de vuelta a su ciudad (porque Jota y Chica viven en ciudades diferentes) Jota vio que Chica pasaba un poco de él y, conforme pasaban los días y Chica no daba signos de interés, Jota iba pillándose cada vez más, aunque no llegaba a entender que Chica le empezara a gustar tanto, ya que no era su tipo ni una mujer que él considerara especial.

Sin embargo, el cerebro de Jota fabricó las cantidades necesarias de dopamina, serotonina y oxitocina capaces de convertir a Chica en la diosa de sus sueños... haciendo que se diera la siguiente situación: en uno de sus audios, me comentó maravillado que Chica sabía inglés. Yo no pude evitar contestarle que el hecho de hablar inglés no era algo muy difícil de encontrar... teniendo en cuenta que vivían en la maldita Inglaterra. Si me hubiera dicho que Chica hablaba un chino mandarín muy fluido pues aún hubiera dicho que tenía su mérito, pero ¿inglés?, ¿de verdad?, ¿viviendo en Inglaterra?

Pasaron más días, y Chica seguía sin mostrar interés, y ahí fue cuando empezó la locura de Jota, porque el rechazo provoca obsesión.

Mientras me estaba contando la historia, me picó muchísimo la curiosidad por saber cómo era Chica, así que le pedí su nombre para buscarla y mirar sus fotos y...

Aprendí una lección que nunca se me va a olvidar.

## **DIEZ**

Me gustas tanto...  
que ya he imaginado cómo vas a rechazarme.

## TERAPIA CON JOTA

### Jabón de manos vs Nórdico planchado

¿Te he comentado que Jota y yo estuvimos liados una temporada? Seguramente sí, pero no me acuerdo si ya lo he escrito y no quiero releerme, porque releerme conllevaría borrarme por la vergüenza.

A lo que iba.

Muchos de los pensamientos que me taladraban la cabeza cuando estuve con Jota se basaban en lo que él pudiera opinar acerca de mi físico; ¿me vería muy gorda?, ¿se habría dado cuenta de que tenía celulitis?, ¿le parecería fea sin maquillar?

Y ahora te digo que...

Ojalá, ojalá, ojalá, ojalá, ojalá, ojalá alguien me hubiera enseñado una foto de Chica cuando me asaltaron aquellas inseguridades, ya que me hubiera dado cuenta de que esa obsesión enfermiza por el aspecto no servía para nada (si es que alguna vez sirve)

Chica es una mujer con sobrepeso, un cuerpo poco bonito, y una cara de calle a las 9 de la mañana; y no digo que Chica tenga el cuerpo feo porque sufra sobrepeso, sino porque tiene una figura poco armónica a la vista, independientemente de su peso. Y no estoy haciendo *bodyshaming*, ni *faceshaming*, ni *girlshaming*, sino comentando una realidad que a mí me ha dado una lección.

En las ocasiones en las que quedé con Jota cuando estábamos liados, me esforcé bastante por estar siempre impecable, ponerme la ropa que más delgada me hiciera parecer, preparar buenas cenas, crear un ambiente agradable, tener una conversación interesante, encender la chimenea para que estuviera a gusto, e incluso planchar el nórdico de mi cama para que lo viera más bonito... Y a él le dieron igual todas y cada una de las cosas que hice; mi esfuerzo no provocó que le gustara más, sino que me valorara menos.

Él era el premio y yo la concursante.

Puffff, ahora no puedo evitar preguntarme en qué estaba pensando para creer que planchar mi nórdico iba a hacer que le gustara más. ¿Te imaginas? `A Jota no le gustaba demasiado pero, en cuanto vio mi nórdico liso y sin arrugas, se volvió loco por mí`

Chica, en cambio, no planchaba su nórdico, e iba sin peinar y sin arreglar a los encuentros con Jota. También le enseñó a Jota su cuarto tal y como era, es decir, una leonera. No le preparó la cena porque se fueron a una hamburguesería, de lo de la chimenea ya ni hablamos, y además le contó que se había lavado el pelo con un jabón de manos porque no tenía otra cosa.

¿Sabes con qué me lavaba yo el pelo? Entre champú y mascarilla me gastaba alrededor de 50 euros; lo de utilizar jabón de manos para el pelo me hubiera parecido un auténtico sacrilegio en la época de Jota, ya que me lo hubiera dejado encrespado y, si Jota me hubiera visto el pelo de esa forma, no le hubiera gustado...

Pero la única realidad fue que mi pelo suave y tratado con unos productos de precios insistentemente altos le provocó el mismo efecto que si me lo hubiera lavado con jabón lagarto; es decir, ninguno.

Por otro lado, Chica no se preguntó si a Jota le desagradaría su cuerpo, porque a Chica le importaba una mierda lo que Jota pensara de ella.

Chica era el premio, y Jota el concursante.

Chica enamoró a Jota.

Yo me quedé con una casa la mar de ordenada, una manicura impecable y el pelito su su su suave.

Pero la pregunta que cabe hacerse ahora es...

¿Qué fue lo que le enamoró a Jota de Chica; su personalidad despreocupada, o el hecho de que le rechazara?

Puede que una combinación de ambas.

Lo que sí me ha quedado claro es que no importa lo mucho que te esfuerces por gustarle a alguien porque, para atraer a una persona, no hay que esforzarse; el amor no es un sentimiento que se consiga a base de trabajo y empeño, ya que el verdadero fluye sin complicaciones ni juegos.

El amor surge, no se consigue.

Y, lo peor de todo es que, en la mayoría de las ocasiones, en este siglo de egoísmo, pantalla, gilipollez, y palabras inglesas terminadas en *ing*...

el rechazo se paga con amor,

y el amor se paga con rechazo.

## #7 CUSHIONING

Proviene de la palabra *cushion*, que significa cojín, y hace referencia a la amortiguación que ofrece un cojín en una caída, sólo que, en el terreno amoroso, en vez de un cojín, se utiliza a una personita de carne y hueso.

Sucede cuando un individuo, que se encuentra en una relación, empieza a ligar con otra gente porque ya no está enamorado de su pareja. Peeeeero, no se atreve a dejarla y a quedarse sin nadie, así que se tiene que asegurar a otra persona antes de dejar a la anterior.

Es como lo que hace Tarzán con las lianas para avanzar, es decir, agarrarse a una y, después, soltar la anterior...

Pero en gilipollas.

## MI GRAN BODA FRANCESA

Estoy enganchada a una peli francesa de una plataforma que todos tenemos, y no puedo parar de verla. La reproduzco una y otra vez aunque no la entiendo, y no es porque no esté en mi idioma, sino porque no la entiendo de no entenderla en absoluto; no comprendo el final ni el principio ni el nudo, pero la veo porque me parece bonita de ver.

Busco una respuesta a mis dudas en una web de crítica de cine a la que estoy suscrita, pero veo que nadie la comprende. La película podría haber sido buena, pero ha caído en lo pretencioso; si hubiera sido un poquito más comprensible, sólo un poquito, habría sido un éxito.

Pero un día me hartó de no comprenderla y, con dos narices, le escribo al propio protagonista de la peli algo enfadada, exigiéndole una explicación. El pobre chico me contesta, cosa que no esperaba, dándome una respuesta de 3 pantallas de largo; la leo una y otra vez y llego a la conclusión de que, aunque mi única tarea durante un año entero hubiera sido sacarle el sentido a esa película, no lo hubiera adivinado, pero es GENIAL de todas formas:

*“Realmente, todo está en su cabeza. Toda la película está en su cabeza. Ella va en el avión, sabiendo que va a morir. En un momento de la película, se desmaya y su cerebro le muestra varios flashbacks de su vida y también situaciones que le podrían haber pasado si no se hubiera montado en ese avión. Esas proyecciones son imágenes que su cerebro ha creado para hacerle la muerte más fácil... Porque, en realidad, ella ya ha experimentado lo más importante que el mundo podía ofrecerle: el amor...”*

La explicación sigue, pero aquí está el melón del asunto.

Una vez que ya sé la respuesta, empezamos a hablar de la vida, la muerte, el amor y el sentido de todo esto.

Es francés, es guapo, tiene rollo, mola todo su ser, y yo no me puedo creer que esté hablando con la misma persona a la que he visto mil veces en mi televisor, siendo francés, guapo, con rollo, y molando...

Estamos hasta las 5 de la mañana mensajeándonos, me manda unos cuantos audios en francés, y yo ya me visualizo en el altar con él, de la mano, dejando que el maestro de bodas cuente nuestra historia: ‘¿quién iba a decir que esta película francesa ha unido, en irrompible matrimonio, al tío con más rollo de Europa y a una humilde escritora que, hoy en día, ha publicado 5 best—sellers?’

Todos sonrían, asintiendo con la cabeza.

Le dedicamos unas palabras a la directora del film: ‘gracias por haber hecho un largometraje tan sumamente bizarro, pretencioso e incomprensible, porque de no ser por él, no estaríamos súper casados’

Aplausos.

Ceremonia divertidísima debido a la mezcla cultural francoespañola: franceses volviéndose locos bailando a Paquito el Chocolatero; amistades que se forjan en solo una noche; viajes planeados a París entre gente que se acaba de conocer...

Y todas esas imágenes surgen en mi cerebro tras unas cuantas horas de conversación con el

actor francés; soy peligrosa para él, y soy peligrosa para mí.

Al día siguiente, me `despido´ de él, porque sé que me va a doler. Mi fantasía va a mil por hora y soy consciente de que no la voy a poder controlar. Ya soy mayorcita como para seguir con esta mierda de fantasear con la vida en vez de vivirla.

Me da mucha pena; es tan francés y tiene tantísimo rollo...

Pero hay algo bueno en todo esto, y no es simplemente que por fin haya entendido de qué va su película, sino que, también, ahora veo que hay más gente aparte de Desaparecido.

La frase `hay muchos peces en el mar´ no vale de nada, porque es demasiado abstracta. En cambio, la frase `hay muchos peces en el mar, como este actor francés con mucho rollo con el que estás hablando´, sirve muchísimo más.

## OJALÁ

Ojalá pudieras oírme... Comprenderme.

Porque yo ya he escuchado todos los discursos que llevan mi mundo a la deriva; dicen muchas cosas, pero ninguna es real, mientras que yo sigo sin poder expresar la realidad.

Seguimos en el lado equivocado del mundo, que ya forma parte de nuestros cuerpos y no podemos extirpar, como un cáncer con el que tienes que sobrevivir a pesar de él...

Nos estamos convirtiendo en la propia enfermedad que un día acabará con nosotros.

## CITA CON CURVER CANCELADA

Pues sí, he cancelado mi cita con Curver. Y mi plan alternativo no va a ser irme de juerga con el actor francés, sino quedarme en casa intentando calmar mi ansiedad por haber cancelado mi cita con Curver.

¿Por qué lo he hecho? Porque no podía no hacerlo.

Me da exactamente igual que una parte de mi cerebro me asegure que, si me ve espectacular, él cambiará de opinión y volverá a interesarse por mí, porque no lo va a hacer; yo no soy la excepción a la regla, sino la regla misma.

Es fácil leer esto, pero no te puedes imaginar lo difícil que es escribirlo; Curver es especial, pero él no ve lo especial que hay en mí.

Y, por esto, Curver no me va a empezar a caer mal, es más, siempre ha sido encantador conmigo y me seguirá gustando hasta que mis niveles de oxitocina, adrenalina y serotonina vuelvan a su estado normal. Pero no voy a caer en el 'no me merece' ni en el 'todos los tíos son gilipollas', porque no es cierto...

Curver es genial, pero no lo va a ser a mi lado.

## PLACER ALTERNATIVO

Desde que tomé la decisión de que debía olvidarme de Curver, los mecanismos de recompensa de mi cerebro están disparados; han aumentado el volumen de mi ansiedad por Curver, haciendo que no desee, sino que necesite quedar con Curver, hablar con Curver, o hacer planes para gustar a Curver... pero yo no puedo seguir inyectándome a Curver, porque sólo estaría provocando que mi adicción fuese a peor.

Si bien es cierto que debería dejar que mi cuerpo experimentara el mono de Curver hasta que volviera a la normalidad, esta vez me niego a hacerlo, porque ya he sufrido suficiente durante 5 añitos como para continuar por este camino. Una cosa es permitir que tu cuerpo experimente dolor emocional, ya que no hay placer sin dolor, y otra muy distinta es estar todo el día envuelta en vendas.

Por tanto, he llegado a la conclusión de que necesito hacer algo por mí misma que me proporcione el mismo placer que experimento cuando Curver me habla, me mira o existe en general. Por tanto, ¿qué cosas en la vida pueden conseguir que me sienta vital, activa e ilusionada como cuando estoy enamorada?; ¿una cena con los amigos, por ejemplo?

La respuesta sería no, porque cenar con los amigos no es emocionante; es genial, pero no emocionante como para poder sustituir a un enamoramiento.

No obstante, tras mucho meditar, he dado con la respuesta: necesito un nuevo objetivo cuya consecución me haga ilusión.

¿Quieres saber la meta que me he propuesto alcanzar?

Pues, la tienes en tus manos.

## SI TODO FUERA COMO DEBERÍA

No puedo ni contar el número de veces que he querido escribirte para que me respondas, porque me gustas tanto que deseo leerte más que escribirte, y escucharte más que hablar.

Quisiera saber si sigues pensando en mí, o si ya te has olvidado de nosotros, como sería lógico después de medio año de contacto 0.

Sin embargo, en mi caso, hay una fantasía que se repite una y otra vez en mi cabeza:

Tú y yo nos encontramos en Madrid, y actuamos como si nada hubiera pasado, como si no nos hubiéramos abierto en canal el uno con el otro para, después, tratarnos como auténticos desconocidos; nos comportamos como si jamás me hubieras confesado que discutir conmigo hacía que todo tu día se fuera al traste, o como si yo nunca te hubiera dicho que escuchar tus audios era mi parte favorita del día.

Paseamos por la ciudad y retomamos charlas que habíamos dejado sin acabar, procurando no tocar el tema político para no enfadarnos, ni ningún otro tema, porque opinamos distinto en absolutamente todo. Y, aunque me resulta complicado hablar contigo, me resultaría mucho más no hacerlo.

Por la noche, subimos a la habitación del hotel, y cada uno se acuesta en su cama, porque todavía queremos guardar esa apariencia de amistad que no se sostiene por ninguna parte. Pero tengo un as guardado debajo de la almohada; elijo ser valiente y entregarte este libro para que te leas.

Y, después, tú decides cómo quieres que acabe nuestro viaje por Madrid, porque yo ya lo supe desde el día en el que te conocí; si todo fuera como debería, Madrid nunca acabaría.

## ONCE

Tal vez ya no quiera seguir poniendo la otra mejilla  
para que me la rompas.

## VIII

No es culpa nuestra  
sino de este capitalismo sentimental  
que nos está corrompiendo por dentro;  
aunque queramos saber más,  
no hay nada más que saber.

La ley del más fuerte nos ha inundado;  
la ley del que menos siente ha triunfado.

¿Qué nos impide volver a reencontrarnos?  
La gente,  
la oferta, la demanda,  
el producto de carne y hueso,  
el abaratamiento del beso.

## ESE SIMPLE BESO

Fuimos a uno de los hoteles más caros de la ciudad, fingiendo que aquél ambiente nos pertenecía.

Antes de deshacer el equipaje que no llevábamos ni en nuestras manos ni a las espaldas, decidimos subir a la zona de la piscina de la azotea. Una vez allí, yo me metí en el jacuzzi y tú fuiste a hacer unos largos en la piscina de al lado; no te diste cuenta, pero estuve mirándote todo el rato, sin poder creerme que alguien como tú estuviera en ese hotel con alguien como yo.

Cuando saliste, desvié la mirada y apoyé mi barbilla en el borde del jacuzzi, mientras te escuchaba metiéndote en el agua a mis espaldas y acercándote hacia mí.

Y, entonces, rodeaste mi cintura con tus brazos, y me diste un beso en el hombro. Un simple beso en el hombro que, 5 años después, sigue en mi memoria.

Pero también sé, y sé muy bien, que lo que fue un momento mágico para mí, ni siquiera fue un momento para ti.

## **DOCE**

Fuimos una buena decisión  
tomada en el momento equivocado.

## ¿QUÉ NOS HA PASADO?

Dentro de un tiempo...  
¿dónde crees que estaremos?

¿Y si nos diera igual?

Pero, y si un día descubriéramos  
que no estábamos hechos el uno  
para el otro... ¿qué pasaría después?

¿Después de nosotros?  
Estaríamos igual  
que antes de nosotros.

No podría soportarlo... dame la mano,  
tengo miedo de que nos perdamos.

Ese miedo no nos mantendrá unidos,  
sino atados.

## TERAPIA CON JOTA

### ¿Y si te quieres un rato?

Jota continúa muy mal por la indiferencia de Chica. Él lo intentó todo para tener algo con ella, pero ella no quería. Chica ignoró sus mensajes, mostró indiferencia ante sus sentimientos, y le hizo un par de cosas un tanto feas, pero Jota sigue queriendo algo con ella.

Jota me llama por teléfono:

—M, ¿qué hago ahora?

—*Pues, después de haberlo intentado todo, lo único que te queda es actuar como si te quisieras.*

—Yo me quiero.

—*¿Tú crees?*

—Sí.

—*Vale. Ahora imagínate que tu hermano pequeño te cuenta exactamente lo mismo que me estás contando tú a mí: hay una chica que le gusta muchísimo, pero ella le ha tratado mal y le ha hecho ver que no quiere nada con él. ¿Qué le aconsejarías hacer?*

—Que se olvidara de ella. Además, no querría que mi hermano estuviera con una chica como Chica.

El mejor consejo que puedo darte a ti, que me estás leyendo, es que actúes en el amor como si te quisieras a ti mismo, aunque sea fingido.

*'Fake it till you make it'*

## IX

Y, sin saber por qué,  
me empeño en rajarme con los pinchos de hielo  
que crepitan de tu fuego.  
Y, sin querer evitarlo,  
cada noche me abandono a tu cuerpo  
rodeándome de viento.

## Y A MÍ DE TI, SIEMPRE

Hay determinados desconocidos que llegan a tu vida para recordarte quién eres y cuánto vales.

Nos conocimos en una cala de Alicante al atardecer, mientras yo hacía una de las primeras fotos de mi perfil literario. Llevabas contigo una especie de colchoneta delgada de gomaespuma para sentarte sobre las rocas, y una botella de vino.

Nada más presentarte, supe que ya te conocía.

Empezamos a hablar de Goethe, Werther, Castro, Albom, Guevara, Frida, Escobar, García Márquez, Macondo, Allende, el tarot, las estrellas, pasados amorosos, y música como si estuviéramos continuando una conversación que habíamos dejado inacabada en otra vida.

Hablábamos el mismo idioma, aunque tu tonalidad fuera mucho más hermosa.

Y, gracias a ti, no mostré ese horrible fallo de alterarme en cuanto oigo opiniones contrarias a las mías, ya que las tuyas no pretendían cambiarlas, sino quedarse flotando en el aire, tan tranquilas, que no se podía hacer otra cosa más que escucharlas embelesada.

Saqué mi teléfono móvil y le hice una foto al mar para recordarme que, muchas veces, la vida no es como es, sino como se cuenta.

Aquella era la época de *Narcos* y, nosotros, dos fanáticos de la serie; pero no la comentamos en absoluto, sino que la bailamos. Cuando cayó la noche, dejaste que el altavoz de tu móvil reprodujera *Tuyo* de Rodrigo Amarante, y la canción se convirtió, sin pretenderlo, en la banda sonora de nuestro primer y último encuentro; te levantaste de la colchoneta y contemplaste el mar que había bajo nuestros pies, antes de ofrecerme la mano para que te acompañara en la locura de dejarnos llevar.

Te fuiste acercando lentamente a mis labios, y yo me di cuenta de que, aunque sólo te conocía de un par de horas, ya me gustabas demasiado. Mientras nos besábamos, intenté que todo quedara grabado en mi memoria para poder recordarlo una y otra vez cuando no te tuviera a mi lado; tu olor, el tacto de tus labios, la firmeza de tus manos rodeando mi cintura, la temperatura de tu piel, el volumen de la música unida al sonido lejano de las olas... Todo era tan perfecto que parecía guionizado.

Rozaste mi cuello con tus labios y subiste poco a poco: `no me puedo creer que una chica como tú esté bailando conmigo; hemos hecho piel', me susurraste.

Pero, lo que realmente habíamos hecho, era un momento que yo no olvidaría jamás.

Cuando nos fuimos de la cala y tuvimos que despedirnos, nos quedamos contemplándonos, cada uno desde su coche, sin encender el motor. Tú tenías la cabeza apoyada en el asiento y me mirabas fijamente, con una expresión que no había visto en nadie que hubiera conocido durante sólo unas horas; te daba pena despedirte de mí.

Y a mí de ti. Siempre.

## TRECE

Es curioso cómo se nos niega el amor a los locos,  
cuando puede que sea el único antídoto capaz de curarnos.

# X

Quiero abandonar mi cuerpo  
y permanecer en este mundo,  
mirándolo desde fuera  
pero estando dentro.

Quiero amar pero no deseo sentir;  
necesito que me abrace el amor  
sin que se adentre en mí.

Quiero que me sueltes  
pero continúes a mi lado;  
deseo que te esfumes  
sin abandonarme.

Quiero correr,  
pero estoy muy cansada.

Quiero vivir,  
pero tengo miedo.

Quiero experimentar momentos increíbles,  
sin levantarme de mi cama.

## 5.475 MAÑANAS QUE NO LLEGAN

Mi día favorito de la semana siempre ha sido `mañana', ya que acostumbro a postergar todo para aquél tiempo mágico en el que tengo más fuerza de voluntad, energía, tiempo y seguridad en mí misma.

Pero no me había dado cuenta de las vivencias que he perdido al posponer mi vida a un tiempo falso, porque mi mañana nunca suele llegar.

Tal vez sea la hora de empezar a decir hoy...

O tal vez no, no lo sé.

Mañana lo decidiré.

## CATORCE

Por una vez,  
sólo por una vez,  
me gustaría despertar en alguien  
los sentimientos que tan a menudo  
floreced en mí.

## **TERAPIA CON JOTA**

### **El pájaro muerto**

Otro día más de terapia con Jota.

A veces nos resulta un tanto ridículo estar hablando siempre del mismo tema, pero otras nos convencemos de que, cuando aparecen determinados sentimientos, no puedes culpabilizarte por ellos, ya que no importa su raíz sino las emociones que te despiertan.

Da igual que te sientas increíblemente desgraciado porque hoy te has encontrado un pájaro muerto en tu portal; es algo que tu cuerpo sufre y ya está.

Lo único que se puede es intentar limpiar el dolor sin ridiculizar su origen.

El sufrimiento es sufrimiento, venga de donde venga.

## NO ME COMPRES

Para ti, que no lo lees:

Acabo de darme cuenta de lo absurdo que es escribir para quien no quiere leerte, o para alguien a quien no le interesa en absoluto lo que tú tengas que decir...

Me preguntaste dónde podías comprar mi libro y, aunque deseaba que tuvieras algo mío en tu estantería, te contesté que no lo hicieras.

¿Por qué ibas a leerme, si ni siquiera me escuchabas cuando te hablaba?

Durante el tiempo en el que nos hemos conocido, hemos estado demasiado ocupados hablando sólo de ti como para fingir que yo juego algún papel en el monólogo de tu vida.

No te hago falta, porque tú solito te sobras y te bastas.

## X

La apatía llenó de nuevo las plumas de mi almohada,  
y la cama dejó de tener ese peso a mi lado  
que equilibraba mi desajustada balanza.

Intenté solucionarlo  
tomando tu amor en pastillas,  
fumándome tus besos,  
montando tu esqueleto con retazos de otros huesos,  
pero lo genérico jamás podrá sustituir al amor real.

Pero, si fuiste real,  
¿POR QUÉ PARECES UN SUEÑO?

## EX

He cometido el grandísimo fallo de cotillear el perfil de tu ex.

He visto sus ojos azules y preciosos, su sonrisa recta y blanca, su pelo ondulado secado al aire, sus viajes a las espaldas, y su halo guay rodeando su cuerpo.

Con cada foto, me he ido haciendo más y más pequeña.

Decías que querías conocer a alguien especial, y ella lo es.

Pero yo no.

Me conozco demasiado como para pensar que soy especial.

# QUINCE

Ya empiezo, ahora asciendo...

Soy el polvo que se levanta tras la pisada del caballo.

## TERAPIA CON JOTA

### No le interesas

Hoy le he mandado un audio a Jota dándole las gracias por estar; el día anterior había estado a punto de escribir a Desaparecido, pero no lo hice ya que me di cuenta de que, después, no sabría con qué cara contárselo a Jota después de mis monólogos sobre la dignidad, el orgullo, el amor propio y todas esas tonterías que salen de la boca de alguien cuando habla de problemas ajenos.

Jota me ha contestado que se alegraba mucho de que no le hubiera escrito, aunque me confiesa que tampoco hubiera pasado nada si lo hubiera hecho: 'podrías quedar con él un par de veces más si quisieras, pero daría igual porque está claro que a este chico no le interesas'

Nada más escuchar aquella frase, seguida del silencio posterior que ha inundado mi habitación, he levantado la cabeza y me he quedado mirando al infinito estupefacta: ¿que no le intereso?; ¿cómo es posible que no le interese cuando él me interesa muchísimo?

Cierto que manejaba ciertos datos desalentadores, tales como que nunca me preguntaba por mí cuando hablábamos, o el hecho de que no me escribía desde hace un mes...

Ok, eso lo veo, lo acepto y lo respeto.

¿Pero la explicación era... que no estaba interesado?

Y esto... ¿cómo se podría cambiar? Porque me estoy poniendo muy nerviosa. Yo me pensaba que estaba jugando una partida de ajedrez de estrategia, y ahora descubro que estaba echando un solitario.

Solitario, más que solitaria.

No le intereso...

Y lo dice tan tranquilo.

## **PLAN DE HUIDA**

Me acabas de escribir en este mismo instante, y hasta el sonido del móvil se me ha antojado diferente. He mirado la pantalla y, al ver tu nombre en las notificaciones, se me ha escapado una sonrisa.

Y en este momento, justamente en este, he decidido que no puedo contestarte, porque no podré soportar que un día, que sé que llegará, tú no quieras contestarme.

Huir antes de la persecución es la única manera de mantenerme entera.

## **NO DEBERÍA ... (INSERTE ERROR)**

Una de las frases que más le escuchaba decir a mi padre era: 'no debería haberme tomado ese café', mientras se acariciaba su pancholín con gesto de dolor.

Cada vez que lo decía, yo me preguntaba por qué seguía bebiendo café cuando era evidente que no le sentaba bien al estómago.

Pero un día la respuesta me vino a la cabeza sin siquiera pensarla; me di cuenta de que su 'no debería haberme tomado ese café' era mi 'no debería haberle escrito ese mensaje'.

El café y los mensajes son algo que los Baeza tomamos o enviamos esperando que nos haga sentir bien, aun sabiendo que lo más probable es que acabe dándonos una patada en nuestros delicados y sensibles estómagos.

## **DIECISÉIS**

La cuerda se resquebraja...  
pero estaba cuerda cuando nadie la tocaba.

## TÚ ERES MARIE CURIE

¿Quieres leer una verdad? Y con verdad no me estoy refiriendo a lo correcto, justo, moral o que te haga sentir bien, sino a una realidad.

¿Quieres saber cuánto vales para tu próxima cita? Y con valer no me refiero a lo que hayas conseguido a base de tu esfuerzo, a tus dones, talentos, virtudes o habilidades, sino a tu valor en el *dating game*.

Si quieres saberlo, te lo diré, pero no te enfades conmigo, porque yo sólo soy la mensajera. Créeme que a mí me encantaría que no fuera así, pero lo es.

Tu valor en la era del tinder se basa, en un porcentaje muy elevado, en lo que seas capaz de hacerle esperar a la otra persona. Y si encima le haces sufrir, entonces tu valor en el *dating game* se podría equiparar al de Marie Curie en la vida real.

Marie Curie ganó dos premios Nobel, fue una mujer adelantada para su época, tenía un cerebro privilegiado y estaba todo el día con su radioactividad para arriba y su radioactividad para abajo. Ok.

Pues si ahora Marie Curie cogiera y le dejara entrever a una pareja potencial a la que está conociendo que le gusta, o le tratara mejor que al resto, o se acostara con ella demasiado pronto... Marie Curie estaría tachada de la lista con una explicación que sería tal que así:

'Mmmmm no, a ver, si Marie Curie es una mujer fantástica, me río mucho con ella y es guapa, pero hay algo que no... hay algo que no me acaba de hacer *click*'

Marie Curie no le haría *click* al bonito de turno, y punto.

Marie Curie puede ser todo lo interesante que tú quieras, y sería capaz de narrarte las mil y una vivencias apasionantes con las que amenizar cualquier velada, peeeero, si muestra interés...

Adiós, Marie Curie, porque no nos haces *click*.

Y luego está Chica, ¿recuerdas a Chica? Una mujer que no es del todo interesante, que no cuenta cosas demasiado apasionantes, y que, como fruto de su esfuerzo, podemos decir que sabe hablar inglés (sin olvidar, por favor, sin olvidar nunca, que vive en Inglaterra) Peeeeeeeero, Chica tiene un as debajo de la manga que le hace ganar todas las partidas, y ese as se basa, única y exclusivamente, en no hacerle caso a la otra persona, mostrándole una total y absoluta indiferencia hacia sentimientos que no sean los suyos propios (algo así como les sucede a los niños de un año, o a los psicópatas de cualquier edad)

En la era del tinder no se buscan buenas compañías, sino retos por superar.

'Pero eso es mentira porque mi amiga Mari Carmen se acostó con su novio en la primera cita y ya llevan 5 años casados y tienen dos hijos'

Ok, pero tú no eres tu amiga Mari Carmen.

Nunca vas a ser tu amiga Mari Carmen.

Mari Carmen hay una, y es Mari Carmen.

Tú no eres Mari Carmen.

Espero haber sido clara.

Tú nunca vas a ser Mari Carmen.

Por desgracia, y tiene guasa la frase, tú eres Marie Curie, no tu amiga Mari Carmen.

## NO ERES MARI CARMEN

Lo pongo en una paginica nueva, porque no vaya a ser que la anterior se te haya pasado y no la hayas podido leer, o hayas creído que, por el hecho de empezar a leer una página nueva, lo que hay en la anterior pierde su veracidad...

No, nada de eso, sigues sin ser Mari Carmen.

Pero, vamos a ver, ¿tú te crees que a mí me gusta escribir esto?, ¿de verdad piensas que yo disfruto diciéndote que no eres Mari Carmen?

Pues claro que no. Aunque algo sí, no sé por qué. Pero por supuesto que no, porque, si tú no eres Mari Carmen, significa que yo tampoco.

Y, ¿tú crees que a mí no me gustaría ser Mari Carmen? Pues claro que me gustaría, pero no lo soy.

Y tú, tampoco.

Y con esto, creo que ya he hecho mi trabajo.

## **DIECISIETE**

A veces deseo que pase algo grave  
para poder sentir algo por fin.

## OCKHAM

Tal vez hayas desaparecido porque te gusto demasiado.

Tal vez tu móvil se ha estropeado.

Tal vez quieres que sea yo la que dé el primer paso.

Tal vez mi éxito te ha abrumado...

O tal vez Ockham se esté descojonando.

Maldita navajita

que destroza todas las excusas que he inventado.

## #8 GASLIGHTING

El término proviene de un largometraje llamado 'Gaslight', en la que el protagonista, Gregory, le hace creer a su pareja, Paula, que es una desequilibrada para, así, poder manipularla a su antojo. El *gaslighteador* suele ridiculizar los sentimientos del *gaslighteado* porque no los entiende o porque no es capaz de sacar tajada de ellos.

Es un movimiento muy usado por personas con trastornos narcisistas de la personalidad.

Hoy en día parece que es *cool* estar mal de la cabeza, pero debemos recordar que no lo es.

# TERAPIA CON JOTA

## Psicólogo—paciente

Son varios los audios que me mando con Jota todos los días para sobrellevar este desamor que nos ha venido sin comerlo ni beberlo.

Resulta curioso que estemos pasando los dos por la misma situación, y que nos quejemos y consolemos el uno al otro y viceversa, ya que muchas veces me oigo lamentándome por exactamente lo mismo que él me ha comentado en audios anteriores, esperando recibir el consejo que yo previamente ya le había dado.

Los dos somos psicólogo y paciente.

En uno de los audios, le dije:

—Jota, eres un tío guapo, divertido, con carrera, culto... ¿te das cuenta de que tú eres el premio aquí?

En otro de los audios, escuché:

—M, tú eres una tía divertida, guapa, habladora, con carrera, ¿te das cuenta de que puedes conseguir al chico que quieras?

Nada más oírlo, me percaté de que no me había dado cuenta de eso; ¿por qué nos resulta tan fácil ver las virtudes de los demás, y nos cuesta tanto aceptar las que tenemos nosotros?

## **DIECIOCHO**

Sólo tu sonrisa cómplice  
podría curar la enfermedad de la pérdida.

## PEREZA DE TÍO

Desde hace unos cuantos meses, sigo una cuenta de un chico guay; escribe bien, diseña bien, y rezuma inteligencia... pero hay un problema.

Él es guay, pero se cree demasiado guay.

Ha cruzado esa línea fina entre ser interesante y pasarse de listo, y sus textos y fotografías son un constante reflejo del hastío que le produce todo el mundo en general y todo el que le rodea en particular; somos poco originales, nuestras cabezas demasiado planas y, nuestro humor, idiota...

Si miras las pocas fotos en las que aparece él, podrás ver con nítida claridad el aura de cansancio marrón que rodea sus ojos de sapo, fruto de la soberbia que le impide dormir. Es uno de estos tíos que siempre está mascando chicle, pero despacio, porque hasta el chicle le parece demasiado trabajo.

Si me conociera, sé que criticaría cada uno de mis movimientos con comentarios demasiado afilados como para poder replicarlos al momento. Si te conociera a ti, seas quien seas, haría lo mismo.

Me gustaría decirle que mostrar su repulsión hacia todo el mundo, o reírse de las personas que le rodean, no le hace parecer más inteligente, sino simplemente un amargado. Y, aunque sólo sea una pose, las poses van calando hasta convertirse en personalidades. En este caso, personalidad de mierda.

## ¿SEGURO QUE QUIERES SER ESCRITORA?

### La venganza se sirve en frío.

¿Te acuerdas de ese chico que me preguntó qué planes tenía para un día y, cuando le dije que ninguno y si le apetecía quedar, me contestó que él ya tenía planes? El que me hizo un *benching* tan gordo que me entró complejo de jugadora de fútbol.

Era un chico muy cuco.

Un día, hace 4 años, quedamos en una cafetería. Cuando por fin llegó (porque él llegaba a la hora que le salía de los santísimos cojones) yo estaba con mi portátil, escribiendo, y le enseñé un poco de lo que había escrito. Él lo leyó con toda su atención y, tras las 8.000 horas que tardó en terminar una página, levantó su cabecita y dijo:

—M, ¿tú seguro que quieres ser escritora?

Esa frasecita aún la tengo en la cabeza, porque a mí se me olvida todo, excepto lo que debería olvidar.

Y ahora me gustaría coger esta paginita, enseñársela y, tras esperar 1.000 horas para que la leyera, decirle: pues ya voy por mi tercer libro, ababol.

## ¿QUÉ NOS HA PASADO?

¿Qué nos ha pasado?

La vida, supongo.

Quiero que todo vuelva a ser como antes.

¿Como al principio?

No, como antes de conocernos.

¿Por qué?

Porque, aunque no nos conocíamos, teníamos la ilusión de hacerlo.

## XI

Aunque tu resplandor me ciegue  
voy a mirarlo de frente;  
tal vez sea porque ya no tengo miedo,  
o porque tengo tanto que ya no lo siento.

Y puede que, cuando te encuentre,  
todas las horas se concentren  
en un mismo instante  
en el que no pueda dejar de quererte.

Y, puede que, cuando lo intente,  
me atreva a decirte que sólo escribo  
esperando leerte.

## #9 LEMMING

¿Alguna vez has jugado a los *Lemmings*? Si no has jugado nunca, te explico de qué va; el videojuego tenía como objetivo coordinar 1.000 duendes para pasar una partida, y de ahí viene el nombre de esta táctica que llevan a cabo personas con una función cognitiva e intelectual inferior a la media de cualquier mono.

Sucede cuando un individuo deja a su pareja justo después de que su mejor amigo haya roto con la suya; de esta forma, y sólo de esta, pueden volver a salir juntos, pillarse borracheras y pasarlo piruleta.

Y digo yo, así como idea loca que me ha venido a la mente, tal vez fruto de mi juventud e inexperiencia ante la vida, que también podrían salir por ahí aun teniendo pareja.

Pero qué sabré yo, sólo soy una chica.

## PREGUNTAS SIN RESPUESTA

¿Por qué hay personas que no `dejan` salir a sus parejas? Sinceramente, cada vez que oigo hablar de estos ejemplares humanos, me da la sensación de que desean volver a aquella época en la que, para alimentarse, debían succionar los pezones de sus madres; pedir permiso a una persona para salir por ahí convierte a cualquiera, inevitablemente, en un niño pequeño y, lo que es peor, transforma a su pareja, en su progenitor. Y, después, acostaos, bebé y papi. Ascazo.

Dejar de lado a los amigos o a la familia cuando se inicia una relación es como poner la calefacción y abrir las ventanas; de imbéciles.

Pero, lo que a mí realmente me enfada, no es el hecho de que alguien abandone a sus amigos al encontrar pareja (que sí me cabrea mucho, pero me gustan las frases que empiezan así), sino que esas personas permitan a sus parejas que les `prohíban` ver a sus amigos o familia. El individuo que pone pegos a la hora de que su pareja se relacione con sus amigos de siempre, es un poco un vómito de persona, pero prefiero a ese vómito de persona antes que al ababol que permite que le digan si puede ver a sus amigos o no, y cuándo.

Pero, lo que a mí realmente me enfada, no es el hecho de que haya personas que permitan a sus parejas que les `prohíban` ver a sus amigos o familia (que sí me cabrea mucho, pero, como he dicho, me gustan las frases que empiezan así), sino aquellas parejas que no pueden salir separaditas, incluso cuando el plan es una cena de chicas o una comida con los amigotes.

Alguien debería decirles a esos siameses sentimentales que, si la única persona del sexo contrario en una reunión de amigos es su pareja... sobra. Pero sobra tanto como echarle una cucharada de miel a la leche condensada. Así sobra.

## **DIECINUEVE**

Siempre has sido tú.

## NUNCA

Nunca, nunca, nunca, nunca, nunca, nunca, nunca, nunca, nunca...

Pero nunca, nunca, nunca, nunca, nunca, nunca, nunca...

Nunca, jamás mires el perfil de la gente que sigue a la persona que te gusta. Porque te voy a hacer un adelanto de cómo te van a parecer que son: mejores que tú.

Tienen más amigos, más fortaleza, más alegría, más dinero, más viajes a las espaldas, más belleza, mejor familia, mejor pelo, mejor piel y mejor autoestima que tú, porque tú estás mirando sus perfiles en tu tiempo libre mientras que ellos viajan a Camboya en plan mochilero con dinero.

Y, ¿por qué doy este consejo? Pues porque, a base de no seguirlo, me he percatado de lo importantísimo que es seguirlo.

Hoy he mirado un perfil nuevo de una chica que le sigue; guapa, buen tipo, va sin sujetador porque puede ir sin sujetador, sonrisa muy cuca, y muy lectora ella.

Le gustan mucho los libros. Les hace fotos a los libros y a las librerías. Hace árboles de navidad con libros y luego los immortaliza para su perfil. Hace fotos a páginas de libros. Hace corazones con páginas de libros...

Le gustan los libros y no lo quiere ocultar. Y, además, es andaluza, lo que para mí supone un plus ya que el acento me parece muy bonito.

Le doy un repaso a los libros que lee, y veo que todos y cada uno de ellos son puras piedras pesadas; de estos típicos libros que también tienen su versión en latín.

Echo un vistazo a los que se despliegan en mi estantería, y compruebo que son coloridos, bonitos, y atrayentes a la mirada de la gente boba como yo... Porque todo el mundo sabe que, cuanto más hermoso sea un libro por fuera, menos profundo será por dentro. La novela que descansa sobre mi mesilla de noche es de un color violeta brillante, con letras amarillas, y una chica haciendo una bomba con un chicle rosa...

Es precioso: es para idiotas.

Ahora les imagino a ella y a él, hablando sobre autores rusos o polacos, y manteniendo una conversación en la que uno de los dos podría pronunciar, perfectísimamente, algo como:

—Ya sabes lo que dijo Ortega y Gasset: 'En tanto que otros grandes declinan, arrastrados hacia el ocaso por la misteriosa resaca de los tiempos, Dostoyevski se ha instalado en lo más alto'.

Sonrisa cómplice entre los dos. O no, porque de esta gente lista, una nunca sabe lo que esperar. Tal vez haya un asentimiento lento posterior a la frase y anterior a un beso.

Les estoy pillando un paquete a los dos...

## TERAPIA CON JOTA

### **Si no te gustan mis principios ... tengo otros**

Jota y yo llevamos hora y media al teléfono.

Una vez analizado el físico de Chica, continuamos con la personalidad; Jota me cuenta que, nada más conocerle, Chica le preguntó su opinión acerca de un partido político español relativamente nuevo. Jota le contestó que él no los votaría, pero que había mucha gente que sí y que respetaba tanto a los votantes como al partido.

Chica, en cambio, contestó que había que ilegalizar ese partido. Y ahí finaliza la anécdota.

Seguimos conversando, y llega un momento en el que Jota me confiesa que jamás se podría pillar por una mujer que tuviera ideas políticas extremas. Yo le repito la frase que Chica le dijo nada más conocerle: 'habría que ilegalizar ese partido'. En opinión de Chica, había que ilegalizar un partido por extremista, siendo que ella vota al extremo contrario...

Jota se ríe.

Creo que el enganche obsesivo hace que destruyamos nuestra escala de valores para construir una acorde a la persona que tenemos entre ceja y ceja, pero ¿qué pasa con la nuestra?

Mal asunto... muy malo.

## XII

Quiero vivir un instante  
que contenga todos los demás,  
capaz de borrar todo lo que he vivido  
para no tener que recordar.

## SOMOS UNO

Vamos a empezar desde cero, fuera de estas caras, con un cuerpo nuevo y sin el remordimiento encorvando nuestras espaldas.

Vamos a escupir el veneno que nos quema por dentro, y que nos empuja a avanzar por un camino que no comprendemos, para llegar a ser quienes no queremos.

Vamos a dejar de temernos, porque sólo somos medio átomo de energía en un Universo en el que únicamente sobrevive el entero.

Y ya no fingiremos que no nos conocemos, porque será nuestra realidad.

## XIII

¿Y qué quedará del dilema?;  
¿luchar contra la soledad o reconciliarse con ella?,  
¿sonreír por nada o porque sí?  
¿Y si lo que más necesito  
es lo que me está matando por dentro?;  
¿es esa la dualidad de la que él tanto me hablaba?,  
¿debe haber oscuridad para apreciar la luz?  
Como cuando dibujo un cuadro  
y me empeño en plasmar el fulgor del Sol,  
haciendo que nada reluzca  
porque todo es luz.  
¿Acaso lo único certero que hay en el Universo  
es la aleatoriedad de la injusticia?

## TERAPIA CON JOTA

### Debe de ser amor

Ayer estuve hablando por teléfono con Jota, y me dijo algo a lo que aún sigo sin encontrar la lógica. Me comentó que, cuando conoció a Chica, no le gustó físicamente porque tenía el cuerpo poco armónico visualmente hablando, y una chepa bastante pronunciada, lo que le hacía tener la cabeza demasiado hacia adelante. Entonces, al ver que su físico no le atraía en absoluto, pensó que debía de quererla para algo más...

Así me lo dijo, tan convencido, esperando que yo le contestara un `entiendo´ o un `por supuesto´. No obstante, lo que inevitablemente salió de mí garganta, fue una carcajada.

—¿Te das cuenta de lo que me acabas de decir?

—¿El qué?

—Acabas de decirme que, como Chica no te atraía físicamente, supusiste que debías quererla para algo más.

—Dicho así parece que no tiene lógica, pero la tiene.

Yo continué riéndome, y viéndome reflejada en su incoherencia.

Creo que el amor hace que veamos la lógica donde no la hay, y que encontremos esperanzas en base a datos que hemos creado con nuestra propia imaginación, y no a hechos.

## **¿ESTÁS PENSANDO EN MÍ?**

Y si la tierra no se hubiera resquebrajado y separado hace millones de años... ¿estaríamos juntos?, ¿sería yo la que estuviera a tu lado?

No puedo evitar preguntarme si alguna vez lo has pensado.

## XIV

Con cada hueso que se me ha partido  
al querer apoyarme en un pilar  
que, tal como viene, se va,  
me ha quedado grabada  
una lección que huele a sangre:  
jamás debo acostumbrarme a nadie.

# TERAPIA CON JOTA

## Basura mental

Hoy he alcanzado el número 1 de libros más vendidos con *Basura mental*. Es genial, ¿verdad?, pero... ¿por qué no me siento genial? Te diré por qué: porque sigo con el mono horrible de Desaparecido.

He hablado con Jota para decirle que ya era número 1 y se ha alegrado bastante. Después, él me ha contado cómo le ha ido su viaje a Copenhague, y me ha mandado varias fotos. Las he mirado y he comprobado, una vez más, que Jota es un chico muy guapo y que, si estuviera con alguien como Chica, formarían una de esas parejas que generan la pregunta '¿qué hace ese chico con esa?'

Y mi respuesta a tal pregunta sería: 'Pues ella no sé, pero lo que hace él es limpiarse la baba que se le cae cada vez que la mira, porque se piensa que es una diosa'

Después de hablar un rato, le he comentado que sigo mal por Desaparecido y que pienso que, tal vez, si le hablo, todo pueda volver a ser como antes.

**Yo:** Jota, ¿tú crees que, si le escribo a Desaparecido y volvemos a retomar el contacto, podría gustarle de nuevo?

**Jota:** Inténtalo, sí, por qué no.

**Yo:** ¿De verdad?, ¿te parece buena idea?

**Jota:** Claro. Inténtalo y equivócate. Así verás que no puede ser.

## **VEINTE**

Dejar de verte era sencillo,  
pero jamás hice algo tan complicado.

## #10 INSTAGRANDBRANDING

El instagrandstanding... esa gran táctica que todos hemos hecho, con mejores o peores resultados.

Imagínate que ahora mismo estás pensando en Pepelu; lo conociste hace 2 meses y, desde el día en el que le viste, no pudiste parar de pensar en él. Pepelu tiene un máster en físicas pero, además, es el tío más gracioso que has conocido en tu vida. Por tanto es listo y, a la vez, muy divertido... *what were the chances?*

El problema es que, entre sus físicas y sus gracias, Pepelu no tiene tiempo para escribirte demasiado, pero tú no puedes esperar ni un segundo más para hablar con él... de lo que sea. No obstante, como eres una persona prudente, sabes que no sería muy buena idea empezar las conversaciones siempre tú, por lo que tramas un plan infalible, inteligente y sofisticado para que sea él el que la inicie: subir una historia a tu perfil para que la responda.

Vale, perfecto, pero... ¿de qué la subes?; ¿alguna con su canción favorita de fondo?, ¿una en la que parezca que no te das cuenta, pero en la que se te insinúan bastante tus turgentes pechos?, ¿una en la que se vea que estás estudiando, para que él se sienta identificado porque también ha estudiado mucho, y te conteste diciéndote que tenéis muchas cosas en común?, ¿una con tus amigos para que vea que eres sociable? Pufff, pero debes andarte con cuidado, porque si tienes a gente más atractiva que tú a tu alrededor, pudiera ser que la atención de Pepelu se desvíe, y no queremos eso. Al final, decides subir una en la que estás estudiando, con su canción favorita de fondo: no hay lugar a fallo.

No obstante, no importa demasiado la opción por la que te hayas decantado porque, si le interesas a una persona, también buscará cualquier excusa para hablar contigo... de lo que sea.

Y desde la otra parte, es decir, desde la parte de los amigos a los que no quieres conquistar ni te quieren conquistar a ti... debes saber que sabemos lo que tramas; cuando alguien empieza a subir muchas historias, yo siempre me pregunto... ¿a quién estará intentando engatusar?

‘Pues mi amiga Roro sube muchísimas historias cada día y no quiere ligarse a nadie’

Ok. Pues tu amiga Roro padece de narcisismo o de baja autoestima. O la una o la otra. Qué paradójico. También puede ser que tu amiga Roro se aburra, eso es cierto, pero si lo hace muchos días... ña.

Puede que esta sea la única técnica, junto con el *curving*, que no considero nociva en un principio, peeeero, siempre con un pero: si dedicas demasiado tiempo a planear lo que vas a subir en una historia, y después sufres ansiedad al comprobar que te ha visto y no te contesta... entonces ya podría considerarse perjudicial, ya que es tiempo que estás perdiendo de vivir en la realidad con una cosa ‘ficticia’ que ni siquiera te hace sentir bien... y no sé si te has dado cuenta, pero tu vida no va a ser infinita.

Al final, las cosas son más simples de lo que parecen: si te hace sentir bien, sigue con ello, si no te hace sentir bien, intenta no hacerlo.

## SEAMOS COMO KLIMT

El beso por el beso ya no se lleva; su coste se ha abaratado desde que el dembow se erigió como ritmo rey en las pistas de autotune.

Tal vez esté equivocada, pero permitirle a alguien que una su boca a la mía, me parece un paso bastante importante; con ese gesto le estoy diciendo a la otra persona que me gusta tanto como para obviar el coladero de bacterias, restos de comida y babazas que se aglutinan en sus fauces, y que amenazan con desequilibrar mi ph bucal.

El beso es pura electricidad.

El beso, en sí mismo, ya es suficiente... ya es GENIAL.

Por eso Klimt llamó a su emblemática obra el beso y no el preliminar.

A Klimt ya le parecía bastante con un beso... a Klimt no le dolían los huevos si sólo se quedaba en eso.

Y, si le dolían, no lo decía.

Seamos agradecidos y reservados.

Seamos como Klimt.

## SHHHHH

Venga, no llores.

Seguro que se arreglará.

No estés triste.

No te rayes.

Pasa, nena.

Debes quererte tal y como eres.

Los demás van a quererte tal y como eres.

Ellos se lo pierden.

Querer es poder.

Me he operado la nariz por problemas respiratorios.

A veces me doy un capricho, y me tomo una onza de chocolate puro 99% cacao.

Hueles a sudor limpio.

No tienes que hacer dieta, sino aprender a comer bien.

Yo sólo veo cine independiente.

Ya no me gustan porque se han vuelto comerciales.

Todos los políticos son unos ladrones.

Si ganara la lotería, no dejaría mi trabajo.

¿Con quién se habrá tenido que acostar para estar donde está?

¿Por qué te mareas cuando te hacen un análisis de sangre, si no duele?

Hola, feliz hora de la siesta, mi nombre es Casilda, ¿estoy hablando con el titular de la línea?

## #11 ORBITING

El *orbiting* es una variante del *ghosting*. Consiste en cuando una persona con la que has quedado varias veces, de repente, corta comunicación contigo peeeeeero, sin eliminarte de sus redes sociales. Además, para tu sorpresa, aunque no te habla, sigue dándole laika a tus fotos, ve tus historias, e incluso deja comentarios en tus posts, por lo que no te puedes explicar qué es lo que está pasando.

Como ves que tu insta es algo que él mira, decides ponerte en contacto con él enviándole un DM pero... no te contesta. `¿Qué está sucediendo?`, te preguntas, porque hace sólo 5 minutos te ha comentado un post diciendo `eeeeesa Lola qué bien se lo pasa en la playa (emoticono corazón, emoticono cara riéndose, emoticono sol, emoticono cerveza)`, y ahora ni siquiera te contesta. ¿Se estará haciendo el interesante?

No obstante, como habrás podido apreciar a lo largo de este libro, si lo que te están haciendo acaba en *ing*, no es una buena señal. En este caso se trata de *orbiting*; Nicanor está orbitando a tu alrededor, de forma que te mantiene lo suficientemente cerca como para que os podáis ver mutuamente, pero lo suficientemente alejada como para no tener que hablar contigo.

Pero... ¿por qué te está haciendo esto? Pues, me avergüenza escribirlo, peeeeeero yo te puedo dar la explicación en primera persona.

Lo primero que debo decirte es que, si alguien te está haciendo *orbiting*, es que no le interesas peeeeeero:

—Le caes bien y no quiere hacerte el feo de borrarte.

—El comentario que a ti te parece especial, para el *orbiteador* es uno más de los que ha escrito mientras estaba en el baño, como alternativa a leer el champú en portugués.

— El *orbiteador* puede ser el primero en ver tus historias, pero ten en cuenta que está mirando tus historias y todas las que le aparezcan en novedades; no es que le gustes, sino que está enganchado al móvil. Peeeeeero, aquí hay una excepción: si mira tus historias sin ser seguidor tuyo, es decir, que se mete de propio a mirar tus historias, entonces ya estaríamos hablando de otra cosa; no te estaría haciendo *orbiting*, pero sí algo *extrañing*.

—Le pareces una persona atractiva y disfruta viendo tus fotos, pero tu personalidad no encaja con la suya y no quiere nada.

—Quiere mantenerte como una opción por si las cosas se le tuercen muchísimo, pero no va a hacer ningún tipo de esfuerzo para que estés en su plan B... te mantiene en su plan C, porque con la gente del plan B debe hablar de vez en cuando y, contigo, no lo hace.

Por supuesto, este comportamiento genera muchísima confusión pero, de nuevo, en los casos del *ing* y en muchísimos otros, todo es más sencillo de lo que parece. Y esto no lo digo sólo yo, sino que también lo afirmaría Ockham, que parece que da más categoría:

—Si no te habla, no le gustas.

—Si te habla, pero muy poco, le interesas, pero muy poco.

—Si te habla de vez en cuando, sólo le interesas de vez en cuando.

—Si te ha dicho que no quiere relaciones, no quiere relaciones.

—Si te ha dicho que no le gustas, no le gustas.

Podría ser que le gustaras, por supuesto, pero sería improbable ya que, la explicación más sencilla, es la probable. Podría ser que no te hablara porque le abrumara tu éxito, o no se crea merecedor tuyo, pero eso no suele ocurrir. No obstante, como tu cerebro ha producido determinadas hormonas y químicos a causa de tu enamoramiento o enganche, te va a hacer creer que tú vas a ser la excepción a la regla... y puede ser, por supuesto, pero no lo será.

Y, en el fondo, todos lo sabemos. Aunque intentemos buscar mensajes ocultos en los comportamientos de las personas que nos gustan, sus acciones hablan a gritos.

## PRACTICA EL OCKHAMING

Guillermo de Ockham fue un fraile inglés bastante inteligente, al que se le atribuye la elaboración del siguiente principio:

‘La explicación más simple y suficiente es la más probable’

Imaginemos que tu amiga Chon te llama por teléfono y te dice que lleva dos días tosiendo y estornudando y que, además, por la noche, la fiebre le sube unas décimas. Preocupada, Chon te pregunta qué crees que le puede estar pasando... Y yo te lo pregunto también:

¿Qué crees que le puede estar pasando a tu amiga Chon?

Lo más sencillo sería pensar que Chon ha pillado un catarro y que se curará en 5 días, peeeeero, también existiría la posibilidad de que Chon padeciera tuberculosis; los tuberculosos tosen y tienen fiebre, así que Chon podría padecer tuberculosis.

Pero ¿cuál es la respuesta más sencilla; el catarro o la tuberculosis? Ockham diría que Chon tiene un catarro, pero una víctima del *ing*, podría llegar a pensar que Chon ha cogido la tuberculosis...

Pero, poniéndonos serios, ¿qué le pasa a Chon? Pues que tiene un catarro. Si, con los días, se descubre que Chon tiene tuberculosis, yo voy a su casa y le pido los mil perdones si es que sigue viviendo, pero no la tiene.

Pues esto funciona en todas las áreas de la vida:

¿Por qué no te habla Josete, el chico que te gusta?

La explicación más sencilla sería la siguiente: porque no le gustas. Peeeeero, también podría ser que tuviera muchas cosas que hacer, o que no estuviera seguro de tus sentimientos y no quisiera estropear vuestra relación de amistad, o que está enfermo y no puede coger el móvil, o que en su pueblo no hay cobertura... Claro que podría ser, pero no son las explicaciones más sencillas; la explicación más sencilla es que a Josete no le gustas.

Los seres humanos construyen puentes para llegar de un sitio a otro, por lo que, si quieren conquistarte, sabrán cómo llegar hasta ti les cueste lo que les cueste.

Bien, ahora voy a darme un poquito de caña a mí.

¿Por qué Desaparecido ha desaparecido?

Porque no le gusto.

Puffffffff. De verdad que escribir esto me cuesta.

A Desaparecido no le gusto.

# TERAPIA CON JOTA

## ¿Te ha pasado alguna vez?

Jota ha quedado por primera vez con una chica desde su fiasco con lo de Chica. La semana de antes, me enseñó algunas de sus fotos para que le diera mi opinión, y el resultado fue más que positivo: guapa, pelo largo y moreno, cara de buena gente y, por si fuera poco, era veterinaria y andaluza, lo que, para mí, suponía un plus doble.

Además, yo todavía tenía en la cabeza el recuerdo de Chica y de su apatía, desinterés y dejadez, por lo que me hacía ilusión que Jota conociera a una tía que realmente le mereciera, y ésta, por el momento, pintaba muy bien.

Llegó el día de la cita. Por la mañana no le dije nada para no ponerle nervioso pero, por la noche, no pude evitar preguntarle cómo le había ido la cita con un `si te piensas que te voy a preguntar qué tal te ha ido con Veterinaria, estás muy equivocado`. Él se ríe, y me contesta: `ahora mismo me estoy limpiando su pintalabios rojo de la boca`

Tras esa contestación, Veterinaria me gustó aún más, ya que me encantan las chicas que se pintan los labios de rojo; me parece un símbolo de seguridad. Sin embargo, mi opinión sobre ella cambió en cuanto me mandó el segundo audio.

Resulta que Veterinaria hablaba muchísimo y escuchaba muy poco, como le sucedía a Desaparecido. Hubo momentos en los que Jota intentaba intervenir, pero ella no le dejaba. Después, cuando se besaron, todo fue demasiado apasionado para el gusto de Jota que, en ese momento, le hubiera apetecido algo más templado. Además, me comentó que, para él, el beso fue un momento de descanso, porque necesitaba que Veterinaria parara de hablar.

En resumen, Jota vio que Veterinaria no le encajaba como persona, pero que podría ser una amiga con derecho a roce.

Ok, perfecto. Ya encontraríamos a otra que nos encajara, ya que, en la era del tinder, con sólo darle a un botón, basta; recordemos que somos productos, no personas.

No obstante, pasaron los días y Veterinaria no mostró interés por Jota, lo que le hizo empezar a sentirse inseguro: `ya sé que es una tontería, pero ahora necesito gustarle a alguien. Todavía tengo el recuerdo del rechazo de Chica, y no lo quiero volver a revivir`

Le entendí perfectamente, porque a mí también me había pasado: su cita con Veterinaria había sido mediocre, y sus personalidades no habían encajado pero, al ver que Veterinaria no mostraba interés, a Jota empezó a surgirle cierta ansiedad.

Jota me comentó que, tal vez, si estaba sintiendo eso era porque, en realidad, Veterinaria le había gustado aunque no se hubiera dado cuenta al conocerla... pero Jota se equivocaba. Lo que realmente le sucedía a Jota era que estaba confundiendo su sensación de inseguridad y falta de dominio tras la indiferencia de Veterinaria, con la `chispa` o el `flus` que se siente cuando te empieza a gustar alguien.

Yo le contesté que Veterinaria no le gustaba, pero que su inseguridad no le dejaba verlo y, además, le estaba impidiendo recordar que Veterinaria no le había encajado nada en la primera cita porque ni siquiera le dejaba hablar.

Una de las cosas que estoy descubriendo tras hablar tanto con Jota es que, tanto hombre como mujeres, estamos algo perdidos en la era del tinder. Debido a que yo suelo hablar de desamores con chicas, lo único que conocía eran historias de desamores de otras chicas, pero jamás escuchaba al otro 'bando'.

Conozco a muchas chicas válidas que no son 'valoradas' por el sexo contrario, pero no sabía que eso también les sucedía a los hombres: Jota, como ya habré escrito, es un tío guapo, listo y bla bla bla... y no lo digo porque ahora sea mi amigo, sino porque lo creo de verdad; es más, lo creí tanto como para llegar a planchar el nórdico de mi cama para que él lo viera impoluto, y así gustarle más (ya sabéis, la técnica infalible del nórdico que todos utilizamos)

A veces he tenido ganas de escribir a Chica y decirle que no sabía lo que estaba haciendo, que estaba perdiendo la oportunidad de conocer a un tío genial, pero eso hubiera parecido más una especie de despecho mandado a través de una amiga, que una realidad...

Pero, ahora me pregunto, ¿podría ser que a mí me haya sucedido lo mismo y no saberlo?; ¿habré perdido la oportunidad de conocer a muchos Jota por no saber valorar lo que tenía ante mis ojos?

## **DAME COHERENCIA**

Hoy he estado a punto de escribir a Desaparecido para que viera lo poco que me importaba...  
Sí.

Mi cerebro ha hecho una conexión fruto de la desesperación, y ha conseguido que me crea que aquello tenía coherencia.

No preocupar, no lo he hecho.

Y, ¿qué lección aprendemos con esta vivencia?

Que es muy importante tener a un buen amigo al lado al que comentarle lo que pensamos cuando estamos enamorados, para saber si es un pensamiento normal, o de loco total.

## VEINTIUNO

Me alegra que seas feliz...  
Pero no soporto que no lo seas a mi lado.

## **TE ECHO DE MENOS**

¿Se puede echar de menos lo que nunca has tenido?

La esperanza crea un sentimiento de optimismo, invisible pero sensible como el viento. Pero, cuando esa ilusión se va apagando, porque la imaginación no puede seguir ardiendo sin hechos que azucen sus llamas, el cuerpo se queda frío.

Parece que sigues igual que al principio, pero no es cierto; aunque empezaste con nada y con nada terminas... has perdido.

## TERAPIA CON JOTA

### No nos merecen

Hoy me ha llamado Jota al móvil, y hemos hablado durante un par de horas sobre lo que ya habíamos hablado durante la semana. No nos hemos dicho nada nuevo, pero todo olía a novedad.

Chica y Desaparecido no nos merecen; somos demasiado buenos para ellos, pero el problema es que, tal vez, hemos demostrado más entusiasmo del debido en nuestro *dating games*. Durante esta semana, hemos llegado a la conclusión de que no debemos enseñar las cartas tan fácilmente; ésta deducción ha venido a nuestras mentes privilegiadas tras mil audios por *whats*.

En uno de ellos, me dijo algo que no soporto oír: eres una dramática. Yo le contesté que era puro vinagre. Pero, respecto al dramatismo que, en opinión de los que me rodean, abunda en mi ser, debo explicar una cosa: cuando yo tengo una vivencia, y la sufro de una manera más elevada que la media, no es porque lo haga a propósito, ni debido a que esté actuando, ni nada por el estilo... sino porque mi cerebro está, por así decirlo, en carne viva; sufre mucho más con los golpes, y disfruta mucho más con las ilusiones. ¿Eso quiere decir que yo soy la más sufridora del mundo, y que tus problemas no son nada comparados con los míos? Por supuesto que no, pero mi dolor es tan real como el de cualquiera, aunque sea producto del dramatismo. Por lo que me sabe mal cuando se ridiculiza o minimiza porque, el dolor, dolor es, sin importar su origen.

Pero, volviendo a mi conversación con Jota, me cuenta que, en una de nuestras citas, yo le aconsejé aprender otro idioma y hablarlo, ya que existe una determinada área en el cerebro que sólo se activa cuando se conversa en un idioma extranjero. Mientras me lo dice, pongo los ojos en blanco y suelto un suspiro; esa soy yo intentándolo.

Nos estamos riendo demasiado.

Nos estamos comprendiendo demasiado.

Nos estamos abriendo demasiado...

Y sé que me acabará haciendo daño.

## VEINTIDÓS

Puede que sólo me convierta en tu paraíso  
una vez me hayas perdido.

## **TIENES ALGO ...**

Hay algo... especial en ti;  
es como si estuvieras fuera de todo.

Pareces conocer algo  
que yo ni siquiera sé que existe.

Y da la sensación de que no sientes nada,  
pero tienes los ojos húmedos.

## XVI

Quería estar triste y sola,  
que el mundo la atravesara  
y la dejara vacía.

¿Era su culpa seguir cayendo?,  
¿habría más caída?  
¿por qué no lo dejaba si le hacía tan infeliz?,  
¿por qué no se atrevía a vivir sin ese éxtasis  
que le iba hundiendo conforme pasaban las horas?

Necesitaba que la abrazaran.  
Necesitaba que la aceptaran.

## SATC

Me acuerdo de que hace unos años, cuando veía la serie SATC, había una cosa que me llamaba mucho la atención: la rapidez con la que los hombres, o las propias protagonistas, podían ser desechados en una relación a la primera de cambio.

Enumeraré unos cuantos de los motivos por los que Carrie y sus amigas perdían el interés total y completamente hacia los hombres con los que estaban saliendo o tonteando, y viceversa:

1. Desorden en la casa.
2. Decir que Nueva York no le gusta.
3. No ser Mr. Big.
4. Ser bisexual.
5. Besar raro.
6. Insultar en la cama.
7. Enseñarle a la protagonista una revista en la que sale ella en la portada, y preguntarle si era ella.
8. Primera experiencia sexual mala.
9. Ser demasiado bueno para ella.
10. Ser demasiado bueno con ella.
11. Ser bajo.
12. Tener el pene pequeño.
13. Eyaculación precoz.
14. Rascarse el paquete...

Puede que varios de los motivos que hay en la lista supongan un obstáculo a la hora de conocer a alguien, pero yo siempre había pensado que las protagonistas debían desear a los hombres a la primera de cambio y viceversa porque era una serie sobre las relaciones, y que eso jamás podía pasar en el mundo real, porque no éramos máquinas sin sentimientos, y nadie podría soportar conocer a tanta gente en el terreno sentimental.

No obstante, ahora me he dado cuenta de que la realidad actual es exactamente igual que la de la serie. Por ejemplo, si tienes una primera experiencia sexual mala con una persona, esa persona puede desearte sin problemas, o tú a ella, y ya no querer seguir conociéndolos; no hay segundas o terceras oportunidades, porque no hay lugar para el fallo, ni se permite que no seas perfecto, porque enseguida se te elimina de la lista y se busca a otra persona que parezca mejor que tú.

Como decía... ahora somos productos y no personas.

## **VEINTITRÉS**

La diferencia entre lo que piensas  
y lo que realmente pasa  
puede suponer una felicidad de distancia.

## TONELA

Tengo una bisabuela a la que le llamaban la Tonela, o eso me contaron. Ni siquiera me acuerdo ahora mismo de su nombre, sólo puedo visualizar su cara inmortalizada en un retrato colgado en la casa de mis abuelos. Tonela era redonda. Ella tendría su vida, sus problemas, sus amores y sus cosas, y yo ni siquiera recuerdo su nombre. Y eso es lo importante que va a ser mi libro.

Y esto no va dirigido a ti, sino a mí. A veces he cometido el fallo de no disfrutar escribiendo al pensar demasiado en la persona que me iba a leer y no en mí; me daba vergüenza lo que pudiera opinar, que creyera que el libro no es bueno, o que yo soy idiota...

Pero he llegado a la conclusión de que, aunque a veces es bueno saber que uno es especial e importante, en otras ocasiones es contraproducente y falso; en determinados momentos, es mucho mejor ser consciente de que no somos nadie, aunque suene a frase de funeral.

La importancia de las personas es muy relativa, supongo, y la de un libro ni te cuento.

Pero espero que te haya gustado, porque a mí me ha encantado que me leas.

## YO JAMÁS LO PEDIRÍA

He oído por ahí que hay gente que, en sus propios libros, pide a los lectores que valoren su obra con 1, 2, 3, 4 o 5 estrellitas...

Pero yo jamás haría eso, porque sería poner en un aprieto a la persona que me lee.

Sí que es cierto que a mí me haría súper feliz leer la valoración de alguien que ha comprado mi libro, pero de ahí a pedirlo... eso ya sería demasiado.

Así que no sientas presión en absoluto, porque yo estoy muy bien...

Bueno, bien, bien, lo que se dice bien, no estoy, sólo tienes que leer mi libro, pero sería injusto que intentaras hacerme sentir mejor valorando el libro si no quieres.

Pero piensa que yo jamás te haría un *ing*.

Te quiero.

## AGRADECIMIENTOS

A mis padres, por ser mi inicio y mi cemento, y a mi hermana, porque consigue contagiarme su alegría y vitalidad siempre que estoy a su lado.

A Marco, por la felicidad que has traído bajo el brazo.

A tito Miguel, por estar siempre ahí incluso cuando tú no estás muy allá.

Al club de los desayunos, aunque sólo vaya a leerme la única persona que se niega a quedarse al margen de esto: tita Ali, gracias por todo lo que haces por nosotras.

A Gus, porque nadie se merece más este libro que tú.

A las burundangas, y en especial a Sandra y a Isa por ser mis lectoras 0, y a la Elisas del futuro por ser mi mejor asistente personal.

A los brunchies y, en especial, a Óscar, por ser la primera persona que compró mi primer libro haciéndome sentir como una escritora de verdad.

A Betus y Daf, por hacerme la vida más divertida y ligera.

A Jota, por regalarme tu amistad en el momento que más la necesitaba.

A Gloria por ser tan Blanca.

A María y a Vero, os dije en su día que no sabía cómo agradeceros lo bien que os portabais conmigo; he aquí mi primer intento.

A mi profesora Francisca, por haberme enseñado a analizar, interpretar y amar la literatura.

A todos los que me seguís en mi cuenta @mbaeza\_ , ya que, sin vosotros, estas páginas habrían quedado olvidadas en un documento de Word de mi escritorio. Sois increíblemente importantes para mí.

Y, sobre todo, a todas las personas que me habéis partido el corazón porque, si me lo hubierais puesto fácil, este libro no existiría.

# SÁCAME DE AQUÍ

*Los recuerdos de aquella noche aparecieron en mis sueños como relámpagos que arrojaban ráfagas de luz a mi memoria; mi madre intentaba impedirme que corriera tras André aprisionándome fuertemente entre sus brazos, pero conseguí librarme de ella empujándola y tirándola contra el suelo de la entrada. Salí de la casa de mis padres y bajé las escaleras atropelladamente mientras oía sus sollozos a mis espaldas.*

*Una vez fuera, el aire helador del invierno de Vancouver me sacudió todo el cuerpo, no obstante, corrí en su busca. Nunca había notado el húmedo y resbaladizo tacto de los adoquines de Water Street en mis pies, pero la adrenalina los protegía del frío y del dolor.*

*La luz tenue y ligeramente amarillenta de las farolas confería a la calle un ambiente lúgubre que me hacía presentir que algo horrible iba a ocurrir.*

*—¡André! —chillé con todas mis fuerzas para que se detuviera.*

*Sin embargo, André ignoró mi llamada y siguió alejándose de mí a gran velocidad.*

*Los pocos transeúntes con los que me cruzaba se volvían a mi paso desconcertados al ver a una chica joven, en pijama y descalza, perseguir a un chico en plena madrugada, pero no me importaba, ya que las ganas de estar con él eran mucho más grandes que mi vergüenza.*

*André se adentró en Cambie Street y, cuando yo ya estaba llegando al reloj de vapor situado en la intersección de Cambie con Water Street, choqué contra un hombre que pareció salir de la nada, y caí al suelo.*

*—¿Estás loca?! —me gritó mientras me ayudaba a levantarme.*

*Aun con las piernas temblorosas por el seco impacto, me zafé de sus brazos y seguí corriendo, dejándole atrás.*

*—¡Te vas a matar!*

*Hice caso omiso a sus alaridos y continué con la carrera; André ya había llegado al final de Cambie Street y avanzaba por el sombrío callejón que se desplegaba junto a las vías del tren provenientes de la estación de Waterfront. Cada vez me resultaba más difícil divisarlo, pero necesitaba alcanzarlo por mucho que me costase; mi madre le había echado de su casa presa de un ataque de histeria, y quería suplicarle que me perdonara. Tras el enfrentamiento entre ellos dos, había recordado cómo era mi vida sin él, y no quería volver a aquel túnel de tristeza que se replegaba sobre sí mismo.*

*Sin embargo, la temperatura de mi cuerpo ascendía cada vez más hasta llegar a arder, y mis pulsaciones eran rápidas y cortas, como si mi corazón no tuviera tiempo suficiente para efectuar un latido completo; no sabía cuánto tiempo más podría aguantar con aquella marcha, pero continuaría persiguiéndolo hasta que mis piernas no pudieran dar más de sí.*

*Apenas pude ver nada cuando llegué al callejón trasero en el que André se había adentrado, por lo que me detuve unos segundos para que mi vista se acostumbrara a aquella oscuridad, hasta que empecé a distinguir pequeñas luces y sombras que se desplegaban frente a mis ojos. Reanudé la marcha, apretando el paso lo máximo que pude, hasta que divisé a André de nuevo.*

*Pero, de repente, algo punzante atravesó mi pie derecho y me desplomé en la acera. Incorporé mi torso torpemente con la ayuda de mis brazos, y vislumbré un fino riachuelo de sangre recorriendo la agrietada carretera del callejón; el cristal de una botella rota se me había incrustado en la planta del pie, y ni la adrenalina pudo mitigar el daño. Lo apreté con fuerza esperando cortar la hemorragia, pero sólo conseguí que la herida se abriera más y el dolor se multiplicara hasta volverse insoportable. Alcé la vista al cielo y emití un grito ahogado, que provocó que André se detuviera, se diera la vuelta y se apresurara hacia mí al verme tirada en el suelo. En el momento en el que le vi acercándose a donde estaba yo, la desesperación empezó a abandonar mi cuerpo, y sentí que el mundo giraba de nuevo; aquel no iba a ser nuestro final. Sin embargo, cuando ya estaba a pocos metros de distancia de mi posición, se detuvo en seco, como si hubiera chocado contra una barrera invisible que le impedía continuar, y me miró con expresión apesadumbrada. Contemplé su rostro mientras mi cuerpo volvía a paralizarse por completo, inmerso en una angustiada expectación.*

*—Ayúdame, por favor —le supliqué al intuir su intención de no acercarse más a mí—. Estoy sangrando —exclamé.*

*André tenía los ojos vidriosos y la respiración entrecortada, pero parecía que sus reservas le impedían venir en mi ayuda.*

*—Debo alejarme de ti —se limitó a contestar.*

*—¿Por qué? —pregunté exasperada— ¿Es por mis padres?*

*Por primera vez desde que le conocía, vi un atisbo de angustia en su rostro que me hizo temer lo peor; parecía que él ya no controlaba la situación, y yo no podría hacerlo de ninguna manera sin su ayuda.*

*—Tengo que irme —dijo finalmente.*

*—Mis padres no me importan —me apresuré a contestar para que no se fuera—. Me iré contigo y no nos molestarán más, te lo juro.*

*André permaneció quieto, sopesando la situación.*

*—Por favor, no me dejes sola tú también —añadí desconsolada.*

*El dolor físico y emocional me estaba retorciendo por dentro, y apenas me quedaban fuerzas para seguir hablando.*

*—No podemos seguir juntos —dijo a modo de despedida, intentando contener las lágrimas—. Lo siento, Blanca.*

*Me encorvé lentamente hasta que dejé mi frente apoyada sobre el pavimento, adoptando una postura de súplica.*

*—Aún no estoy preparada —musité como último recurso mientras notaba que la energía iba abandonando mi cuerpo por completo.*

*Antes de caer desfallecida en el asfalto, escuché los pasos de André corriendo hacia mí.*

*Vancouver. 23 de enero de 2020.*

El sonido de la puerta de mi habitación abriéndose de golpe y chocando contra la pared de mi cuarto, unido al destello de la luz recién encendida, me despertó de un sobresalto. Mi padre lanzó una maleta al suelo, haciendo que la vibración del impacto se expandiera hasta mi cama.

—Mete tu ropa aquí —me ordenó mientras yo aún intentaba ubicarme—. Te marchas de casa.

Miré hacia los dos lados de la cama, aturdida.

—¡Blanca! —exclamó para atraer mi atención—. En una hora quiero verte en el coche, ¿me has entendido? —espetó antes de salir del dormitorio.

—Sí —contesté asustada y con la voz ronca.

No me dijo adónde me iba a llevar, pero tampoco hizo falta; en las pocas ocasiones en las que recobraba la consciencia después de aquella horrible noche, pude oír a mis padres barajando la idea de internarme en un “centro de descanso para jóvenes problemáticos”. Aun en mi letargo, supe que aquél era un sinónimo comedido de psiquiátrico.

—Daniel, vamos a darle otra oportunidad, por favor —escuché susurrar a mi madre a lo lejos, en el pasillo—. Además, hoy es veintitrés.

—Ni veintitrés, ni veinticuatro, ni veinticinco —replicó mi padre en un tono demasiado agresivo e inusual para él—. No voy a seguir consintiendo esta locura.

—Shhhh —chistó mi madre para que bajara el volumen.

—Que no, Ingrid, que no —exclamó—. Me niego a seguir andando de puntillas por mi propia casa, y a tratarla como si fuera de cristal; necesita ayuda, y seguir negándolo no va a hacer que se cure.

La falta de cariño en sus palabras me provocó una leve náusea, pero no fui tras él para hacerle cambiar de opinión, ya que apenas tenía fuerzas para mantenerme despierta; empleé toda mi energía en auto convencerme de que aquello no era más que un farol o que, de ser cierto, se arrepentiría antes de que llegáramos allí.

Miré a mi alrededor aletargada, como lo haría una momia milenaria a la que acaban de resucitar, y me froté los párpados fuertemente para quitarme una especie de capa gelatinosa que se había instaurado sobre mis ojos tras haber permanecido varios días en la cama. Acto seguido, abrí el cajón de mi mesilla de noche para coger dos xanax, y los tragué sin agua, esperando que no tardaran mucho tiempo en hacerme efecto.

Cuando me levanté, el suelo de mi cuarto pareció ondularse bajo mis pies, así que inspiré lentamente, procurando no asustarme por mi desequilibrio, y di unos pasos por la habitación para que mis piernas empezaran a recordar cómo se caminaba. Una vez me estabilicé, abrí el armario y me dispuse a doblar mi ropa como un autómatas, mientras repasaba mentalmente cada detalle del sueño que acababa de tener; aquella madrugada revivida a modo de pesadilla era lo único que recordaba de mi última noche con André, ya que no sabía cómo había vuelto a mi cama, ni lo que había ocurrido en los días posteriores. No obstante, hubo ciertos momentos en los que recobraba

la consciencia y me descubría incorporada en la cama mientras mi padre me daba de comer, o sentada en la taza del váter con mi madre esperando al lado para limpiarme; desde que él se había ido, mi dignidad también había saltado por la ventana.

En cuanto terminé de hacer el equipaje, eché un último vistazo a la habitación y me dirigí a la puerta de la entrada. Mi madre se encontraba en el vestíbulo, apoyada sobre la pared y masajeando su frente como si tuviera una terrible jaqueca; el enrojecimiento de su nariz, labios y párpados indicaba que había estado llorando, pero no sentí nada al verla sufrir. Levanté el mentón al pasar por su lado, intentando castigarle con un gesto de dignidad que no sentía, y la dejé atrás.

—Blanca —le oí decir a mis espaldas—. Por favor, escúchame.

—No tengo nada que escuchar —contesté parándome frente a la puerta, pero sin volverme hacia ella.

—No quiero que te vayas.

—Pues no me echas.

—Si quieres quedarte, por favor, dime que sabes que...

Mi madre paró de hablar al instante, por lo que esperé unos segundos a que acabara la frase mientras me metía el dedo meñique en la oreja, agitándolo fuertemente para deshacerme de un desagradable pitido que me estaba atravesando el tímpano.

—Por favor, dime que lo sabes, Blanca —continuó tras unos segundos callada.

—¿Saber el qué? —pregunté irritada, volviendo mi cabeza para verla.

Mi madre se tapó la cara con las manos y empezó a llorar.

—Sólo repítelo, por favor —susurró entre jadeos.

—¡Repetir el qué! —me desesperé.

Tras unos segundos de silencio, mi madre pareció darse por vencida.

—Te quiero, cariño —dijo a modo de despedida.

—¡Eres una maldita loca! —contesté apretando los puños llena de rabia.

Con la ira quemándome en el pecho, salí de su casa y vi a mi padre esperándome bajo las escaleras que conducían a la calle, con el motor del coche encendido. Le di mi equipaje para que lo metiera en el maletero sin intercambiar ni una palabra con él, me monté en el coche, y cerré mis párpados fingiendo que dormía.

A pesar de que mi cuerpo estaba empezando a relajarse gracias a los ansiolíticos que me había tomado nada más levantarme, tenía un rescoldo de tristeza y melancolía que ninguna pastilla conseguía apaciguar. Traté de deshacerme de aquella angustiada sensación recordando el primer día en el que conocí a André, hasta que me quedé profundamente dormida al son invariable de la canción de cuna de la carretera.

El halo de su sonrisa todavía flotaba en mi mente cuando me desperté y tomé conciencia de dónde estaba. Apreté mis muslos y glúteos para desadormecerlos, y pasé copiosamente mi lengua por el paladar para deshacerme de su acartonamiento. Después, puse la palma de mi mano enfrente de mi boca y eché un poco de aliento para comprobar que, tal y como imaginaba, olía a puro veneno.

Cuando conseguí espabilarme, giré la cabeza para averiguar la gravedad de la situación a través de la expresión de mi padre, que estaba conduciendo en silencio, con la vista concentrada en la carretera. Me percaté de la preocupación silenciosa que se reflejaba en su mirada, y no pude evitar preguntarme si era yo la causa de su infelicidad. No obstante, antes de que pudiera comenzar a divagar sobre aquella posibilidad, los tranquilizantes que circulaban por mi sangre me transmitieron la infundada certeza de que todo iba a solucionarse sin que yo tuviera que hacer nada; un elixir purificante fluía por mis venas y me hacía verlo todo mucho más sencillo y menos importante, tal y como necesitaba.

Mi padre pareció darse cuenta de que estaba observándole y me miró de reojo, un tanto incómodo. Permanecimos callados unos minutos más hasta que encendió la radio, haciendo que mi tranquilidad se esfumara por completo; una sucesión de sonidos instrumentales y voces cantarinas me provocó un profundo rechazo hacia la música, sus creadores y sus madres. Necesitaba que aquel alboroto parase, pero estaba recostada y mi mano no alcanzaba el off de la radio, así que, como no tenía fuerzas suficientes para incorporarme, usé mi pie izquierdo para apagarla, con una maniobra tan torpe que rompió el botón.

—Pero ¿qué haces? —saltó mi padre enfadado, apartando la mirada de la carretera.

—¡No apartes la vista de la carretera! —chillé.

El corazón empezó a martillearme el pecho frenéticamente, haciendo que lo sintiera palpitar en mi cuello. No obstante, los ansiolíticos no tardaron en salir al rescate y devolverme a mi precaria tranquilidad anterior.

—La música me molesta —añadí un poco más calmada en cuanto vi que no había pasado nada.

—Pues pídemela a mí que la quite —repuso mi padre molesto.

—Estoy cansada para hablar.

—Siempre tienes una excusa, pero ya no voy a permitirte que te sigas comportando como una salvaje —espetó.

Me di cuenta de que su enfado no se circunscribía al simple botón de la radio, por lo que intenté prepararme mentalmente para la bronca que estaba por venir.

—Pero tú, ¿qué te has pensado? —continuó hablando con un desdén que jamás me había mostrado—, ¿que por estar triste tienes derecho a hacer y decir lo que te dé la gana? —dijo dando un leve golpe al volante—. ¿Es así como piensas enfrentarte a tus problemas en la vida, actuando como una desequilibrada?

—Vosotros no tenéis ni idea del infierno que he vivido —me oí decir.

—¿Sólo tú? —replicó— ¿Acaso te has parado a pensar en cómo estamos nosotros?

—¿Y vosotros habéis pensado en cómo estoy yo?

—¡Es lo único que hemos hecho estos últimos meses! —respondió enfadado—. Voy a decirte algo que necesitas escuchar...

Me percaté de que su rabia estaba retroalimentándose, y de que escucharle sólo iba a hacer que me sintiera peor, por lo que hui de su voz y traté de concentrarme en otra cosa que no fuera su encrespado monólogo. Me propuse hacer una cuenta hacia atrás desde el número cien hasta el cero, de tres en tres, focalizando mi atención en efectuar las restas correctamente.

Cien, noventaosiete, noventaicinco, noventauno...

Pero algunas de las quejas de mi padre se colaban en medio de la cuenta hacia atrás que estaba intentando hacer, consiguiendo que perdiera la concentración.

—Parece que ni siquiera entiendes lo que te estamos diciendo...

Ochentaídós, setentainueve, setentaiséis, setentaitrés...

—No sé si todavía nos sigues castigando por lo del maldito libro o qué es lo que está pasando por tu cabeza, pero esta situación es insostenible...

Setenta, sesentaosiete, sesentaicuatro, sesentauno...

—Te lo hemos dicho mil veces y sigues igual, como si no te enteraras de nada de lo que pasa a tu alrededor —exclamó— ¿No nos quieres oír o no nos puedes oír? —preguntó exasperado.

Cincuentaiocho, cincuentaicinco, cincuentaídós, cuarentainueve, cuarentaiséis...

—Ni siquiera sé si ahora me estás escuchando.

Abrí la boca para contestarle, pero finalmente contuve el aliento al darme cuenta de que no estaba en condiciones para discutir. A pesar de que el rencor que tenía hacia mis padres era fuerte, en ese momento mi cuerpo era como un muñeco de trapo incapaz de chillar, responder o expresar cualquier tipo de emoción; la medicación que tomaba era muy eficaz y conseguía atar a mi ira de pies y manos.

Miré hacia arriba buscando algo visual con lo que distraerme, por lo que observé mi cara reflejada en el espejo del parasol; no pude evitar examinarla y darme cuenta de que daba la impresión de que la expresión de mi rostro había sido borrada, como si fuera una sombra de lo que un día fui y ahora no podía ni recordar. Mis ojos parecían haberse posado en un borde difuso entre la vida y el recuerdo, y ya ni siquiera me sentía conectada con la persona que me devolvía la mirada al otro lado del espejo.

Después de varios minutos de retahíla de quejas y reproches sin réplica por mi parte, mi padre enmudeció, adoptando el mismo gesto taciturno que tenía cuando salimos de su casa. De nuevo surgió el silencio y lo disfruté cada segundo. Dejé que el sol vespertino calentara mis mejillas mientras bajaba la ventanilla y sacaba mi mano fuera; el viento la hizo revolotear graciosamente arriba y abajo, a la vez que un aire suave me rozaba el pelo y el cuero cabelludo, provocándome agradables escalofríos. Cerré los ojos e imaginé que ese aire era, en realidad, dedos que acariciaban mi piel e, inevitablemente, su esencia apareció en mis pensamientos, aunque realmente nunca los dejaba del todo. Sin embargo, a pesar de que la intensidad de mis fantasías conseguía desligarme de la realidad durante más tiempo del aceptable para el común de los mortales, tomé conciencia de que aquel simulacro de internamiento en un “centro de descanso” estaba durando demasiado, y ni los tranquilizantes pudieron evitar que pensara que la amenaza de mis padres ya no era un farol, sino una realidad a punto de ocurrir.

—Papá, ¿podemos volver ya a vuestra casa?

—No —contestó tajantemente.

Su cortante respuesta hizo que sintiera un sollozo ardiendo dentro de mi garganta, amenazando con salir a la superficie y, a pesar de que intenté detenerlo, mi labio inferior y mi barbilla ya habían empezado a temblar, por lo que supe que ya no podía hacer nada por evitarlo. No obstante, mi rostro apenas se constriñó cuando las lágrimas brotaron de mis ojos porque, hasta para estar triste, se necesita cierta entereza.

Llegada a ese punto, en vez de abandonarme a los pensamientos autocompasivos, busqué otra forma de poder escapar de aquella situación sin tener que suplicar; inmediatamente apareció Vati en mi cabeza como solución a mis problemas, ya que él siempre estaba de mi parte en las discusiones con mis padres. Tomé la decisión de que, en cuanto llegara a ese sitio, le llamaría y le pediría que me viniera a recoger. Sin embargo, en ese momento me di cuenta de que, cuando una solución me parecía demasiado sencilla, era porque había algún elemento que no había tenido en cuenta o que desconocía (justo el elemento que podía echar todo el plan por tierra), así que debía intentar que mi padre entrara en razón antes de meter a Vati en aquel lío. Además, las cosas habían llegado demasiado lejos, y me abochornaría contarle a Vati todo lo que había sucedido, arriesgándome así a que me bajara del pedestal de perfección en el que me había colocado desde el día en que nací, simplemente por el mero hecho de existir. ¿O ya lo sabría? Y, en caso de que Vati lo supiera... ¿estaría de acuerdo con la decisión de mis padres?

Agité la cabeza para que aquel pensamiento se esfumara, porque Vati no podría aprobar aquello; era una locura.

—Límpiate —me ordenó mi padre sacando su pañuelo de tela del bolsillo.

Cogí el pañuelo intentando rozarle la mano el mayor tiempo posible ya que, a pesar de que le odiaba, otra parte de mí necesitaba su contacto y su calor.

—Lo que me estáis haciendo es absurdo —mascullé finalmente mientras me limpiaba la nariz—. ¿Me echáis de casa para separarme de André? —dije sintiendo una ardiente rabia recorriendo mis brazos—. Qué ganas tengo de que vuelva Vati y tengáis que explicarle todo esto... a ver con qué cara lo hacéis.

Mi padre guardó silencio unos segundos, antes de contestarme.

—Escúchame y repítelo —dijo finalmente.

—¿El qué quieres que diga? —pregunté tras varios segundos sin que él abriera la boca.

—Escúchame y repítelo —exclamó impaciente.

Mientras esperaba a que él se decidiera a decirme lo que quería que repitiera, me metí el dedo meñique en el oído y lo agité con fuerza para que desapareciera el pitido que había empezado a sonar dentro de mi cabeza.

—Pero ¿qué quieres que repita? —pregunté alterada al ver que no me decía nada—. ¿Qué queréis de mí? —me desesperé.

Mi padre cogió aire para contestarme, pero una punzada de dolor atravesó mi pie.

—Dios —exclamé—. Me quema —gruñí apretándome el empeine.

El dolor que me provocaba la herida consiguió espabalarme. Me quité la zapatilla y el calcetín para ver si la raja que cruzaba mi pie desde el dedo gordo hasta el talón había empezado a sangrar, pero comprobé que, a pesar de su horripilante aspecto, no había empeorado.

—¿Te duele? —se preocupó mi padre.

—Mucho —contesté pasando mi dedo índice por la cicatriz.

Cogí mi bolso y busqué algo que mitigara esa desagradable sensación, pero debido a que mis

pupilas estaban casi siempre dilatadas, no podía ver nada de lo que había en su interior. Así pues, tuve que sacar toda la porquería que llevaba dentro para poder encontrarlo, por lo que puse sobre mis muslos las llaves, mis pastillas de cafeína y guaraná, el móvil, una caja de xanax, mi pintalabios, mis pastillas para estudiar, el monedero, una caja de relajantes musculares, unas bailarinas plegables, un bote de vitaminas, el rímel, un blíster de paracetamol, el minicepillo de pelo y, finalmente, di con la caja de analgésicos que buscaba. Le di un beso al cartón, lo rasgué impacientemente, y saqué dos cápsulas del blíster, haciendo que el dolor disminuyera con el simple sonido de las pastillas atravesando la lámina de aluminio.

—¿Dónde está el agua? —pregunté con dificultad después de meterme dos pastillas en la boca.

Mi padre me reprochó con la mirada e hizo un gesto con las cejas que indicaba que había una botella en el asiento trasero. Me di la vuelta, sintiendo un leve mareo al girar, alcancé el agua, y di un gran trago para poder ingerirlas a la vez.

—¿No te valdría con una? —preguntó.

—Vamos a hacer una cosa —solté notando en mi voz el eco de la ira que me había producido su bronca anterior—. Te propongo que te rajes el pie con un cristal y, después, yo te juzgaré con la mirada cuando intentes calmar el insoportable ardor de la herida.

Noté cómo mi padre contenía el aliento, por lo que supe que había llegado mi turno para hablar.

—¿Sabes qué pasa? —continué—, que es demasiado fácil hacer las cosas bien cuando se está de puta madre —concluí sorprendiéndome a mí misma, ya que las palabrotas estaban prohibidas en su casa.

—De puta madre... —murmuró mi padre haciendo que me sintiera como un insecto—. Sigo pensando que dos antiinflamatorios son demasiado —reiteró—; deberías haberte tomado sólo uno y, en caso de que en una hora no te hubiera hecho efecto, coger otro. Pero todo lo haces con desesperación y sin la más mínima paciencia —concluyó.

Tras escuchar otra de sus críticas hacia mí, saqué otro ibuprofeno del blíster y me lo metí en la boca a modo de respuesta. La cerré con un ruido innecesario para molestarle, y me tragué la pastilla sin agua, sabiendo que mi estómago iba a pagar en pocos minutos las consecuencias de mi arranque de fanfarronería.

—Por si acaso —añadí desafiante.

Mi padre apretó los dientes y cogió aire por la nariz preparándose para contestar, pero parecía pensarlo mejor y, finalmente, soltó un suspiro resignado.

—Estás echando tu vida a perder —dijo meneando la cabeza.

Aquellas palabras me dolieron más que cualquier insulto que me hubiera podido decir. Tras ellas, el silencio inundó el coche mientras que yo intentaba lidiar con los cinco deseos que se hallaban concentrados en mi cuerpo: quería pegarle por el daño que me estaba haciendo; quería reírme de él para mostrarle que no me estaba haciendo daño; quería chillarle hasta que me explotaran los pulmones; quería dar la callada por respuesta y, sobre todos ellos, quería abrazarle y sentir que era mi padre de nuevo.

—Vosotros estáis echando mi vida a perder echándome de vuestra casa.

—Tu madre y yo no habríamos tomado esta decisión sin un motivo, y lo sabes —refutó.

—El motivo es que seguís siendo dos niños jugando a ser padres, y la situación os ha sobrepasado —contesté con desdén—. Hemos tenido un par de peleas fuertes porque no aceptáis ni a André, ni la vida que he escogido, ni que quiera mucho más a Vati que a vosotros, y por eso me queréis fuera de casa cuanto antes.

—Dios mío...

La respiración de mi padre empezó a acelerarse debido a que le había dado en su punto débil; sacar a relucir su edad era un golpe bajo y un tema tabú en su casa, pero aquello no me amedrentó y continué.

—Queréis que os obedezca como si fuerais unos padres normales, pero ni siquiera me habéis criado vosotros —rematé con desprecio.

—¿Y eso qué tiene que ver con tu problema? —inquirió.

—¿Te estás haciendo el idiota? —me oí decir, sorprendiéndome de estar hablándole así a mi padre—. ¿Te crees que no me he dado cuenta de que no sabéis cómo lidiar conmigo? Como ahora os tenéis que hacer cargo de mí hasta que Vati vuelva del Atacama, os estáis viendo reflejados en un espejo que no os gusta nada de nada...

—Cállate... —me ordenó mi padre visiblemente enfadado— ¡Y lo sabes perfectamente!

—¿El qué sé? —pregunté con asco— ¿Decir cosas sin sentido es lo único que se te ocurre?

—¡Cállate! —exclamó de nuevo.

—Estáis acojonados porque os habéis dado cuenta, de golpe, de que ya no soy una niña, y no podéis aceptarlo —continué a pesar de que me había mandado cerrar la boca—. Odiáis a mi novio simplemente porque queréis que siga siendo una niña, ¡y hasta le echasteis de casa! —espeté enfadándome al recordarlo—. ¿Ves esta herida? —señalé cogiéndome el pie y levantándolo para dejarlo a la altura de su cara—, ¡es por vuestra culpa!, ¡y luego me miras mal cuando tomo analgésicos para aliviar el dolor de algo que pasó por vuestra culpa!

—¡Eso no es así! —replicó mi padre perdiendo la paciencia al mismo ritmo en el que lo estaba haciendo yo.

—Y cuando os enterasteis de que me había acostado con André, llegasteis a la ridícula conclusión de que mi vida `corría peligro` —dije repitiendo lo que les había oído comentar cuando venían a mi habitación a molestarme—. Habéis decidido separarme de André y que otro cargue con el muerto hasta que vuelva Vati; dais pena —concluí.

La rabia recorría mis brazos en forma de fuego ardiente y, como mi padre guardaba silencio, decidí estirar más de la cuerda.

—Aunque no os culpo —continué—. Es normal que tengáis miedo de que acabe siendo una puta como mamá.

Aquellas palabras retumbaron en los cristales del coche, adquiriendo una sonoridad distinta a la de las demás. Mi padre giró el volante violentamente, haciendo que el coche derrapara.

—¡NO! —chillé a pleno pulmón.

Mi corazón empezó a golpearme frenéticamente las costillas mientras el miedo se desbordaba en mi pecho. Mi padre frenó en seco en el saliente de tierra de la carretera y, una vez comprobé que no nos había pasado nada a ninguno de los dos, comencé a llorar desconsoladamente. Mientras, mi padre se quitó el cinturón de seguridad bruscamente, abrió su puerta y salió dando un sonoro portazo sin importarle lo más mínimo que estuviera llorando. En ese momento, me di cuenta de que el volantazo no había sido involuntario, sino que mi padre lo había hecho adrede; cerré el puño clavándome las uñas en la palma de la mano, y di un fuerte golpe lleno de rabia al salpicadero, sin poder contener la ira que me abrasaba el cuerpo.

Vi a mi padre dar la vuelta por el lado del capó, aproximándose hacia mí con los ojos encolerizados y, cuando llegó a mi puerta, movió la manilla con tanta furia que creí que la iba a romper. Una vez la abrió, se adentró en la zona del copiloto, me desabrochó el cinturón y me sacó del coche agarrándome por la pechera de mi jersey.

—¿Qué haces? —le pregunté asustada, con los ojos aún bañados en lágrimas.

Ya de frente a mí, mi padre cogió impulso con la mano y me pegó una bofetada con tanta fuerza que volteó mi cuerpo ciento ochenta grados y lo hizo caer al suelo de frente; era la primera vez que mi padre me pegaba. Afortunadamente, mis brazos amortiguaron la caída e impidieron que me dejara los dientes en el pavimento, pero no me salvaron del ardor del golpe en mi pómulo, ni del zumbido en el oído por seco el impacto. No obstante, la bofetada no me importó en absoluto, ya que yo sólo podía pensar en el volantazo que había dado estando yo dentro del coche. Me di la vuelta y le dirigí una mirada que se movía entre la sorpresa, el terror y el odio, sin embargo, no vi ni un ápice de arrepentimiento en su expresión.

—Papá... —susurré temblorosa— ¿Cómo has podido?

Mi padre tragó saliva, consciente de lo que acababa de hacer.

—Lo siento —se disculpó con frialdad—. Sube —me ordenó inmediatamente después.

Mientras mi padre se dirigía a su asiento y cerraba la puerta con un sonoro golpe, me levanté tambaleante procurando no perder el equilibrio, mientras me preguntaba cómo había sido capaz de hacerme eso.

No obstante, aunque mi parte orgullosa no quería que mi padre me viera afectada, los sollozos salieron incontrolablemente de lo más profundo de mi garganta. Cerré la puerta del asiento del copiloto desde fuera y abrí la trasera, ya que no pensaba sentarme a su lado. Me acomodé lentamente en el asiento con las piernas temblorosas, y cerré la puerta tan torpemente que tuve que volver a abrirla para cerrarla bien. Apoyé mi espalda contra el respaldo mientras mi padre reanudaba la marcha, y me puse la mano sobre la mejilla, notando cómo la quemazón se iba convirtiendo en un hormigueo inesperadamente agradable.

—Eres un hijo de puta —susurré.

A pesar de que mi padre me había escuchado y de que el insulto era muy grave, sabía que no me iba a responder. Nos intercambiamos una mirada por el espejo retrovisor, en la que intenté transmitirle todo el desprecio que pude.

—Nunca te lo voy a perdonar —añadí señalando al volante con los ojos.

Mi padre permaneció callado, y supe que él tampoco se lo iba a perdonar.

Pasado un rato en el que el tenso silencio parecía alargarse y espesarse los minutos, vi una señal que indicaba *Hallstat* apuntando hacia un camino pedregoso rodeado por vastos campos cubiertos de nieve. Salí de mi ensimismamiento cuando mi padre se adentró en él y el coche empezó a traquetear.

Una certeza súbita y abrumadora, que cayó en mi estómago como una piedra, irrumpió en mis pensamientos: escapar de aquella situación no iba a ser tan sencillo como estaba fingiendo creer. Aunque, después de aquella noche, nada lo había sido en realidad.

Sin embargo, a pesar de que estaba muy angustiada por todo lo que me acababa de pasar, recordé que había leído un libro que me había gustado mucho hacía unos meses, y que todavía no lo había calificado con 5 estrellas. Cogí mi móvil, entré en *Amar en tiempos de tinder* y lo calificué.

