

DIARIO DE UN CUERPO

ERIKA

IRUSTA

LA
MENSTRU-
ACIÓN

SOY
UNA
SOY

EL ÚLTI-
MO
TABÚ

C
U
A
T
R
O



DIARIO DE UN CUERPO

ERIKA

IRUSTA

LA
MENSTRU-
ACIÓN

SOY
UNA
SOY

EL ÚLTI-
MO
TABÚ

C
U
A
T
R
O



DIARIO DE UN CUERPO

ERIKA IRUSTA

A todos los animales vulnerables.

Las 10 páginas que vas a arrancar

En la herida. Desde la herida. Nunca sobre la herida. Tampoco atravesando la herida. Jamás ignorando la herida.

Me atraganto con las palabras. Me remango y me bajo las mangas tres veces seguidas. Inspiro hondo y vuelvo a teclear. Ahora son los cristales de las gafas. Saco el paño limpiagafas y lo froto contra los cristales. Están rayados. Otra vez mis pestañas lo han puesto todo pringoso. Habrán sido ellas o las lágrimas. ¿Se puede sudar por los ojos? «Herida», me digo. En la herida. No soporto estar en la herida, pero si lo pienso fuerte-fuerte nunca he estado fuera de ella. He estado alrededor, yendo de puntillas por su perímetro irregular. Dibujando su perfil en un bucle absurdo. Un ritual incapacitante como el de remangarme tres veces después de escribir una frase. Pero no una frase cualquiera, sino una «Frase-dedo-en-la-llaga».

Frío. Siempre que escribo paso frío. No soporto tener las manos calientes mientras lo hago. Mis pies, mi nariz y mi culo se ponen de acuerdo y se mantienen gélidos todo el rato que dura el ritual. Me arranco palabras del pecho. Por eso se cuele el frío. Por eso los pies se hielan. El pecho y los pies son parte de esta masa a la que llamo «cuerpo». Masa que me lleva por las calles, que me yergue por los pasillos. Masa que pesa pese a la ingravidez que la preña.

Mi profesora de novela, la única que quise tener, nos contó que algún escritor que admira había dicho que las 10 primeras páginas de un libro siempre son arrancables. En ellas el autor («o autora», la escucho en mi cabeza) está pidiendo disculpas al lector («o lectora», añadido) por lo que va a leer a partir de la página 11. Sabiendo esto, sabiendo que lo bueno y valioso del libro empieza en la número 11, voy a escribir lo que necesito antes de tener mis manos dentro de la masa. La masa que soy. La masa que la lectora es. No para pedir perdón —o quizás sí y no me atrevo a reconocerlo— sino para conseguir cruzar el puente entre lo que había planeado decir y lo que acabaré diciendo. Pues en la escritura, como en

algunos de los caminos trazados por los pies, solo sabes dónde terminas cuando has llegado. E incluso es posible que, cuando hayas regresado, no sepas por dónde anduviste.

Tengo 40 páginas de un libro que no leerá nadie. 40 páginas que me señalan por dónde no caminar. Todas ellas escritas bordeando la herida. Utilicé los recursos literarios para saltar de una pústula a otra.

Confieso: detesto escribir.

Pero: no puedo vivir sin escribir.

Me siento condenada al asco y al placer a través de la escritura.

Y cuando escribo desde la periferia de la herida acabo teniendo náuseas. No náuseas poéticas. Náuseas reales. Con temblores y eructos ácidos.

Después de aquellas 40 páginas, aquellas que nadie va a leer, me quedé sin mi recientemente prescrita Ranitidina.

¿Qué hacer?

Hablé con mi editora.

Empecé de nuevo.

Esa vez desde la herida.

¿El resultado? No volví a la farmacia.

Escribí más de 120 páginas. Esas sí que serán leídas.

Mi familia ha muerto.

Mi madre está viva. Mi padre está vivo. Es La Hija la que ha muerto.

Y es en mí donde la familia fue. Ya no.

Ahora, la hija es un unicornio. Producto de la imaginación de una niña herida. De una niña-herida.

Una hija-muerta, por fin, con vida.

Cuando llegue a la página 11 me habré sorbido los mocos, aclarado la voz, arreglado el flequillo y desempañado las gafas. Dejaré las mangas remangadas, eso sí. Pero para llegar a ese momento necesito seguir caminando.

Escribir es sentarte con tus monstruos y trazar un plan. Plan de fuga. Fuga como espacio en el que salir a jugar. Donde lamerte las heridas para volver con más fuerza. O quizás, solo un poco más recompuesta. Reconponerte

sin aniquilar la herida. Refrescarte la cara sin maquillar los párpados amoratados.

Porque quería escribir el mejor libro posible para mí, me quedé tirada en el suelo llorando. Las veces que me levanté, fingí mi voz y salieron 40 páginas entretenidas, interesantes, refrescantes y vendibles.

Una porquería.

Este libro es un libro escrito desde el suelo. Desde la horizontalidad. Desde la mejilla izquierda clavada en la grava. Escribo con las rodillas peladas y los mocos colgando.

«Tienes derecho a respirar porque tienes talento al escribir», me recuerdo. Escribiendo me gano mi derecho a la vida. Escribiendo dejo de ser una masa que ocupa espacio y me convierto en una masa que abre el espacio. Al escribir mi madre casi no muere dando a luz en vano. Escribiendo purgo el sufrimiento de la familia que la hija ha asesinado recientemente. Escribiendo tengo valor. Valgo algo. Algo valgo.

¿Cuántas páginas me quedan para empezar *de verdad*? Las páginas que no arranque la lectora son las que quedarán. Así que estas son para la cochina verdad. La sucia. La del labio partido y la sangre seca. La fea.

Aún nos queda.

Sigo.

Aram.

Así llamé al diminuto embrión que me habitó aquel enero. Iba a ser de sangre, de la que llega acompañada de un quejido de vida recién estrenada, no la de un fracaso de cuatro semanas y media. La sangre de un parto no es como la sangre menstrual, ni esta como la sangre de un aborto. Hay una escala de color, de más luminosa a pez, negra pez. Entre la vida y la muerte, me quedé en medio: menstruación. Sangre de vida-muerte o muerte-vida. Sangre que no mata. Sangre tejida entre el susto, el asco, la ignorancia y la vergüenza. Sangre deseada, sangre normativizada, sangre ocultada, sangre —la única sangre— entretejida con una identidad: mujer.

Sangrar sin morir igual a mujer.

Ser mujer porque se sangra y no se muere.

Ser mujer porque tu sangre genera vida.

Estupideces.

Nadie es mujer. La sangre no me hace mujer. La mujertez es tan mísera y grandiosa que se me escapa de entre los muslos. Gotea contra la blanca loza. Me tejieron mujer pero no lo siento en las tripas.

Nadie es mujer.

Demasiada piel fuera del traje para decir que estoy vestida de *mujer*. Animal vulnerable: la única identidad [ver Glosario Corporal]. Mujer por sororidad. Mujer por punto de encuentro. Mujer por hastío. Mujer por disidencia. Mujer por comodidad. Mujer por relación comercial. Mujer por pez en esta pecera. Mujer para que la lectora me entienda y camine conmigo sintiéndose segura.

Es en una profunda premenstrualidad cuando desarrollo la estructura del libro. Este libro. Es en esta ausencia de productividad intelectual que mi cuerpo ordena sin juicio. Creatividad, dicen. Eso, mi cabeza bulle con ideas mientras mi cuerpo se (con)mueve lentamente. A ráfagas, de nuevo. Vomito una palabra. Después, un eructo en vacío. Me retuerzo. Me gusta. Escribir en premenstrual es placentero porque la voz impertinente que me corrige, acorrala y juzga está dormida.

Como no tuve aquel hijo, Aram, decidí tenerme a mí.

Subrayo: «Locas: las que son obligadas a re-hacer acto de nacimiento todos los días». Repaso con mi lápiz: «Escribir, soñar, parirse, ser yo misma mi hija de cada día¹».

Hélène Cixous me (d)escribe. Cada segundo, la hija-muerta de mi madre y de mi padre, nace de mí. Soy mi madre y mi hija. El Espíritu Santo se fue de vacaciones. Somos una trinidad coja, como las palomas de la calle.

Calculo cuántas páginas he de escribir en este formato para que se ajusten a las 10 primeras en el libro ya maquetado. Paseo el ratón. Mido con los dedos. ¡Yo! que no sé medir distancias si no es comparando el objeto en cuestión con los 15 kilómetros, aproximados, que hay entre mi pueblo y su capital. Me quedé con la medida de párvulos. Todas las medidas de niña mayor las marco por las medidas que aprendí de pequeña. Al final el

mundo solo se mide una vez. El resto son reajustes. Y esa vez es la infancia.

La infancia es uno de los momentos más sórdidos de la vida. A diferencia de la vejez, se es vulnerable sin saberlo. Como no tienes sospecha de que lo que vives es injusto, sonríes para no ser abandonada. Por pánico al abandono nos dejamos hacer lo que sea. Incluso amamos a nuestra madre. Incluso amamos a nuestro padre. Quizás llamemos felicidad a la pura supervivencia. Por eso muchas engendran en sus vientres la esperanza de ser lo que no fueron. Se casan (o no). Tienen hijitas. Se juran que a ellas NO les pasará.

A mi niña no le pasará.

A mi niña no le...

A mi niña, no. Pero la niña que traen al mundo no es ella. Es otra. La otra. Una niña-sombra que se niega a ser clon. Y así lo intentan miles de personas. Follan, hacen el amor, se inseminan. Pero nunca dan a luz a la niña que fueron. Como sus madres, yerran. Resultado: superpoblación. La culpa la tiene la estúpida creencia de que la infancia es la mejor etapa de la vida. ¡DEJEN YA DE REPETIR ESTA CANTINELA!, les grito. Pero una voz sibilina me enmudece: «Amargada, eso es porque eres incapaz de engendrar a tu propia niña-remiendaheridas».

Será eso. Ante la duda, un diafragma embadurnado de espermicida.

No sé si quiero o no sé si sé, pero no voy a escribir un libro donde cuente cómo funciona el ciclo menstrual. Una vez se sabe, una se coteja, una ve que no casa y, ante esto, una pasa miedo y pasa de largo. Como mucho, esta una, que es cualquiera, visita a la ginecóloga. Después, confirmando que todo está «en orden», se olvida. O peor: una sigue viviendo olvidada en el olvido de sí misma. No se trata de saberse. O no solo. Se trata de meterse en las tripas. No en las de la vecina. En las propias. Y eso no se explica. Se enseña. Pero no en la pizarra. Se enseña como una *stripper*: con las carnes por delante. Con las tetas fuera. En movimiento. Esto es lo que sí es este libro: carne en movimiento. La mía.

«Diez páginas para arrancar². Erika, no te cortes», me digo. Me digo tantas cosas que no quedo nunca con nadie porque no cabemos. Ocupo

mucho espacio en mi cuerpo, pese a que se me antoja vasto, frío y algo artificial, como una férula de silicona. Mi cuerpo es una prótesis. Pero yo no soy una cabeza pegada a La Prótesis. Soy su tornillo. Uno de tantos. Me cuesta la vida, la mía, ser en el cuerpo que soy. Es por esta incapacidad que investigo y escribo sobre el cuerpo. Mas la herida siempre me devuelve al cuerpo. La herida me hace cuerpo. Ella atraviesa la silicona y sangra. Es la sangre, de la herida primitiva y de las otras heridas, la que me llama al orden. La práctica de lo cíclico y vulnerable más allá de definiciones y teorías menstruales. La carne en movimiento desde la reflexión de este tornillo que une seso y sexo. Esto es el diario de un cuerpo. Un cuerpo norteño. Un cuerpo de clase obrera. Un cuerpo de altura media entre las alturas del cuerpo-madre y del cuerpo-padre. Un cuerpo con raíces nómadas. Un cuerpo, según dicen, de mujer. Un cuerpo-menstruante. Un cuerpo-prótesis. Un cuerpo-palabra. Pero sobre todo, Mi Cuerpo. La única y última de mis pertenencias subarrendadas. Que primero fue de mi madre, después de mi padre y ahora y siempre me disputo con el Sistema. Un cuerpo alquilado al que le vence el mes. Este, mi cuerpo (im)propio.

Desde la herida

La Herida

—Hija, *amatxu*³... *amatxu* tiene cáncer.

El mundo por los aires. Mi vieja Converse roja de lentejuelas impacta contra el muro. Alex corre. Lloro. ¿Lloro? Sí. Lloro en una calle a la que le sobra la gente y el sol. Pero no me importa. Cáncer. «Con metástasis», me avisa mi padre entre sollozos. Le cuelgo. Hablaré con ella luego cuando esté en casa. «En casa podré pensar», me miento. Me arrastro por las calles. Estoy a mil años de encontrar un lugar al que poder llamar casa. El tiempo se pliega sobre sí y me quedo a oscuras, como una oruga a la que le sobreviene el estado de pupa. Llegamos al piso-ático-dúplex en el centro de Sevilla un 3 de noviembre de 2015. Y aquí, justo aquí, comienza la muerte de la hija que nunca fui. Aquí, la herida nace. Para las que temen el desenlace, deseo decir que mi madre sigue viva, igual que mi padre. La que ha muerto soy yo.

No he leído estadísticas pero me atrevería a declarar que cada 60 segundos 3 personas son diagnosticadas de cáncer. Seguro que son más. Como sea. El dato que a nadie se le escapa es que esta enfermedad está por todas partes.

El cáncer como monstruo al que combatir.

El cáncer como camino espiritual.

El cáncer como lacito en la solapa.

El cáncer como una moneda en una lata verde y blanca.

Cáncer es el signo del zodiaco de mi madre además del detonador que llevó a mi familia a su extinción. O quizás debiera decir que fue la gota que colmó lo que ya estaba colmado.

Al tomar el avión camino a casa de mis padres, cuatro días después, imaginé una preciosa estampa familiar en la que todos redimíamos

nuestros pecados ante la posibilidad de la muerte materna. Porque esto es lo que es un cáncer, una posibilidad casi cierta, un fantasma con ojos y boca —tus ojos y tu boca— besándote en la nuca. Animada por las magníficas historias de *El cáncer salvó mi vida* dibujé a una mamá, a un papá y a una hijita que jamás llegarían a existir. Reconozco que antes de que toda la mierda se desbordase, creía que frente al mayor miedo, frente al verdadero terror, las personas nos dejábamos tocar por el torrente de la vulnerabilidad de manera dócil, casi devota. Que ante la inminencia de lo temido, solo nos quedaba entregarnos a la herida con beata resignación. Pero en esto, como en muchas otras cosas, estaba completamente equivocada. Ante la evidencia de la que habla el cáncer, solo hay oídos sordos, corazones ocupados desgarrándose y nada más.

Nada más.

La gente ha aprendido a desangrarse en silencio o con escuetas frases precocinadas. De nuevo la herida manchaba de sangre las immaculadas páginas de los mesiánicos libros de autoayuda. De nuevo, faltaban páginas.

Y estas páginas son las que me dispuse a escribir en mitad de mi muerte. Muerte simbólica, se sobreentiende. Pero no por ello menos mortal que la de la piel y los huesos.

Tres días antes de que mi madre entrase en el quirófano, firmaba mi primer contrato editorial. Mi sueño y mi pesadilla infantil se hacían realidad con tres días de diferencia.

Tres. El número favorito de mi padre.

Tres. Mi padre, mi madre y yo.

Me alegro de no ser supersticiosa porque, en realidad, nuestra suerte se echó a perder hace mucho tiempo.

Pero a lo que iba (porque voy y vuelvo y espero, lectora, me perdones por ello) firmé un contrato por el que iba a escribir, desde mi propia voz (condición *sine qua non*), todo lo que había aprendido en estos seis años de trabajo. Pero sucedió que la vida se impuso y, con ella, la sombra de la muerte, y con esta última, el fin de mi familia tal y como me la contaron. En mitad de la herida mortal en torno a la que he ido creciendo y en la que habito fastuosamente desde noviembre, me vi escribiendo un libro

ortopédico con mucho gancho y nada de cuerpo. Agotada de la voz de una narradora evitapústulas decidí abandonar el barco que a tan buen puerto prometía llevarme. 40 páginas para saber qué camino no tomar. En honor a la verdad (la mía, ¿cuál si no?) he de confesarte que no me atreví a mancillar mi sueño de niña. Si alguna vez iba a ser publicada a todo color, si mi cara iba a estar expuesta en una librería de barrio, debería ser desde lo verdadero. Implicase la mierda que implicase, yo me debía a la verdad. A la verdad de mis tripas. Porque de esto va escribir. O al menos así es como siempre he practicado este mortal arte. Porque los libros son sagrados, no me atrevo a mentirme. Porque tu tiempo de vida es incierto, no me atrevo a contarte estupideces.

«Ya que todo el mundo evita la herida y tú trabajas en torno a la herida simbólica de la menstruación, ¿qué motivo más noble que este encontrarás para escribir desde este cuerpo-sangrante?» me imaginé que me decía, mientras me observaba en el reflejo de la pantalla, llorando a lágrima viva. Desconozco si escribir desde la herida es un acto noble, lo que sé es que solo puedo hacer lo que mi cuerpo demanda. Y este fue su deseo. Uno de los más difíciles de cumplir.

Escribo un libro para los cuerpos vulnerables que sangran.

Escribo un libro en el que mi cuerpo herido y menstruante sirva de brújula en el viaje de todas aquellas que nos escondemos en esa amueblada cabeza que corona ese cuerpo ajeno que somos.

Escribo un libro desde mi coño, desde ese lugar con lengua propia y verbo prohibido del que venimos todos.

Pero mientras escribo, pienso en ti y en cómo prepararte para este viaje. Y no es que te dibuje tonta. Y no es que te imagine torpe. Todo lo contrario. Lo que ocurre es que navegar por la herida, a través de los silencios enquistados, precisa de una buena guía y, sobre todo, de una tierna y firme mano sobre la que apoyarse. Por eso, antes de que saltes al diario, al diario de un cuerpo (por ejemplo, el mío; por ejemplo, el nuestro) quiero explicarte cómo llegué aquí, a este suelo del que ahora — 432 páginas después— consigo levantarme.

Pero, de camino a la cicatriz, deseo explicarte algunos puntos

importantes para que no haya más pérdida que la que tú pretendas.

Aquí está mi mano, ¿me acompañas?

Los Cuerpos Vulnerables

¿Tienes miedo? ¿A qué? ¿A quién? Yo a muchas cosas. Tantas que, demasiadas veces, me quedo sin hacer lo que tanto sueño. En este mundo hostil me siento vulnerable. En este mundo raro soy vulnerable. Lo soy yo. Y lo eres tú. Lo somos todas. Porque somos ajenas a él. Porque fuimos expulsadas de él. Porque este mundo se ha construido por encima de nosotras. Y somos nosotras las que hemos de adaptarnos a su absurdo y doloroso funcionamiento.

Quizás seas diferente. Quizás no te sientas como yo. Quizás creas que el mundo es difícil para todo el mundo sin excepción. Quizás pienses que al mundo hay que echarle un par de huevos y dejar de dolerse tanto. Quizás nunca hayas caminado por la noche con un nudo en el estómago. Quizás no hayas tenido que vestirte con otra ropa para evitar un disgusto. Quizás hayas tenido la suerte de no necesitar medicarte para «soportar» tu menstruación. Quizás seas tan tremendamente afortunada que jamás de los jamases ningún hombre te violentó de palabra, gesto y/o acción. Quizás seas de otro planeta. Y si es así, me encantaría ir a ese lugar del que vienes. Porque aquí, en este mundo, en el Planeta Azul, ser mujer duele. Ser una persona menstruante, apesta. Ser un cuerpo diferente al cuerpo normativo (con su falo, su piel blanca, su billetera llena y su flamante puesto de trabajo) es ser un cuerpo vulnerable.

Un cuerpo vulnerable es un cuerpo con posibilidad de ser vulnerado. Mientras que un cuerpo normativo es un cuerpo con capacidad de vulnerar. Los cuerpos vulnerables son de muchos colores. Los cuerpos normativos son de un solo color. Uno de los principales rasgos de los cuerpos vulnerables es que son cuerpos definidos, esto es: escritos y leídos, desde los cuerpos que mandan y regulan (cuerpos normativos). Estos últimos establecen la norma y en torno a ella generan políticas: la política de los cuerpos. La norma es invisible, funciona como la última

capa sumergida de un iceberg. La normalidad es lo que creemos ver. Lo abyecto, lo vulnerable es lo que permanece oculto. En realidad los cuerpos vulnerables somos los que sostenemos la norma. Es una de nuestras dolorosas paradojas. Aspiramos a la norma porque la vida fuera de ella nos pone en una situación de vulnerabilidad. Nadie quiere ser vulnerable. En todo caso es «mejor» tener la posibilidad de vulnerar. Por eso acabamos siendo educadas para ser protegidas por la norma y para aspirar a rozar el poder que da saberse dentro de ella. Poder que no deja de ser una macabra ilusión porque los cuerpos vulnerables jamás ostentarán el poder de los cuerpos normativos. No bajo esa norma, Su Norma.

Yo me dedico a los cuerpos vulnerables. Solo me interesan estos. Porque son en los únicos que veo potencial y posibilidad. Los cuerpos normativos están muertos. Son como Nazgûls, reyes muertos sobre caballos muertos. En ellos no hay brechas por donde respirar. Están terminados y acabados. Están tan dichos que al pronunciarlos se resquebrajan en la boca. En cambio, los cuerpos vulnerables respiran por la herida. Es la herida la que los mantiene con vida. Terrible paradoja de nuevo. Están vivos porque son susceptibles de morir.

Uno de tantos cuerpos vulnerables es el cuerpo menstruante. Cuerpo que se ha vestido desde los cuerpos normativos con el traje de mujer. Y es que La Norma diseña trajes a medida. A La Norma le traen sin cuidado los cuerpos. De hecho, para La Norma los cuerpos son un mal que hay que erradicar. La Norma lo quiere todo a su imagen y semejanza. Por ello, los cuerpos vulnerables son violentados. Para que entren en los pares de trajes que ha diseñado La Norma (traje de hombre-traje de mujer; traje de blanco-traje de negro; traje de rico-traje de pobre, etc.) los cuerpos vulnerables han de amputarse cada pedazo de carne que les hace diferentes al cuerpo creador: el cuerpo normativo. El cuerpo menstruante no es un único cuerpo vulnerable. El grado de vulnerabilidad aumenta o disminuye según sea el color de su piel, la región del mundo donde ha nacido, la religión que lo atraviesa, la orientación de su sexualidad, el dinero que guarda en sus bolsillos y tantas otras circunstancias. No es lo mismo un cuerpo menstruante que rechaza el traje de mujer que aquel que se vive desde el traje. Tampoco el cuerpo menstruante mestizo es igual

que el cuerpo menstruante blanco. Ni el cuerpo menstruante obrero es igual al cuerpo menstruante de una alta ejecutiva. Asimismo el cuerpo menstruante ateo occidental difiere del cuerpo menstruante islámico. Esto es: el cuerpo menstruante se ve atravesado por otras realidades corporales-culturales que perfilan y ahondan en su vulnerabilidad.

Tomaré a Simone de Beauvoir y su archirrepetida frase: «No se nace mujer, se llega a serlo» para derivar en: un cuerpo no nace vulnerable sino que lo hacen vulnerable.

Esto es: un cuerpo llega a ser vulnerable porque hay cuerpos que lo vulneran. Hay tantas maneras de vulnerar que muchas veces ni siquiera somos capaces de identificarlas. Las formas más sutiles se nos escapan, porque son parte de lo que nos enseñaron en la escuela y en casa. Nuestro entorno está tejido por normas que no dan cabida a nuestros cuerpos... Este contexto de normas ajenas al cuerpo, que son generalmente contraproducentes, se llama «cultura». Es la creación cultural que deriva de La Norma la que define nuestro cuerpo y cómo vamos a (des)habitarlo. Los cuerpos menstruantes no somos vulnerables de nacimiento. Nos han hecho vulnerables por ser diferentes al cuerpo normativo. La menstruación no nos hace más falibles ni menos confiables. Nuestras hormonas no son el mal a superar. Nosotras no somos las que estamos rotas y necesitamos arreglo. Yo no soy el problema. Tú no eres el problema. Nuestro ciclo menstrual no es el problema. Entonces, ¿quién o qué es el problema? ¿Cómo conseguimos vivir en el cuerpo que somos sin morir de extrema vulnerabilidad? ¿Se puede aspirar a ser feliz siendo un cuerpo vulnerable?

Mis hormonas, mis reglas

La felicidad es un bien de consumo con unas características concretas determinadas por La Norma. Por lo tanto, y por suerte, los cuerpos menstruantes nunca podremos ser felices de la manera precocinada. Nos toca inventar otras maneras, buscar alianzas y desarrollar estrategias.

Yo me cansé de dolerme y de sentirme ajena en mi propia piel. Un día me agoté de enfadarme conmigo, de crearme el generador de todas mis calamidades. Aquel día, suma de muchas noches perdidas, me aventuré a

soñarme con los ojos que me habían ocultado. Al final casi todas las respuestas están en el enfoque de los ojos que miran. Por ello decidí enfocarme desde el par de ojos que mantenía enterrados bajo las bolitas blancas de porexpán que te dan en este mundo cuando vas creciendo.

Al mirarme vi un cuerpo: una mole de carne con humores y dolores que creí míos. Al alejarme un poco más no solo vi un cuerpo (el mío) sino varios cuerpos con semejantes humores y semejantes dolores. A kilómetros de mi piel pude ver que eso, que no sabía que era, era un colectivo de cuerpos ajenos a sí mismos. No diré «enajenados» que es como nos definió La Norma. Sino cuerpos expulsados de su voz, de su piel y de sus fluidos. Cuerpos ciegos y cuerpos cegados. Me asusté. Y fue gracias al susto que me sumergí en esa masa que se obcecaba en llevar mi nombre y apellidos. Decidí así buscar la felicidad (o lo que un cuerpo vulnerable puede definir como tal) dentro de mí. Pero no de una manera espiritual, sino de la manera más carnal posible: dentro de mis bragas, entre mis labios externos y mis labios internos, al fondo de mi vagina. Dejé el hábito de las hormonas sintéticas que de tantos locos embarazos (presumo) me habían salvado (para mí fueron una opción adecuada para cómo vivía entonces mi cuerpo y sexualidad pero hubiese necesitado toda la información, no solo el pedacito que mascullaron entre dientes los diferentes ginecólogos que tuve de los diecisiete a los veintitrés años) y me zambullí de lleno en mi física y mi química. Una Dra. Jekyll deseosa de encontrarse cara a cara con su tan temida Mrs. Hyde.

Así pude ver cómo iba mutando con el paso de los días. Al principio no me creía. Durante mucho tiempo me decía que los cambios físicos, mentales y anímicos que vivía eran invenciones mías. Puras sugerencias. Porque todo el mundo sabe que las mujeres somos muy sugestionables, que nos inventamos las cosas, que no conocemos bien nuestro cuerpo...

¿Te suena?

Pero después investigué (es lo que hago cuando no entiendo algo), y lo puse en común con otras mujeres y ¿sabes qué pasó? que no me había inventado nada. O nos lo estábamos inventando un montón de personas.

Al final tomé una decisión: me iba a creer.

Sí, una de las piedras de mi felicidad de cuerpo vulnerable fue creer en

mí, en lo que este viejo conocido llamado cuerpo me señalaba.

Y es que no estoy loca, soy cíclica.

A partir de aquí el mundo se me antojó menos raro. El mundo en mis bragas. El mundo, un micropedacito de él, en mis manos cambiantes. Tremenda aventura en la que embarcarse.

A partir de ahí nació www.elcaminorubi.com y con él comenzó la historia. Bordé al lado de mi licenciatura en Pedagogía el adjetivo «menstrual» y desde ahí diseñé espacios educativos para inventar felicidades o algo parecido a través del cuerpo vulnerable menstruante.

¿No había escrito La Norma por encima de nuestros cuerpos?

¿No era La Norma la que incriminaba a nuestras hormonas como culpables de nuestra desgracia deshaciéndose así de su culpa y sus delitos? Aprendimos a creer que por culpa de nuestro cuerpo nosotras merecíamos otro trato. Aprendimos a entender nuestro cuerpo como un mal a superar y un ente a asimilar con el normativo para lograr así sus derechos. Nos equivocamos. Dejamos el cuerpo en una cuneta. Peor, se lo dejamos a los cuerpos normativos para que hicieran lo que quisieran. Nos dijeron que nuestros cuerpos solo tenían sentido para generar más cuerpos. Nos contaron que su finalidad era la de reproducirse.

Cuerpos contenedor, nada más.

Después nos vendieron la posibilidad de acercarnos a su cuerpo, el cuerpo libre de cargas. Cuando en realidad nuestro cuerpo no es una carga. Son los cuerpos normativos los que nos cargan y explotan.

¡Ah! las bolitas de porexpán bien incrustadas en nuestras cuencas...

Ahora con los ojos de una en las cuencas de una, ahora con el cuerpo de una en el cuerpo de una, ella grita: mis hormonas, mis reglas.

Por aquí es posible tomar la arrolladora fuerza de la vulnerabilidad y seguir diseñando algo parecido a la felicidad.

Soy una, soy cuatro.

Y muchas más. Un ciclo menstrual, cuatro fases hormonales.

Soy un cóctel de hormonas con una lectura cultural concreta que puedo aprender a reinterpretar ⁴. Y es que los cambios hormonales son reales. Y estos cambios están sujetos y se manifiestan en relación a cómo nos

enseñaron a leer y a escribir nuestro cuerpo. Y como esto fue desde La Norma creada por los cuerpos normativos que no sangran si no es con las guerras o si se tropiezan al salir de la ducha, nosotras, las que sangramos una vez al mes (o más) hemos de aprender a escribirnos para enseñar a leernos (entre nosotras y entre las más jóvenes) y sobre todo para decirnos.

La felicidad, la nuestra (o al menos la mía), no funciona si seguimos siendo dichas por los otros cuerpos. En un acto de deliciosa locura, mi cuerpo me arrebató y se dijo. Sin más voz que la olvidada de mi coño, se puso a escribir una fría mañana de febrero. Una voz que no fue única, clara y definida. Si no cuatro (e incluso ocho) voces balbuceantes, imperativas, arrogantes, dulces, estrafalarias, tiernas y heridas. El camino hacia la felicidad de los cuerpos vulnerables que sangran y no mueren pasa por la coñoescritura.

En esto creo fervorosamente. Por eso te lo voy a explicar con detalle para que puedas hacer, de este camino, tu viaje.

«Coñoescritura» o la nada

Escribir desde el cuerpo que eres no es escribir como nos han enseñado en la escuela. Pues para escribir «como Dios manda» una ha de salir de su cuerpo. O al menos intentarlo. Hasta hace dos días, en nuestra cultura occidental, las mujeres no podían dedicarse al oficio de la literatura. A día de hoy las escritoras acostumbran a ser consideradas como escritores menores, como anécdotas que ni siquiera merecen mención de obra en las antologías a no ser que vaya con el apellido «femeninas» o «antologías de mujeres» que, por supuesto, van dirigidas a lectoras.

Por otro lado, muchas mujeres al escribir hemos tenido que superar nuestro cuerpo. Porque el cuerpo que somos da demasiadas vueltas y podría marear al lector con sus humores. El hecho es que la relación con la escritura es, cuando menos, complicada. Nació ajena a nosotras (la oralidad no) y seguimos sintiendo que no nos pertenece. Por supuesto, la voz narrativa es muy diferente a la voz hablada. Sentarnos frente a una libreta o frente a un ordenador es sentarnos frente a nosotras, quizás ante

esa persona que hemos tratado de esconder bajo un sinfín de capas de maquillaje social. Escribir duele. Porque exige autenticidad y por lo tanto exige cuerpo. Y el cuerpo cambia. No solo el cuerpo leído como cuerpo femenino, pues el cuerpo masculino también es un cuerpo cíclico. Pero en nuestro caso, que es el que verdaderamente nos ocupa, nosotras hemos aprendido a impostarnos para tener un minúsculo lugar desde donde poder decir. Ahora bien, decir no es decirse. Y de esto va la «coñoescritura» (o *cuntwriting* ⁵ que suena más moderno y consolidado [ver Glosario Corporal]).

Cuando creé el concepto de «coñoescritura» quería aludir al proceso orgánico de escritura desde el cuerpo cíclico.

Se trata del cuerpo diciéndose desde una lengua denostada e incluso prohibida, una lengua no reconocida por la RAE, donde las palabras se (re)crean e inventan desde la imperiosa necesidad de nombrarse de acuerdo a una misma. Porque nosotras habitamos el limbo de las palabras.

«Lo que no se nombra no existe»⁶. Con lo que nosotras y la realidad del cuerpo que somos apenas existe bajo nuestros propios términos. Seguimos tomando expresiones y palabras ajenas a nosotras que lejos de decirnos nos ocultan y alejan de nuestras verdades. El mundo vivido con un coño es muy diferente a otros mundos. Y no solo por el coño en sí mismo, sino por lo que implica tener uno en nuestra cultura. Por eso es imperioso que nuestros coños empiecen a decirse. Al principio nos frustraremos porque nos parecerán torpes, luego nos avergonzaremos por deslenguados, pero finalmente veremos que como todas las lenguas necesitan de la práctica para crecer y reproducirse. Una vez un coño se diga, otro coño le seguirá con más arrojo y menos miedo que el primero. Es así como conseguiremos hacernos un hueco, primero en nuestra cabeza, pues tendremos palabras para nombrarnos (el lenguaje genera pensamiento), y después en el mundo, el cual necesita desesperadamente la lengua de nuestros cuerpos, la lengua de nuestros coños.

Y en este escribir desde el cuerpo que somos encontramos los cuerpos vulnerables, la fuga. «Fuga» como brecha por donde respirar y desde donde hacer palanca para cambiar el rumbo y movernos hacia nuestra felicidad (que no es la felicidad de los cuerpos normativos).

Este es uno de los motivos principales por el que elegí girar sobre mis pies y escribir este libro desde mi propio coño. Así nació *Diario de un Cuerpo*. Que más que un diario podría atreverme a llamarlo «libro-documental» pues es el registro diario de mi cuerpo filmado en todo su esplendor como el animal salvaje que es, habitando en esta estrecha jaula que llamamos casa, barrio, comunidad, cultura, Erika.

Se trata del rodaje de mi vuelta al mundo en 26 (a veces 30) días. Un proceso de coñoescritura que ha tomado tres ciclos menstruales (con sus cuatro fases hormonales completas) en el que he convertido el cuerpo en palabra. Como cada día mi cuerpo tenía una voz diferente y una necesidad de ser dicho concreta, el diario ha sido el método que más espacio me ha dado para decirme tal y como necesitaba.

Es importante señalar que hasta la edición final (propia de escribir un libro) no he vuelto sobre lo escrito, con lo que la coincidencia de temas, sentimientos, emociones y pensamientos se deben al carácter cíclico de mi cuerpo. Cada una de mis fases tiene unas características concretas (una mente, un cuerpo, unos deseos, unos miedos, unas necesidades, una manera de expresarse, unos temas que le interesan, etc.) que podrás ir conociendo a medida que avances en los ciclos y los compares entre sí.

Con el motivo de que te sientas acompañada en este viaje y que puedas, si es tu deseo, hacer tu propio diario de un cuerpo, voy a explicarte la metodología que he seguido. Todo comienza con sentarme, cada día, delante del ordenador y preguntarle a mi cuerpo lo siguiente:

Cuerpo, ¿cómo te sientes hoy?

Formular la pregunta es sencillo, responderla cuesta una vida. No tanto por la mezcla de sensaciones, emociones y pensamientos; sino porque hacernos esta pregunta supone pararse y mirarse a la cara. Muchas veces esta cara está sucia o con el rímel corrido por culpa de las lágrimas.

Me consta que la mayoría sufrimos lo innombrable para respondernos honestamente y que nos defendemos de todas las maneras que este sistema nos enseña. Para evitar los arranques de procrastinación que me daban sospechosamente cuando me hacía tremenda pregunta, decidí

marcar 12 puntos sobre los que preguntarme cada día. Son estos:

Día del ciclo

El día en el que estoy de mi ciclo menstrual. El día 1 es el primer día de menstruación y el último día es el día antes de la siguiente menstruación.

🧠 Cerebro

Cómo me siento a nivel mental. Como hija de este sistema, he aprendido a dissociarme entre mente y cuerpo, pese a que solo somos el último. Pero hacer esta distinción me ayuda a profundizar en mi estado así como a ver las variantes entre lo que pienso y siento.

👤 Cuerpo

Cómo me siento a nivel anímico y físico. Las percepciones y sensaciones emocionales ubicadas en mi cuerpo. Los palpitos, los nudos y las mariposas en el estómago, todo ello sucede más abajo de nuestro gran cerebro. Deseaba darle un espacio al cuerpo para tener su propia identidad tanto de pensamiento como de sentimiento, señalando así la posibilidad de pensar con el cuerpo.

🌊 Flujo

Uno de los cambios físicos más fáciles de observar es el moco cervical. A lo largo del ciclo menstrual nuestro flujo pasa por diferentes características: textura (gomoso, elástico, clara de huevo, húmedo, espeso), olor (más o menos dulzón), color (blanco, transparente, turbio), cantidad (abundante, inapreciable), funcionalidad (moco fértil, moco no fértil). Conocer estos cambios nos ayuda a hacernos responsables de nuestra salud de manera que se pueden prevenir y detectar enfermedades así como gestionar nuestra fertilidad (aunque para esto último necesitaremos muchos más datos, un método y buena instrucción).

☾ Fase

Como resultado de las respuestas anteriores. Según el día del ciclo, la percepción corporal (cerebro y cuerpo) y el flujo, me ubico en una fase hormonal determinada. Para que podamos ubicarnos con mayor precisión necesitaremos aprender a leer nuestras características físicas, mentales y

emocionales de cada fase. Este es uno de los trabajos principales relativos a mi propuesta de educación menstrual: conocer en qué fase estamos para comprender nuestros cambios, deseos y necesidades, y gestionarnos para que podamos cuidarnos mejor.

De manera muy concisa voy a explicarte en qué fases he dividido mi ciclo menstrual, para que puedas orientarte fácilmente. Asimismo, al leer el diario verás en mí los cambios que seguro que tú misma experimentas. Con lo que te será más sencillo de comprender según vayas avanzando en la lectura de este libro⁷.

Un ciclo menstrual está comprendido por dos fases principales: la fase folicular (antes de la ovulación) y la fase lútea (después de la ovulación). La primera se divide en otras dos: fase menstrual y fase preovulatoria; mientras que la fase lútea se divide en fase ovulatoria y fase premenstrual. Cada fase tiene una química concreta: en la fase folicular la hormona estrella es el estradiol, junto a la hormona FSH y a la testosterona (especialmente al final de la fase folicular y al comienzo de la ovulación). Aproximándonos a la ovulación tenemos la hormona LH y tras la ovulación, inaugurando la fase lútea, aparece la progesterona. Ella será la protagonista de esta segunda fase junto al estradiol, que estará presente en menor cantidad que la progesterona para tener un ciclo menstrual saludable.

La hormona estradiol procura cambios físicos, mentales y anímicos diferentes a la hormona progesterona⁸. Así como la interacción con otras hormonas. Cada cóctel hormonal en cada fase es diferente, como lo es en las diferentes etapas de nuestra vida y por supuesto entre cada una de nosotras. Lo que es común es la lectura cultural que hacemos de ellas, así como el comportamiento resultante de la interacción entre nuestro cuerpo y nuestro entorno.

☉ **Sensación del día**

El sentimiento o pensamiento que prevalece ese día. El que más brilla o el que más me retuerce las tripas.

☉ **Miedo**

Como animal vulnerable, una tiene miedo y para dejar de tenerlo hay que conocerlo. De ahí que cada día me pregunte por aquello que me hace sentir insignificante en mi propio cuerpo.

Con esta pregunta también puedo advertir si estoy en un alto nivel de estrés de tal manera que la adrenalina y el cortisol puedan llegar a afectar mi balance hormonal.

♥ **Deseo**

Hacer palabra aquello que deseo es dar voz a las mujeres que aún no sienten el deseo como un derecho, sino como una ilusión o un privilegio que va cosido a la culpa. Preguntarme cada día por mi deseo me ayuda a ver qué necesito en cada una de mis fases y eso me da pistas suficientes para cuidarme y priorizarme de manera determinada. Eso sí, la gestión de la culpa merece, sospecho, un libro entero.

🌱 **Qué soy hoy**

Una foto de quién estoy siendo ese día. Un nombre que ayude a sacar la primera hebra de un posible arquetipo. Crear un modelo propio que representar nos ayuda a vivir nuestros cambios de una manera personalizada, atravesando así el lastre cultural desde donde hemos aprendido a leernos. Lograr identificarnos cada día con aquello que estamos siendo nos abre una brecha para representar lo que realmente somos. Se trata de desarrollar cierta capacidad de parirse cada día, mirarse a los ojos y darse un nombre propio.

👉 **Nivel de sociabilidad**

Un rasgo que nos ofrece información valiosa sobre la fase en la que estamos y sus necesidades y deseos. Desde más introspectiva hasta más extravertida y pizpireta. De ermitaña encerrada en una cueva a animal social amante de las fiestas.

🎧 **Escucho y 📖 Libro en la mesilla**

Los gustos musicales, de lectura, cine y demás cambian a lo largo del ciclo. En el diario tienes un registro de mis dos guaridas artísticas: la música y los libros. Pero bien podía haber tomado registro de las series, las películas y los eventos culturales de cada una de todas las que soy.

Cuerpo, ¿qué necesitas decir?

El cuerpo se obceca en decir la verdad, que diría Alice Miller. Y el mío es como todos los demás. Intenté escribir desde fuera del cuerpo en aquellos días en los que la herida recién comenzaba a sangrar, pero, como he dicho más arriba, no funcionó. De ahí que me resignase y aceptase darle voz al cuerpo. De nuevo la pregunta es fácil de formular pero la respuesta es realmente cruda. Tanto que muchos días las lágrimas me empañaban los ojos y tenía que parar de escribir. Entonces buscaba la manera de decirme bordeando la herida, pero un fuerte pinchazo en mi barriga me impedía contar mentiras o endulzar la verdad. Así que no me quedó otra que escribir llorando.

La verdad de mi cuerpo es a ratos dura, a ratos deforme y siempre viscosa. A veces dudo de si puede ser mi verdad. Lo único que sé es que, cuando he dado palabra a mi cuerpo, este ha conseguido descansar. Con lo que me quedo con la ligereza del reposo profundo como prueba de haber estado cerca de la verdad.

Junto a mis mutaciones hormonales, mi cuerpo ha hablado de lo que necesitaba ser atendido. Porque el cuerpo, a diferencia de los demás, no habla por hablar. Habla para ser escuchado. Empieza siempre desde la caricia de un susurro pero, como aprendimos a ignorarlo, solo lo oímos cuando aúlla, cuando grita, cuando no puede más. La Herida, que es como me refiero a la actual falla geológica que hay entre mi padre, mi madre y yo, ha demandado a mi cuerpo decirse más allá de lo conveniente. El cuerpo ni entiende ni quiere entender la moral. Por eso cuando habla es como un niño deslenguado al que sus padres quieren hacer callar mientras tratan de corregir la tremenda afirmación que acaba de poner en evidencia. Mi cuerpo me ha puesto en evidencia. Mi cuerpo me ha quitado las bragas. Y yo no puedo maquillar lo que ha dicho porque su verdad es lo único que ha devuelto cierta movilidad a esos dos muñones que tengo en la espalda a los que alguien una vez llamó alas.

Y de esto va lo que yo entiendo como la felicidad de los animales vulnerables, del proceso que una hace para recuperar los miembros perdidos durante la batalla. Viajar desde la herida hasta la cicatriz. Alguien

nos dirá que aspirar a ser cicatriz es un objetivo mediocre, que lo verdaderamente deseable es no ser nunca herida, salir victoriosa y dañar antes de ser alcanzada. Quién lo dice no es un animal vulnerable, pues quien transita por este mundo ajeno a nosotras sabe que este araña, desmiembra y mutila. También sabe que la cicatriz es el trofeo de haber sobrevivido y la señal de que, como animal roto, ha sabido habitar el fangoso fondo y volver, de nuevo, a la superficie. Solo los animales vulnerables podrán transformar este mundo cruel en un mundo tierno, habitable, posible. Ese lugar donde las alas blancas de los cuentos bíblicos dejan paso a nuestros preciosos muñones, los de las que sangramos y no morimos.

NOTA: Después del proceso de hacer palabra al cuerpo tras tres ciclos, continuamos con el proceso de relectura y comparación entre las diferentes fases del ciclo para poner cara a cada una de las cuatro fases. Así cada una podrá ir creando sus propios arquetipos con el fin de dispensarse los cuidados que todas necesitamos. En este libro no abordaremos este proceso por completo, pero, según avances en la lectura del diario, podrás ir comprobando cómo cada fase va dibujándose de manera más nítida, con su cuerpo, su voz y sus deseos concretos.

*** ¿Quieres una experiencia metaliteraria? En este enlace <http://bit.ly/29Hyhby> encontrarás la banda sonora de este diario.**

Lo personal es político.

CAROL HANISCH

Primer ciclo

Domingo, 14 de febrero

1.º día del ciclo

Me acaba de bajar la regla.

Estoy agotada.

No quiero escribir.

No voy a escribir.

Lunes, 15 de febrero

2.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** embotado
- 👉 **Cuerpo:** contracciones fuertes. Prostaglandinas salvajes
- 🩸 **Flujo:** sangre, cantidad media. Tuve pérdidas marrones durante cinco días en la fase premens-trual anterior
- 🌙 **Fase:** folicular-menstrual
- 🌀 **Sensación del día:** nudo en el estómago
- 👁️ **Miedo:** indescifrable
- ♥️ **Deseo:** un holocausto nuclear
- 👉 **Nivel de sociabilidad:** nulo
- 🌐 **Qué soy hoy:** cuerpo-globo
- 🎧 **Escucho:** *Faces in the Rocks* de Mariee Sioux
- 📖 **Libro en la mesilla:** *La llegada a la escritura* de Hélène Cixous⁹

A las órdenes de Cuerpo-Globo

Todo me duele. Pero no es un todo global, es un todo particular. Particularmente el mundo me revienta. Las relaciones con lo masculino me descuartizan. Mi idioma no es entendido. «Balleno», así lo bauticé para el trabajo en Soy1Soy4: la Comunidad¹⁰. Balleno. Ese idioma en el que el cuerpo balbucea y se dice más allá de las palabras aprendidas como «correctas».

Escribo y me siento un globo. Mi cerebro está tejido a mis huesos. Una vez me meto en la escritura, esta me absorbe el seso. No soy capaz de pensar y escribir. Escribo y el pensamiento me desposee de raciocinio. Es cansancio, sí, pero también es algo más. Las palabras se amontonan, imito a una persona disléxica. Se traban las consonantes y bailan. No están en el sitio que corresponde (en la corrección del texto. «Tendré que cambiar esto», me digo. O no, debería poder estar a la vista para comprobar que es cierto, que cuando menstrúo altero el orden de las consonantes y de las vocales). Me asalta a trompicones el dolor por no ser comprendida. Y no hablo de comprensión intelectual. Hablo de comprensión corporal, de espacios y de tiempos. Cuando trabajo (mi trabajo es escribir) se me corta el flujo. El literario y el menstrual.



Me pinté las uñas de rojo este sábado por la noche. Ahora me molesta mirarlas. Me pone de mal humor verlas. Me distraen. Todo me distrae. Trato de distraerme pero esto no me distrae. Mi cuerpo-globo ocupa todo el espacio y me obliga a centrarme en ser en él, ser con él. Quiere ser masa errante. No quiere pensar. Quiere tirarse. Quiere arrastrarse. No quiere disimular. Odio

cuando me obliga a ser. Si me resisto, me encabrono. El estómago se me llena de polillas. Estos monstruos pequeños, feos, se estampan contra mis costillas.

Pum.pum.

Parar. Parar es igual a morir. Pero si una no para, muere. En las contradicciones, somos.

Trato de reflexionar y mi cuerpo-globo se enfada de nuevo. Quiere escribir (yo no) pero quiere hacerlo a su manera, con su desorden y desconcierto. No hay reglas para este cuerpo menstruante. Debe de ser que la regla de la regla es que solo hay una única regla: ella. Me siento estúpida haciendo lo que mi cuerpo-globo demanda y no entiendo por qué. ¿Por qué me siento más cómoda cuando hago lo que mi entorno demanda en lugar de lo que mi cuerpo-globo exige? Me siento animal. De manera intelectual siempre reivindico mi animalidad pero en la práctica (y la fase menstrual es pura práctica) lo detesto. Me detesto animal. Me siento tan mermada en capacidades productivas... Me mido solo en galones de productividad. Maquineta de sistema. Esa soy yo: la hija-robot perfecta.

Escucho a Mariee Sioux y cuerpo-globo deja de teclear. Me obliga a fijar la pupila en el cursor. Sonríe mi boca. Yo no. O ¿yo soy mi boca? Mi identidad se me desparrama entre las bragas. Soy un cuerpo-globo que se inflama, se hincha y dilata cuando es obligado a pensar **intelectualmente**, a **hablar** correctamente.

Bebo agua por cada párrafo escrito. Así tengo que ir al baño y me libro de estar con el culo en la silla. Tengo un desajuste hormonal que aún no aparece en los análisis. Sé que estar en la herida me altera el estradiol y me lo pone por las nubes. Las contracciones de ayer hablaron: demasiadas prostaglandinas. Mi útero parecía una *rave*. Hoy solo me duele si me resisto a ser cuerpo-globo. Mi cuerpo quiere ser larva y yo odio las orugas. Pero sin oruga no hay mariposa. Aunque también se puede acabar siendo polilla.

Hablo tanto de polillas por culpa de Luna Miguel. Hace unos días leí *Japón: La muerte de la polilla*¹¹. Solo en premenstrual disfruto de la poesía. Mi cuerpo entero lame los versos. Pero en menstrual es inviabile. No sé leer dos palabras seguidas. Lo leo y releo, lo leo y releo y comienza la rabia. Cuerpo-globo se niega a leer.

Puto cuerpo-globo.

Menos mal cuerpo-globo. Al menos, tú me haces volar.

«Descansa», me obligo. Pero no estoy cansada. *Bichobolear*. Me inventé esta palabra. Hacerme el

bichobola. Un bichobola no necesita estar cansado para hacerse una bola. Yo me hago una bola. Cuerpo-globo es una bola. Mi vientre es una bola extraña, cortada por la línea horizontal que dibuja el ombligo. Abdomen-ventre. Barriga-bola. Siempre que me miro la barriga en el espejo recuerdo las palabras de Maria de Medeiros en *Pulp Fiction*. Ella quería una barriga redondita, decía. Pues para ella, yo la detesto. Es la única herencia que comparto con mi abuela, madre y tía: la barriga y también el odio hacia ella. Si estuviera en premenstrual escribiría un tratado sobre el odio al cuerpo y el dolor de valorarme así por culpa de este sistema patriarcal y bla, y bla y bla. Pero en menstrual me da igual. A mi cuerpo-globo le importa tres pepinos la teoría. «No te gusta tu barriga, Erika. No le des ahora más vueltas. Ya te lo pensarás cuando lleguen las demás», me dice, me digo. ¿Que quién son las demás? Las demás son las otras Erikas, las otras fases hormonales. Los otros cuerpos de mi cuerpo.

Iba a escribir más, pero cuerpo-globo no me deja. Llevo más de tres minutos acariciando la piel que hay entre los nudillos. Absorta. Perdida en mi carne. Solo así cuerpo-globo respira en calma.

**Soy un animal.
Mierda.
Menos mal.**

Martes, 16 de febrero

3.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** saliendo de la nube-activo
- 👤 **Cuerpo:** nada. No lo siento
- 🕒 **Flujo:** pérdidas color marrón. Fin de mi sangrado menstrual. Estradiol *is coming* (va aumentando el estradiol)
- 🌙 **Fase:** folicular-menstrual
- 🌀 **Sensación del día:** cerebro más rápido que cuerpo
- 👁️ **Miedo:** decir estupideces y que nadie me entienda
- ♥️ **Deseo:** salir a correr por el río
- 🌀 **Qué soy hoy:** una cabeza rodante
- 👤 **Nivel de sociabilidad:** bajo. Aparecen ganas de salir a la calle aunque me siento tímida y poco locuaz al hablar con otra gente
- 🎧 **Escucho:** *About Farewell (Deluxe edition)* de Alela Diane
- 📖 **Libro en la mesilla:** continúo leyendo *La llegada a la escritura* de Hélène Cixous

Elijo ser imbécil

La cantidad de sangre normal en un ciclo es de 50 mililitros. Yo no llego a 50 mililitros. Menos de 25 señala un problema. Ocurre que, desde la pérdida del 19 de enero de 2009, sangro cuatro o cinco días antes de la regla. Si sumo lo de estos días a los tres días que me dura la menstruación, tenemos (más o menos) 50 mililitros. Nunca he recogido menos de 25. Me he hecho más de tres análisis hormonales en diferentes años para confirmar si se trataba de un desnivel a la baja en mi progesterona. Pero mi estradiol y progesterona en estos siete años han arrojado cifras de estabilidad, salud y fertilidad. Con treinta y dos años tengo el recuento folicular de una veinteañera. Mi fase lútea tiene una duración mayor de 10 días. Menos de 10 podría señalar un problema entre niveles de estrógenos (demasiados) y progesterona (poca, por culpa de la dominancia estrogénica).

Es posible que mis caderas estén un pelín desniveladas, con lo que mi útero, al hacer pequeñas contracciones cuatro o cinco días antes de la menstruación, expulsa una pequeña parte del endometrio del ciclo pasado que no pudo expulsar correctamente por estar un poco girado: «En forma de espiral», me contó Mónica, mi osteópata. Que mi útero haga pequeñas contracciones antes del día D es señal de que mi nivel de progesterona está algo bajo pese a que no salga en el recuento estándar de los análisis hormonales. Pues solo cuando cae la progesterona menstruamos. Y ha de caer justo el día de la menstruación. Cuando vivo situaciones terriblemente estresantes, cuando no descanso, cuando me muerdo de miedo y asco, «mancho» cinco días. Cuando consigo estar en calma, comer sin gluten ni lácteos, salir a correr y descansar bien, apenas llego a dos o tres días manchando. Hace poco empecé a investigar sobre fatiga adrenal y la relación con esto que ahora cuento.

Desde que Aram no nació, he vivido investigando todo lo relativo al ciclo menstrual. Un hijo no-nato a cambio de El Trabajo de mi Vida. Me alegro. Mucho. Y eso que me ha costado toneladas de vergüenza y culpa reconocer que prefería parirme cada día que parir una nueva vida. Que prefería tener un motivo para vivir que una criatura en la que vivirme. Alguien dirá que se pueden hacer las dos cosas. Pero yo sé que no. En esta sociedad no hay espacio para que una mujer se dé a luz y nutra a sí misma cada día y haga lo propio con otra criatura. En este mundo se ha de elegir: Ella (criatura) o Tú. O peor: Ella (criatura), Él /Ella (pareja), Trabajo o Tú. Una vez fui tan ingenua

que creí que podía tenerlo todo. Acompañando a recién paridas veía que era imposible pero en mi mente de teórica arrogante me contaba cuentos para no dormir. Estaba claro: a mí no me iba a pasar. Como casi siempre vivo en mi cuerpo-burbuja, pensaba que esto era el destino de la «gente normal», no mi destino. Menos mal que me di cuenta a tiempo de lo siguiente:

1. No soy el cuerpo-cuna del hijo que no pudieron tener mis padres.
2. Vestirme con el traje de madre exige algo que no deseo dar a otra persona porque necesito rabiosamente dármelo antes a mí.
3. Criar en un sistema machista exige que mi cuerpo se convierta en algo que a mi pareja hombre no le es exigido.
4. Existe un mundo más allá de la maternidad, un mundo inexplorado al que pocas mujeres navegan por decisión y deseo propios.
5. Para que mis pequeños sobrevivan y vivan con sus necesidades colmadas, es imprescindible y estadísticamente necesario que las criaturas de otra mujer no sobrevivan. Vivimos en un mundo superpoblado con recursos limitados.
6. Para cuidar y acompañar en la vida a alguien más menudo y vulnerable que yo, no he de parirle. Existen otras experiencias de cuidado que necesitamos desarrollar.

Y cada semana podría sumar una razón más.

Pasé tres años consecutivos deseando únicamente quedarme embarazada. Era mi sueño, mi obsesión. Quedarme embarazada fue sencillo, a la primera ocurrió. Tal como llegó, lo perdí. Perdimos. Tenía veinticinco años. Entonces me dijeron que era demasiado joven para ser madre. Ahora, con treinta y dos, me hablan de arroses a punto de pasarse y otras cantinelas. Me dicen que me aclare. Que me ponga seria.

Seria.

Llevo desde los nueve años reflexionando sobre mi maternidad. Llevo seria con El Asunto toda mi vida racional. Soy el aborto malogrado de unos veinteañeros. Soy la niña que obligaba a su madre a ver una y otra vez los dos capítulos sobre el embarazo de *Érase una vez la vida*. Aquella que en clase de ciencias ayudaba al único profesor hombre en un colegio de monjas a explicar «La Reproducción». La misma que tenía gastadas las páginas de anatomía del aparato reproductor del tomo de la enciclopedia *Nomeacuerdo* que pagaban sus padres a plazos. La consejera anticonceptiva de las compañeras de su clase, desde séptimo de EGB hasta cuarto de Pedagogía. Aquella que con veintiseis años ya trabajaba en una profesión que nadie sabía ni pronunciar, la de

doula. La misma que desde los nueve años lleva combinando más de 100 nombres de niña y unos 10 nombres de niño con un único apellido: Irusta.

Así que, sí, creo que llevo un tiempo poniendo mis pensamientos en orden. Siendo seria. Muy seria. Soporíferamente seria. Obsesivamente seria con El Asunto de La Maternidad.

El problema es que sigo esforzándome en explicarme a mí y al mundo. Me justifico ante mí. Me justifico ante todos. Y lo hago porque esa pregunta existe. Esa pregunta atraviesa. Esa pregunta va cosida en el traje de mujer. En cambio a Alex nadie le pregunta esto. Y eso que él se vestiría de madre con mucho más placer que yo. Pero a veces cambio de opinión. Y esto nadie lo sabe porque entonces me exigirían de nuevo que me aclarase. Pero es imposible no tener sentimientos ni pensamientos contradictorios hacia algo que te han tejido a la piel. Algo que al nacer ya se esperaba de ti. Hemos crecido con los vientres preñados de hijitos fantasma. Ahora a ver quién es la valiente que los expulsa fuera de su cuerpo.

No sé qué hago aquí escribiendo tan sesudamente sobre todo esto. Cuando sé que si ahora estuviera tumbada en el sofá envuelta en una mantita mi flujo fluiría en abundancia. Teclear sin parar, mirar la pantalla como una mosca boba va a volver a estancarme. Si en lugar del café negro filtrado estuviese tomando un chai sin teína, si esta mañana me hubiera dejado querer por el colchón y las mantas, si dejase de actualizar el correo buscando respuestas a preguntas que ni he hecho...

Si...

Si...

Si hubiera hecho todas las cosas que sé que hay que hacer, estos torpes coágulos marrones no se atorarían en mi cuello del útero. Pero desde que la abuela murió no me hago caso. Me ignoro. Me maltrato. Me vengo de mí de las maneras más absurdas que encuentro. Si hiciese todo lo que necesito, todo lo que sé que funcionaría, no me quedaría otra que pasar tiempo a solas en mi cuerpo-globo y... Pero no, no puedo. Pero no, no quiero. Pero no, no me atrevo. Porque tengo el cuerpo lleno de muertos: la abuela, mi no-hijo, mi familia y la hija que fui.

No. Me niego a habitar me justo ahora que soy un cementerio.

Decido seguir coagulando mi sangre en este duelo sin corona ni entierro. Contendré el derramamiento de mi endometrio como el amuleto que atrapa las pesadillas.

Mis hormonas responden al entorno. El entorno muta con mis hormonas. Lo sé y lo acepto. Está claro que la que saldrá perdiendo seré yo. Yo sé las normas. Yo sé las consecuencias. Yo sé el precio a pagar por todo lo que no hice. Pero ahora tengo dinero para pagarlo. Me saldrá caro.

Nunca he tenido ahorros. Pero elijo. Elijo jugar al absurdo. Elijo no parar, ahora que dicen que puedo, para ser parada, después, en seco.

ELIJO ASUSTARME.
ELIJO ENFERMAR.
ELIJO SER IMBÉCIL.
PERO ELIJO...
YO.



Miércoles 17 de febrero

4.º día del ciclo

- 🕒 **Flujo:** leves pérdidas. Fin de menstruación
- 🌙 **Fase:** transición de menstrual a preovulatoria

No me senté a escribir porque no paré de crear contenido para la Soy1Soy4 y El Camino Rubí¹². El cerebro me va a explotar como siga escribiendo en diferentes medios y con diferentes voces narrativas.

Jueves, 18 de febrero

5.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** repleto de ideas
- 👤 **Cuerpo:** desbordante de energía
- 🕒 **Flujo:** nada perceptible
- 🌙 **Fase:** folicular-preovulatoria. Me siento poseída por la testosterona y el estradiol
- 🕒 **Sensación del día:** todo el mundo va muy lento, es molesto y me sobran
- 👁️ **Miedo:** ninguno. Juan Sin Miedo
- ♥️ **Deseo:** empujar a quien me moleste y enseñarle mi par de huevos
- 🎧 **Qué soy hoy:** Ryan Gosling en *Drive*
- 👤 **Nivel de sociabilidad:** medio
- 🎧 **Escucho:** *Moderat (Deluxe Version)* de Moderat
- 📖 **Libro en la mesilla:** *Testo Yonqui* de Paul B. Preciado¹³

The Driver

Odio que me digan «te quiero». A quien más odio oírsele decir es a mi padre y a mi madre. Querer sin cuidar. Querer rompiendo. Querer escupiendo los huesos después del almuerzo.

NOMEQUIERASMUCHO
quíeremebien

Así no. Querer no es juntar un pronombre personal y un verbo conjugado en la primera persona del singular. Querer no cabe en las palabras. Y por supuesto, no en las prefabricadas. ¡Querer!

Estoy tan eléctrica que solo quiero aullar. Entro en la preovulatoria como una mamá elefante a la que le han robado su cría. Quiero romper todo lo que me ata. Quebrar las buenas maneras. Asesinar toda emoción que me hace humana para defender mi herida desde este dolor mudo que hoy se resiste a vestirse de palabras.

La vulnerabilidad para mí,
ahora,
aquí,
así,
no es un camino,
es una cruz.

Hoy mi padre vuelve a anteponer el bienestar de su maltrecha conciencia a mi salud mental. Tras pedirle espacio y tiempo para curarme de las tremendas heridas en las que me ha criado, vuelve a la carga con sus mensajes. Palabras de un raído cancionero que copia, pega y me envía como un adolescente desesperado.

«Hija, te quiero mucho».

Querer no va de romper y olvidar.

Obligar a olvidar.

Recriminar por no olvidar. ¡Querer!

Ninguna de sus palabras me provoca llanto. Pero que no haya lágrimas ahora no significa que no

haya un maremoto asolando las costas de mi herida. Herida con nombre de padre, apellido de padre y DNI de padre. Pero hoy, HOY, no voy a llorar.

¡Mierda! ¿A quién voy a engañar? Odio escribir en esta fase. Escribir desde el cuerpo es un imposible. Mejor escribir desde mi cerebro. Desde esta cómoda sala de control. Ahora me escudo en artículos sesudos que hablan de la química del ciclo para no afrontar las emociones que mi preovulatoria no sabe gestionar. Escribo cosas interesantes, cosas curiosas, cosas con enjundia para no llorar, para no desbordarme, para sobrevivirme. En la preovulatoria me visto con el traje de hombre. Y como tal, mi gestión de la vulnerabilidad es una auténtica mierda. Ante la fragilidad, mi instinto es el de saltar, empujar, correr, gritar, menospreciar, incendiarme e incendiar. Eso sí, todo esto sin mediar palabra. Porque en la palabra puedo tropezar y caer de bruces en la herida que tanto trato de evitar.



Hoy, no quiero hablar de cómo me siento.

Hoy, no quiero decirme porque no encuentro las

MALDITAS PALABRAS QUE EXPLIQUEN CÓMO SOBREVIVIR-
A ESTA HERIDA.

Hoy, no quiero llorar.

Hoy, yo no lloro.

Si rompiendo pudiera armarme de nuevo... pero una voz dentro de mí me dice que es absurdo. No lo que siento sino cómo lo gestiono. Si daño a los demás porque estoy rota, ¿qué me diferenciará de Él? ¿De Ellos? ¿De El Resto? Entiendo. Es cierto. Entonces... me arañaré por dentro. Pero

esto también es violencia (vuelvo a hablarme de nuevo). Pero, de alguna manera, esta tremenda ola ha de llegar a la playa. O arrasa conmigo o arrasa con ellos. Y yo estoy harta de romperme por no romper, de mantener esto que llaman «armonía». Y yo sé bien que no hay armonía en tener cada una de mis cuerdas rotas.

Es **A B S U R D O**.

¿Por qué el odio en nuestro cuerpo es absurdo? ¿Por qué en el suyo es potencia? Yo no nací con la paz entre mis muslos. A mí me la robaron con dos años. Entonces, ¿qué hacer? Sublimar esta imperiosa necesidad de defenderme y de comerme el mundo y a quienes viven dentro no deja de ser el resultado de mi domesticación por ser escrita y leída como mujer. En esta fase, mi cóctel hormonal de estradiol y testosterona me permite hablar en SU lenguaje, en SU idioma, mal llamado, «universal». Con lo que ahora, ahora que nos entendemos, no voy a privarme de este privilegio que he robado para mí y para las otras locas falibles. Nada de calmarse. Nada de pensar dos veces. Nada de respirar y contar. Nada de desarrollar fantásticas teorías. Nada de comprender. Nada de poner la otra mejilla. Nada de explicar. Nada de educar. Nada de perdonar. Nada de sonreír y superar.

Yo no.

Hoy no.

Hoy soy yo la que rompe las pelotas.

Hoy, quien me rompe, paga.

Nota de la Pre-O:

Odio el sujetador. Apenas lo uso. He empezado a usarlo más a menudo desde que vivo en Sevilla. Sevilla está feminizada hasta la médula. Y yo odio ser siempre el animalito extraño, con lo que cedo a los deseos de encajar de mi ovulatoria. Pero en menstrual y al comienzo de la preovulatoria no puedo con él. Me desquicia el roce del elástico de algodón con mi piel. Me oprime. Me pica. Me incordia.

En esta fase lo prescrito como femenino me molesta, me aburre e incluso me satura.

Ahora mismo la ecuación perfecta es esta: camiseta + vaqueros + deportivas (y bragas, sí, pero de algodón).

Viernes 19 de febrero

6.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** flotando en recuerdos que nunca fueron
- 🌊 **Cuerpo:** comienza a ser sinuoso
- 🕒 **Flujo:** nada perceptible
- 🌙 **Fase:** folicular-preovulatoria
- 🌀 **Sensación del día:** ¿de dónde soy?
- 👁️ **Miedo:** no tener hogar
- ♥️ **Deseo:** ser mía en mí
- 👤 **Qué soy hoy:** una perra en mitad de ningún lugar
- 👉 **Nivel de sociabilidad:** medio
- 🎧 **Escucho:** *How to Disappear* de Thomas Azier
- 📖 **Libro en la mesilla:** continúo con *Testo Yonqui*

Von¹⁴14 = Esperanza

Me clavo en el espejo. Cincelo cada gesto. Tic-Tic. Escruto cada semiarruga que comienza a dibujarme en un futuro al que me niego a llegar. Caigo al suelo. Ojos celestes-azulamarillos. ¡Al suelo! De nuevo sin noticias de mí. Soy un puto amasijo de genes en los que mi madre y mi padre liberan su propia guerra. Igual es dentro que fuera.

*Nunca he sido yo.
Siempre soy ellos.*

Nosotros tres somos un fraude. «Familia», me dijeron. «Infierno», comprendí más tarde. «Honrarás a tu padre y a tu madre». Cómo se nota que Dios nació de la nada. Bendito Huérfano. Otras, por desgracia, tenemos ascendencia que nos impide desaparecer sin culpa ni gozo. «¿Qué será de ellos si te vas?». La culpa, la hermana mayor que nunca me presentaron.

Una amiga me recomienda volver a terapia. Mi amiga es catalana. Mi amiga me reprende: «No sé cómo no has ido aún». Es curioso cómo en Cataluña la terapia suele ser la solución a casi todas las heridas del corazón. En cambio aquí, en Sevilla, la cerveza y el sol son el remedio infalible. Ahora prefiero la cerveza y el sol. No me siento preparada para hundir mis dedos en la herida. Aunque, si me observo con detenimiento, puedo comprobar que no hay dedos, no, solo carne abierta y lacerante. Soy una herida que adora la cerveza y el sol. ¡Quién me ha visto y quién me ve! Estoy en las antípodas de mi anterior mundo. Antes la lluvia y el cielo gris eran mi bálsamo. El humo de la acería flotando sobre la pardusca ría era el incienso de mi fabril parroquia. Y ahora,



ahora ya no tengo tierra. Tengo sol, tengo azahar, tengo farolillos, tengo conversaciones fantásticas e interminables con extraños, tengo sonrisas cómplices, tengo Sur. Eso tengo. Sur remiendaheridas. Sur espantapenas. Sur sin Norte. **Mi pequeña maldición:** Erika, no puedes tenerlo todo.

En realidad, soy una «perra mil leches» que solo es de donde la tapan y arrullan con amor. Ahora soy andaluza, ayer fui catalana, mañana... «No hay, se nos han gastado», me dicen. Mañana seré de donde me dejen acurrucarme a llorar tranquila. En realidad nunca he tenido tierra a la que añorar. Quise ser *euskaldún* pero nunca lo conseguí del todo. Lo intenté como catalana y se me dio mejor (la experiencia es un grado). Ahora estoy mutando a andaluza y, poco a poco, me voy dejando florecer en otra lengua, en otra manera de ser el cuerpo que soy. Aun así, estos labios, esta piel, estos ojos y esta mirada melancólica me ubican, ante la mirada ajena, en un lugar en el que jamás puse un pie. Los genes, los mismos genes que me impiden ser yo sin ellos, han conformado una masa humana de extraña procedencia. Nadie sabe cómo ni por qué, pero siempre hay una voz curiosa que me pregunta si soy de allá lejos, de allá al norte, más al norte de mi Norte, de la Tierra de los Volcanes, de Islandia. «Será —respondo— será».

Al final de tanto repetirse la pregunta de tan diferentes labios me he atrevido a inventarme mi origen, mi historia, mi desconocida nacionalidad. Algún ballenero del norte, del mío, se enamoró de una mujer de allá y entre mantas y licores nació una abuela. La mía. Hasta ahí puedo contar. No he llegado a imaginar más. Quién sabe y quién sabrá si es verdad. Lo único que sé es que no soy de ningún lugar. Solo de donde me quieran cuidar. Que estos genes que se dislocan en pares no me permiten verme sin verlos. Que me gustaría volar a Islandia y comprobar si allí hay para mí un papá y una mamá. Unos que me quieran sin romperme. Solo eso. Nada más.

Sábado 20 y domingo 21 de febrero

7.º y 8.º días del ciclo

Ibon, mi mejor amigo, mi hermano, estuvo en casa.

Xus vino de visita.

Me rompí en sus dos pares de manos.

El lunes me tendré que okupar de nuevo.

Lunes 22 de febrero

9.º día del ciclo

🧠 **Cerebro:** roto

👤 **Cuerpo:** roto

Nota: me rompí para ver cómo me armaban. Si estuviera así en premenstrual sería doblemente roto

🌀 **Flujo:** húmedo y transparente

Molestias en el ovario derecho: *ovulation is coming* [Ver Glosario Corporal]

☾ **Fase:** folicular-preovulatoria

🌀 **Sensación del día:** soy un trapo

👁️ **Miedo:** seguir siendo mi mejor enemiga

♥️ **Deseo:** que alguien me salve

👤 **Qué soy hoy:** simplemente Erika

👤 **Nivel de sociabilidad:** alterado por haberme roto

👂 **Escucho:** la respiración de Alex mientras duerme

📖 **Libro en la mesilla:** *De abejas y brumas* de Erick Setiawan¹⁵

De perras hambrientas y gusanos de seda

Tengo un gusanito dentro que me va comiendo las entrañas suavemente. Habita en mí desde antes de que yo lo hiciera. Antes de que la razón y el sentido fueran mis habitantes, el gusanito ya había comenzado su trabajo. No sé quién lo puso allí. A veces creo que fue él. Otras, ella. Sea como sea, ambos le dieron de comer mucha hoja de morera para que se mantuviera fuerte y siguiera con su trabajo de masticar-deglutir mis tripas.

Nadie me rompe mejor que yo. Conozco cada hueco por donde hundir los dedos y retorcerme. Lo peor es que no pido clemencia. Lo peor es que me mantengo estoica en mi tortura. Sé que no soy la única. Que somos educadas para supervisar nuestro adiestramiento constantemente. La policía de los cuerpos, esa que nos recuerda cómo ser y cómo sentir de acuerdo a La Norma, tiene su comisaría en el centro de nuestras costillas. Allí donde una se siente temerosa y avergonzada, donde se atan los nudos que nos impiden hablar, se encuentra la central de policía.

«No harás, no dirás, no mirarás. Así no. Así mal. Serás caradura... Menuda inútil». Encarcelada. En mí y por mí. Y es por esto que busco que alguien de fuera atraviese mi pecho y me salve. Que alguien abra este calabozo de piel y humores. Pero esto... es imposible. En realidad, todos los esfuerzos que hago cada día son para convertirme en mi propia heroína, en mi salvadora particular. Terapia, novelas, blogs de nutrición, salir a correr, apuntarse a ese curso, preinscribirse en otro... Son maneras de hacerme un hueco en mí misma desde donde aprender a cuidarme y, quién sabe, quizás algún día, enamorarme de mí.



Pero yo no soy solo yo, ni la señora de turno que llega en cada una de mis fases hormonales. En mí también vive Erika-Gafotas, la niña gordita de nueve años que un día fui [ver Glosario Corporal]. Y ella rabia. Y ella teme. Y ella llora.

Me duele mucho verla llorar. Pero me duele más cuando soy yo la que la hace llorar.

Ya no hay nadie pegándonos, tampoco nadie tocándonos bajo las sábanas pero ella sigue llorando. Sigue temblando. Ahora los monstruos que le hacen daño viven de pellejo para dentro. Ahora soy yo mi maltratadora particular. Ahora nadie puede escapar.

Detesto hacerla llorar. Cuando le asesto el golpe final, me acerco para calmarla, para pedirle perdón, para lavar mi maltrecha conciencia. Ella se deja, como se dejan tocar los perros hambrientos bajo la lluvia. No se fía de mí pero no puede sobrevivir por sí misma. Soy su torpe demiurgo, pálido reflejo del que nos creara a las dos. A veces, otras, se deja querer. Se hace un ovillo entre mis manos y me pide que le acaricie el pelo. Entonces, es cuando me siento huérfana. Su ternura me escupe a la realidad. Somos dos perras hambrientas bajo la lluvia. Muñecas de matrioska que, al sacarlas de la muñeca principal, se quedan huecas por dentro.

Como dice Hélène Cixous: «Yo me doy a luz cada día». Desde la oscuridad más tierna y desde la más tenebrosa (difícil diferenciarlas bien), asisto a mi propio parto. Soy madre, hija, cuerpo y matrona. El padre no vino. El padre no existe. Me generé a mí misma. Como un dios antiguo, nazco de mí. Por eso no hay hueco para otro feto. Mi niña, la de nueve años, nace en un bucle silencioso. Siempre nazco con nueve años. Lo curioso es que no muero. No sé adónde van las niñas de nueve años del día anterior.

De camino a la ovulatoria siento el deseo de ser madre de alguien que no sea yo. Ser solo contenedor de otro cuerpo. No más mi madre. No más mi hija. Ocuparme de otra persona, y cerrarle así la entrada y salida a mi niña de nueve años. Pero no, no puedo ser tan cruel. Ella me necesita. No vale traer criaturas al mundo para enmudecer a la niña que nos llora en las entrañas. El acto de amor reside en darle ese espacio que le robaron. Si mis padres no la cuidaron, alguien tendrá que hacerlo. No podemos seguir así, reproduciendo esta agonía sin fin. Si me quiero demostrar que yo no soy ellos, he de acogerla más allá de los juicios y amarla tal y como es. Sin golpes, sin juegos de poder, sin chantajes. Pero yo no sé amar así. Pero yo tengo que aprender. Pero...

Pero es más fácil expiar los pecados con un cuerpo chiquitito que huela a recién nacido.

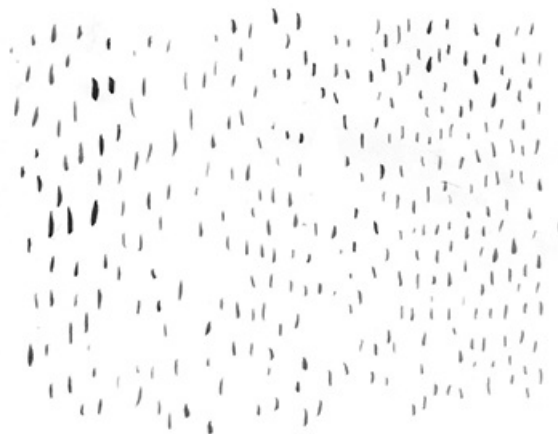
Un bebé es el comienzo de un final inacabado. Y es que empezar de nuevo es más sencillo. Todas lo hacemos. Es mejor cambiar de gimnasio que seguir yendo al mismo al que nos apuntamos y

donde nunca nos vieron aparecer. Una nueva criatura es una huida hacia delante. Tan valiosa como cualquier otra, mas por ello no deja de ser tal. Maternar a otra esperando que, en tan noble acto, una acabe maternándose a sí misma. Ser la madre que siempre quisiste para ti. Serlo para otra. Otra que asuste menos que la niña llorica que te araña las tripas cuando te quedas a solas contigo.

Pero existe una huida que no es tal. Se trata de «la fuga». Lo leí en un artículo de Paul B. Preciado citando a Gilles Deleuze. La fuga como brecha por donde respirar y hacerse fuerte. Yo me he fugado con mi niña dentro. Nos hemos apartado para hacernos fuertes. Ella se ha mantenido fiel, perra fiel en mis propios huesos. Porque no me olvidé de ella ni la escondí con los juguetes viejos, porque no la cubrí con una manta para que El Nuevo Bebé no la viera. Porque no la he sustituido por otros quereres. Porque estoy aprendiendo a controlar a mis demonios. Por eso ella me regala este agujero desde donde airear mis pulmones y nuestras penas. Y sí, confieso que, a veces, nos ahogamos porque respiramos la una en la boca de la otra. Pero no morimos. Solo nos caemos y perdemos el conocimiento.

Hoy Erika-Gafotas está, de nuevo, decepcionada. No por romperme para dejarme arreglar, sino por culparme, de nuevo, por ello. Ella entiende que me caiga. Ella entiende que mendigue cuidados. Ella ENTIENDE. A veces ella es la mayor. A veces ella tiene que venir a abrazarme y taparme con una manta. Y, cuando lo hace, me miro en sus ojos y veo en ellos el reflejo de mi madre, la hija adulta que cuidé desde niña. Y entonces me odio. Y entonces se retira a la esquina de la cama, clava la pupila en el suelo y no me deja tocarla.

¡Vaya! Ha dejado de llover. La perra hambrienta puede dormir fuera. Otra vez.



Martes 23 de febrero

10.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** ordenado
- 🦴 **Cuerpo:** siento demasiado los huesos
- 🩸 **Flujo:** húmedo y transparente
Continúan las molestias en el ovario derecho
- 🌙 **Fase:** folicular-preovulatoria transición a fase lútea-ovulatoria
- 🌍 **Sensación del día:** con los pies en la tierra
- 👁️ **Miedo:** no ser la profesional que esperan
- ♥️ **Deseo:** quedar con gente
- 🧠 **Qué soy hoy:** cerebro con patas
- 👉 **Nivel de sociabilidad:** medio-alto
- 🎧 **Escucho:** *Unfucktheworld* de Angel Olsen
- 📖 **Libro en la mesilla:** continúo con el libro anterior

Professional Distortion

Cuando estamos a punto de ovular, el estradiol (estrógeno generado por nuestros ovarios en la etapa definida como fértil) llega a su pico más alto, provocando un aumento en la serotonina, de ahí la sensación de comernos el mundo y estar más sociables.

Hoy señalé esto en el material del mes de Soy1Soy4. En la Comunidad estamos trabajando la fase preovulatoria desde «el hombre que también somos». Esto es, desde diferentes arquetipos que permitan vivir la experiencia menstrual desde una crítica hacia aquello que nos han enseñado a llamar «feminidad». Y es que es el cómo representamos culturalmente la experiencia química del ciclo menstrual lo que más me maravilla. Por supuesto que conocer la fisiología y la química hormonal es imprescindible pero, esta no es mi verdadera pasión. Lo que a mí me interesa de verdad es investigar la relación entre cultura y expresión corporal de la experiencia química. Esto es: investigar con relación al comportamiento individual y colectivo en torno al ciclo menstrual y cómo estos afectan a la química hormonal y viceversa. Mi meta, aquello con lo que me iría tranquila a dormir con los peces, es la posibilidad de generar un simbólico menstrual que autorice nuestra experiencia menstrual y que nos permita sentirnos plenas en nuestro cuerpo.

¡casi nada!

Aspiro a algo que, sospecho, nadie antes se había planteado. Algo que me ha costado años poder nombrar porque lo que había en mí eran pálpitos, no palabras. Y es que en torno a la experiencia menstrual solo hay silencios y cuerpos silenciados. De hecho, vivir en un cuerpo que menstrúa no se considera una experiencia que merezca la pena estudiar por sí misma. Y no estudiar para cambiar. Tampoco estudiar para ordenar de otra manera. Hablo de estudiarla como completa en sí misma. No, eso no. Nunca se ha hecho. Especialmente porque los cuerpos menstruantes suelen ser vividos por mujeres y estos cuerpos, por definición, nunca fueron completos por sí mismos. Siempre necesitaron de un hombre y de un hijo para ser. La experiencia menstrual más allá de la heterosexualidad y de la maternidad ni se piensa, ni se observa, ni se atiende, ni se valida. El ciclo menstrual es un camino hacia un lugar de tránsito, no se concibe como una manera de habitarse, de ser cuerpo. Cuerpo completo. Experiencia plena.

Nuestra experiencia menstrual apenas está empezando a comunicarse, apenas balbucea. Pero ya emite sonidos. Y estos sonidos, estas primeras palabras arrancadas del cuerpo, necesitan apoyo, necesitan una lengua que esté en el proceso de decirse. Yo soy una lengua viva que busca palabras para decirnos. Pero una lengua sin otras lenguas es una lengua muerta. Por ello, nos necesitamos.

Porque, ¿cuántas mujeres necesitamos cada día pistas y permisos para sentirnos reales en nuestro pellejo? ¿Cuántas buscamos en los ojos de la vecina la mirada cómplice que confirme que no nos estamos inventando lo que se siente tan real? ¿Cuántas nos frustramos cuando tratamos de decirnos y solo conseguimos que se nos llene la boca de silencio? No nos permitimos creernos. Nos han educado en la ignorancia. Lo que sentimos, lo que padecemos, no nos parece real pese a que lo sea. Compramos creencias en lugar de dar espacio a las experiencias. Nos resulta más sencillo creer en la ilusión de un dios abstracto que no en el cuerpo que somos. No tenemos ojos en los ojos. Solo un par de bolitas de plástico.

Con el paso de los años mi trabajo se ha convertido en un aval de la experiencia menstrual. Cuando me siento a reflexionar sobre qué estoy haciendo, me acabo dando cuenta de que mi principal función es la de servicio verificador de sentimientos y experiencias que el sistema ha invalidado y/o omitido.

«Necesito que alguien me diga que no me lo estoy inventando», me escribió una mujer en cientos de emails. Todas las que escribieron eran la misma agonía, la misma mujer, aquella que necesita de la otra para saberse cuerda o cuanto menos no loca, no rara, no anormal.

Anormal: fuera de la norma.

Claro que somos anormales, porque en la norma no entra la experiencia de los cuerpos menstruantes. Nosotras no cabemos. Nosotras solo podemos ser verificadas entre nosotras. Y verificarnos es un tremendo paso, porque significa que nos creemos o que empezamos a hacerlo. Pero hay que andar con tiento, porque si dejamos en manos ajenas la verificación de nuestra experiencia seguiremos en la misma posición de descrédito hacia lo que es real en nosotras, además de que seguiremos dando nuestro poder a otra persona.

Y es por esto que me siento incómoda en este papel de verificadora. Por esto digo que vengo para marcharme. Por esto me expongo desde las tripas, desde mi experiencia menstrual real. Por esto, POR ESTO, este libro está escrito así. Pues si hubiera mantenido mi necesidad de ser verificada por La Madre Ciencia, por La Tía Academia, y por Los Grandes Padres Verificadores de La Verdad, estaría en la página número 45 del primer borrador de este libro. Es necesario trascender esta necesidad de ser creíble para los que ordenan y nombran el mundo y empezar a creernos a

nosotras mismas sin más fe que la fe en nuestra incertidumbre, la fe en esa experiencia real que aprendimos a ignorar y a leer desde el error o la falta. Para ello, para que una comience a tener fe en sí misma, tiene que ver a alguien en movimiento, a alguien practicando esa fe que no es ciega aunque nos hayan dejado tuertas. Fe que no es otra que la práctica de ver con los ojos de una, no con las bolitas blancas de porexpán.



Miércoles 24 de febrero

11.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** disperso
- 👤 **Cuerpo:** me queda pequeño
- 🌀 **Flujo:** elástico
- 🌙 **Fase:** folicular-preovulatoria, transición a fase lútea-ovulatoria
- ☀️ **Sensación del día:** vámonos a tumbarnos bajo el sol
- 👁️ **Miedo:** ¿dónde está mi libido?
- ♥️ **Deseo:** rascarme la barriguita al sol
- 👧 **Qué soy hoy:** ninfa deprimida
- 👉 **Nivel de sociabilidad:** alto
- 👂 **Escucho:** a Alex tecleando sin parar
- 📖 **Libro en la mesilla:** *El engaño de Ícaro* de Seth Godin [16](#)

Crisis de imaginación

¿Dónde está mi libido? Es la pregunta de los últimos meses. Entiendo que esté dispersa por eso de estar viviendo en esta herida mortal, pero me gustaría que mis hormonas me arrebatasen y me llevasen lejos de mis angustias. Ser un cúmulo de bacterias que interactúa, sin descanso ni murallas, con el entorno, a veces —muchas—, me desquicia. Por experiencia propia y por investigación contrastada sé que mi libido ahora debería estar por las nubes. Siempre lo ha estado. Ella es uno de mis mejores rasgos o quizás el más valorado por mis amantes. Aunque si me da por darle dos vueltas reconozco que puede que no haya sido así, que yo haya participado activamente en que así fuera:

A los doce años, tres meses y nueve días mis bragas se tiñeron de un rojo pardusco por primera vez. A los doce años, tres meses y nueve días me declaré ante el que sería mi primer beso. Sospecho que quise dar el paso a la Mujertez por la puerta grande. Al fin y al cabo una aprende que ser mujer es ser un útero a rellenar, un contenedor a la espera de ser colmado. Mujer es el paso anterior al fin por el que somos vestidas de mujer: la maternidad. Y para ser mujer, mujer como la RAE manda, una ha de menstruar y gustar a los hombres (y a ser posible, que ellos también te gusten a ti). Mujer como posibilidad de maternidad. Mujer como la otra de El Otro. En nuestro mundo, hacen falta dos bautizos de sangre para lucir la feminidad: la sangre menstrual y la sangre de nuestro himen roto por el falo masculino. Mujer sin sangre, no es tal. Por supuesto, con doce años yo no tenía ni idea de esto, pero suele ocurrir que una, sin tener la más mínima idea, acaba estando muy acertada. Digamos que, como cualquier adolescente, supe leer correctamente entre las líneas de lo dicho y de lo silenciado.

A partir de ese día no volví a no tener quien me mordiera, por torpeza, el labio inferior. Como mucho, seis meses sin mordiscos. Pero desde aquel beso con lengua hasta el esófago y babas churretosas, hasta estos treinta y dos años en los que me pregunto qué carajo he hecho con mi libido, nunca he pasado más de un año sin un hombre al otro lado. Horripilante.

He sido mujer en tanto que he tenido siempre la mirada de El Otro para que me devolviera la imagen de La Otra que intentaba ser. Yo, ¡que jamás me he sentido mujer! Yo que siempre busqué la manera de zafarme de ese vestido de corte imperial imposible de favorecer, aprendí a

nombrarme a través del falo. Esa era yo, la adolescente hipersexualizada que busca su identidad en los labios escurridizos y las manos sudorosas de niños con la cara plagada de granos. ¡Ay, si yo hubiera conocido antes el feminismo...! Cuántas heridas me habría ahorrado y cuántas hubiese aprendido a remendar antes de que fuera demasiado tarde.

Hipersexualidad como amago de identidad. Hipersexualidad como deseo precocinado, pero deseo al fin y al cabo. Por eso, ahora que estoy casada con un hombre que nunca me ha valorado por mi cotizada libido, siento que tengo espacio y confianza suficiente para comprobar que, en realidad, nunca fui como me diseñé en la cama ajena. Lo cierto es que mi deseo no es como me hice creer. Lo cierto es que desconozco la voz de mi deseo. Y sin conocerla es hartamente complicado encontrar una libido que puede que solo haya existido en mi imaginación. ¿Cómo buscar aquello que puede que nunca se conoció? Quitadas las capas de la hipersexualización, ¿cómo es mi deseo? ¿Qué cuerpo tiene? ¿A qué sabe? ¿Cómo se siente? ¿Por dónde empezar a buscar?

Por mi cuerpo.

Algo que he comprobado en todos estos años es que a pocos días de la ovulación (la mía es inminente) y durante la ovulación el deseo de muchas mujeres se orienta hacia las relaciones sexuales heterosexuales y con penetración. Debe de ser la llamada de la Selva. El óvulo en su liana gritando: «OHHHH OHHHH OHHHHH». La Madre Naturaleza seduciendo a sus criaturas para perpetuar esta plaga que llamamos humanidad. El cuerpo y sus misterios, que dirían. En cambio, en las otras fases, la orientación del deseo varía... En mi caso, en premenstrual mi deseo se centra en mí misma y algunas veces en otras mujeres. Mi orientación ha ido cambiando con el paso del tiempo, con la reflexión crítica y con el conocimiento de mi ciclo menstrual. Por ejemplo, hace un par de años, en preovulatoria me sentía locamente atraída por las mujeres. Mientras que en ovulatoria fantaseaba con cientos de machos alfa (esos que tanto odio me generan en el resto de fases). Ahora, en cambio, es diferente. Bueno, en realidad, ahora apenas si tengo deseo que orientar. Aunque, a veces, una falta de deseo se debe a una mala orientación del mismo. En plan: crees que tienes un problema porque no te gusta ninguno de los chicos que te presentan. Te pasas la vida buscando a El Chico de Tu Vida, cuando en realidad se trataba de La Chica de Tu Vida (o las chicas de tu vida, porque nada es para siempre). ¡Y de repente, *voilà!* El deseo aparece. Con lo que no es que no existiese el deseo, sino que no vimos o no nos dejaban ver hacia dónde se orientaba. Porque el deseo, nos guste más o menos, se educa. Somos más fluidas de lo que nos dibujan. Esto lo descubrí al escuchar los deseos cambiantes de las cuatro (o más) mujeres (a veces animales y hombres) que soy.



山山山山 山山山山
山山山山 山山山山

Cada una de mis fases hormonales apunta la flecha de mi deseo de una manera particular. Pero ¿cómo gestionar esto? ¿Con cuántas personas me relaciono? En mi caso, con una. Uno. Nosotros hemos elegido la monogamia pese a que es contraria a lo que el cuerpo demanda. Elegir la monogamia significa haber reflexionado activamente sobre ella. Significa aceptar que mi deseo cambiante solo va a ser compartido con una persona que es cuerpo-hombre. Esto implica negar parte de mis impulsos. Esto implica adular mi recién conocida libido. Esto implica pagar un precio, un precio que no es demasiado alto porque yo no puedo ser poliamorosa. Me ha costado mucho aceptar que hay experiencias que en este momento de mi vida, por muy acertada que sea su teoría, no puedo materializar. Yo necesito acaparar todo el afecto y cuidado de cada persona con la que me relaciono. Tanto si es mi amiga como si es mi marido. Preciso de devoción exclusiva para mantener a raya a mis fantasmas. La monogamia en mí es una limitación que acepto como acepta la primavera el alérgico al polen. Me gustaría zafarme de ella, pero no solo soy un cuerpo, soy un cuerpo tejido por una historia, y la mía habla de carencias que necesitan de un mimo y una atención concretos.

Conociendo más mi libido de piel y hueso, la mía, no la creada por mi fantasía, sabiendo que se orienta diferente en cada fase y reconociendo mi necesidad de monogamia, sospecho que si anda algo perdida (además de por este estado letárgico en el que me deja habitar en la herida) es porque necesita encenderse en otros ojos. Y escribo «encenderse» que no es quemarse, porque a mí lo que me excita realmente es gustar. Saberme habitante de la fantasía ajena. La potencia de la imaginación frente a la monotonía de la carne. Solo eso. Luego, yo ya me ocupo de satisfacerme como merezco.

Otro descubrimiento: no necesito follar cada día. Tampoco lo quiero. Sé que hay algo más allá del mete-saca y del chupa-lame. «Más allá del falo hay un lugar», me atrevo a cantar.

¡Auf! He fingido tanto mi deseo que buscarlo me lleva a soltarlo de la mano. Ser amaestrada para ser objeto de deseo le hace a una perder su propio deseo. O confundirlo. Y luego queda todo este camino de búsqueda, en el que el ensayo y el error se hacen soporíferos.

«Crisis de imaginación», dice Esther Perel. Acabo de descubrirla hace 19 minutos buscando en internet.

«El deseo y el amor buscan y necesitan cosas diferentes». Cierto.

«El sexo es un lugar al que vas». Cierto.

«Cuidar no nos excita». Cierto.

Pero ahora:

Yo no voy a ningún lugar.

Ahora soy un animalito necesitado de cuidado.

De nuevo, me he dejado llevar por el imperativo social de ser la mujer perfecta: aun rota, he de desear. Aun magullada, he de olisquear su ropa como una perra en celo.

Me explico en el espejo:

Tu estrés actual provoca que el cortisol sustituya la testosterona. De nuevo, Erika, es el baile entre química y entorno. De nuevo, tú pierdes. Entre el traje social de mujer de tu siglo y la herida que eres, tu libido se niega a salir a jugar. Déjala tranquila. Ponte a descansar.

Cierro los sesudos libros, guardo los documentos abiertos y abro una nueva pestaña. Tecleo: *Belladonna*. Selecciono el vídeo en cuestión y me encomiendo en sus manos, esperando que esta tarde, cuanto menos, mis pupilas se dilaten.

¿Dónde está mi libido? Perdida entre el unicornio cíclope, la ninfa sedienta y el fauno de barba turquesa. «Crisis de imaginación», dice Esther.

Eso, nunca.

Jueves 25 de febrero

12.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** mimoso
- 👤 **Cuerpo:** curvilíneo
- 👁 **Flujo:** elástico-clara de huevo
- 🌙 **Fase:** fase preovulatoria transitando a ovulatoria
- 👁 **Sensación del día:** mímime
- 👁 **Miedo:** estar demasiado cómoda
- ♥ **Deseo:** hacerme un ovillito
- 👤 **Qué soy hoy:** madre cómplice-niña rota
- 👤 **Nivel de sociabilidad:** muy alto
- 🎧 **Escucho:** *Everyday Robots* de Damon Albarn
- 📖 **Libro en la mesilla:** vuelvo a *La llegada a la escritura* de Hélène Cixous

Atrévete y llora

«**Tu padre es bueno.** Tu madre no lo sabe hacer mejor. Deja de torturarte. No todo son lamentos. Hubo alegrías. Cada persona lleva un monstruo dentro. Sé buena con ellos, pobres que no saben lo que hacen. Siempre has sabido entenderlos mejor que ellos a sí mismos. Necesitan que los cuides. No pasa nada si no te cuidan como necesitas, también tú eres muy especialita. Él se saturó. Ella no supo reaccionar. Pobres. Pobres. Pobres.

Pobres».

Esta es mi señora ovulatoria. La señora que busca ante todo la armonía. Y para lograr su propósito le llena las manos de cuentos chinos a Erika-Gafotas. Ella no se cree una mierda. Pero ahora es la que está a cargo. Cuando ella llega todo es fácil, nada es grave. Ella puede con todo. «Con un poquito de amor aquí y otro poquito de amor allá, tenemos una preciosa sonrisa. Sonríe, corazón, aun en las desgracias». La odio. Erika-Gafotas la odia. Esa sonrisa tiene un precio demasiado alto que he de pagar en el resto de fases. La que más la sufre es la premenstrual. Y Gafotas, ella es la que la sufre terriblemente.

Él me enseñó a ser quien soy, con todas las fisuras y heridas, y también con todo el brillo. O eso me cuento. Porque ahora siento que me inventé a mi padre para mantenerme de pie, sostenerme en algún lugar. Él es todo corazón. Un corazón que golpea porque no sabe cómo gestionar su dolor. Un gran corazón. Y ¿dónde está el mío? ¿Dónde queda mi pequeño corazón? Gafotas llora. A ver Ovulatoria cómo le respondes. Deja de superponer las frases de mi madre con las de los terapeutas. Di algo valioso por ti misma.

Muda. No puedes seguir defendiéndole. Acepta que amamos a un monstruo. «Nuestro monstruo», de acuerdo. Pero monstruo que nos rompe cuando se rompe. Monstruo cobarde, eterno adolescente que balbucea «te quiero» mientras te hace saltar por los aires.

«Al menos él no es un maltratador». Tú la escuchaste decir esto. Él nunca le pegó. A ti sí. A nosotras sí. A Gafotas a la que más. Lo que más me mata es amar con tanta locura a alguien capaz de habernos roto de por vida.

«Él te dio la palabra. Escribes gracias a él». Tú la viste afirmar esto. Ojalá no supiera llorar en el papel. Él me dio la letra y la sangre. La cuerda y el pozo. Y a ella esto le parece un don divino.

«Al menos tus penas las escribes», te dice. Nos dice.

¿De verdad quieres amarlos ahora? ¿De verdad necesitan que los cuides? ¿Y nosotras? ¿Y tú? Mírate tú, esa necesidad imperiosa de ser amada, admirada, acogida, incluida. Esa capacidad de ser lo que cualquiera quiera que seas. Camaleón, te llamó Alex aquella vez. Sonreíste. No tenía ni puta gracia.

Da igual que los ames, da igual que los cuides, no cambiarán. No está en tu mano cambiar a nadie y menos a ellos. No eres su madre. Si quieres ser mamá selo de Gafotas. Protégela. Escúchala. Déjala hacerse un ovillito dentro de tus costillas. Sé que aprendiste a materner de la mujer que te parió, por eso maquillas la Historia, por eso le dices que está en su cabeza, por eso le dices que tiene un carácter complicado, pero esto se acaba aquí.

Te refresco la memoria:

El 26 de noviembre de 2015 a las 8.30 de la mañana tu madre —mi madre, nuestra madre— entraba en el quirófano llorando como una niña en su primer día de colegio. La operaban de un cáncer de tiroides con metástasis a milímetros de la yugular. Tú —yo, nosotras— le sonreímos con calma: «Todo irá bien, te espero aquí», le dijimos. Nos dijimos.

El 30 de noviembre de 2015 cerca de las 2 del mediodía tu padre —mi padre, nuestro padre— se fundió en negro como hiciera diez años antes, por última vez. Lleno de mierda —su mierda— fue a pegarte. Otra vez más. treinta y un años y otra vez. Esta vez había alguien para protegerte. Alex, tu marido —mi marido, nuestro salvador— que le contuvo y recluyó en la cocina. Lola aullaba y mordía, Taisen¹⁷ asustado arañaba. Ellos también querían salvarte-salvarme-salvarnos. Y tú —yo, nosotras— corrimos a la habitación que tantas veces nos ha visto vomitar odio. Alex llegó sin capa ni antifaz y nos dijo: «Nos vamos». Y yo, yo, le supliqué que no le dejara que se acercase a hablarme, porque jamás lograría salir de allí. Tú me decías que no podíamos irnos. Que era tu padre. Que tu madre te necesitaba. Que esto pasaría enseguida. Que Alex no nos entendía.

Hicimos las maletas. Alex me dio la mano. Gafotas corrió a mis brazos y nos fuimos. Tú le miraste. Su silueta clavada en la ventana. Tú temblaste. Su hechizo se había roto. Desde entonces no dejás de llorar.

La Historia se tensa y estira como un chicle sin sabor. Hoy no voy a hacerte recordar más. Con esto nos basta. No vas a conseguir que volvamos. Se acabó el amar por encima de nosotras, a costa de nosotras. Amar no es nada de lo que hemos vivido en esa casa. Sé que te cuesta

comprenderlo. Es posible que jamás sepamos en qué consiste ser una hija amada como «se debe». Puedes inventar historias para calmarnos, puedes invocar recuerdos para no morirnos del asco o de la pena, pero no voy a consentir que sigas diciéndole a Gafotas que esto es amor. Por mucho que lo repitas no se convertirá en verdad. Duele. Estar en la herida, duele. Olerse, sudada y sucia en la herida, marea. Pero esto es lo que hay ahora. Ya no lo vamos a maquillar más. Se acabaron las sonrisas de carnaval. Mi dulce Ovulatoria, sé que no te gusta, pero hoy **toca llorar**. Lloro por ti, por mí, por Gafotas, por nosotras todas. Porque sí, mi vida, tú también te has quedado sin papá.

Viernes 26 de febrero

13.º día del ciclo

NOTA: Por fin me atreví a ir a terapia. Después de una intensiva búsqueda y de dilatarlo hasta el infinito he dado el paso.

Estaba tan agotada que no escribí. Me sentí culpable por ello. Pero esto es un libro-documental. Esto va de la realidad y la realidad es que a veces no tengo tiempo o ganas. En ovulatoria sentarme a escribir es un fastidio. Prefiero estar rodando por la calle.

Sábado 27 de febrero

14.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** demasiado inteligente para estos ojos verdes
- 👤 **Cuerpo:** a mi medida
- 🌙 **Fase:** ovulación*. Pechos sensibles
- 👁️ **Sensación del día:** el mundo en mis manos
- 👁️ **Miedo:** ser quemada
- ♥️ **Deseo:** arder
- 🔥 **Qué soy hoy:** fuego
- 👤 **Nivel de sociabilidad:** muy alto
- 🎧 **Escucho:** *Bad Girls* de M.I.A.
- 📖 **Libro en la mesilla:** continúo con *La llegada a la escritura* de Hélène Cixous

* En algún momento de estas últimas horas mi óvulo ha partido camino hacia el útero, tomando la autovía de la trompa de Falopio izquierda (este mes ha sido el ovario izquierdo).

No ardieras

Me he escapado de la cama a hurtadillas para escribir. Nos vamos prontito a una comida familiar, así que las palabras de hoy serán un simpático *coitus interruptus*.

Alex no concilia el sueño y yo, por fin hoy, he logrado dormir después de meses soñando con mi padre. Mi padre vestido de fantasma. Mi padre con su grillete corriendo por mi mundo onírico. Peeeero HOY no.

Y me siento tan bien... Mi cerebro es cochinemente feliz cuando se apaga. Y todo esto se debe al día de ayer. Y no hablo de las casi seis horas que me pasé en la peluquería (el blanco nórdico cuesta, aparte de un riñón, parte del tiempo de vida de una mosca de la fruta) sino de que, por fin, fui a terapia.

En esta fase me encanta cuidar de los demás pero me agobio horriblemente si me cuido a mí misma. Ayer me gasté 190 euros. 20, 40, 60, 120, 190. Ayer cada euro que salía de mi cartera me pellizcaba en el estómago, pero di un paso más allá de la culpa.

Yo me merezco cuidarme. Yo soy la responsable de mis cuidados. Yo me necesito. Yo me merezco cuidarme. Yo soy la responsable de mis cuidados. Yo me necesito. Yo me merezco cuidarme. Yo soy la responsable de mis cuidados. Yo me necesito. Yo me merezco cuidarme. Yo soy la responsable de mis cuidados. Yo me necesito. Yo me merezco cuidarme. Yo soy la responsable de mis cuidados. Yo me necesito. Yo me merezco cuidarme. Yo soy la responsable de mis cuidados.

Yo me necesito.

Lo repito en voz alta: «yo, yo, yo». Y me siento egoísta. ¡Qué bien nos han enseñado a leer nuestro deseo desde la inadecuación! Lo genial que también tiene esta fase es que enseguida se calma. Mi cerebro va a menos revoluciones y por unos días me siento una monita feliz, sosegada. Con lo que la culpa resbala por mis manos. Aunque sé que no se ha ido. La tendré que gestionar en otro momento. En uno en el que me mire de frente y me muerda la boca, para dejarme muda de nuevo. Pero hoy, no. Pero ayer, tampoco.

La culpa, ¡tremendo artilugio de tortura! Ya no nos tiran a las piras, ahora es más moderno: nosotras mismas nos hacemos arder por dentro. No necesitamos a nadie que nos cubra los pies,

los muslos, los pechos, la cabeza de brea. Según nacemos, mientras mamamos de pezones y tetinas, con la rica leche va la pez de la culpa. Años más tarde nos regalan una mecha y, cuando menstruamos, por primera vez, llega el mechero. Ya tenemos el Kit Completo No Ardieras a utilizar cada vez que en nosotras se inflama el deseo.

(¡ME VOY A LA DUCHA!)

Nueve horas después...

No me gusta cuando me hacen sentir pequeña. Me esfuerzo por ser adulta pero, siempre, un hombre, viene y me disminuye. Me mide, se compara y se siente tan diminuto que se empeña en hacerme encoger. Y yo, idiota, encojo. Me pongo a su medida. A esa medida canija del impotente. Ardo por dentro pero sigo sonriendo. Miro a mi alrededor y sé que cinco más ardemos. Todas nos miramos con los labios formando la curva de la corrección, la curva de la armonía. «Huele a quemado», dicen ellos. «Será el arroz», señala el más avisado. Pero nadie ve que somos nosotras. ¿Ardiente esposa? Mis cojones.



Lunes 29 de febrero

16.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** chispeante
- 👤 **Cuerpo:** se desborda
- 👁️ **Flujo:** gomoso blanco
- 🌙 **Fase:** fase lútea-ovulatoria. Progesterona, mi fiel amiga, corretea por mis venas y baila, alegre con don estradiol
- ☀️ **Sensación del día:** me desbordo de tanta luz
- 👁️ **Miedo:** perderme en la feminidad
- ♥️ **Deseo:** ser Mujer
- 👤 **Qué soy hoy:** devota travesti
- 👤 **Nivel de sociabilidad:** alto
- 🎧 **Escucho:** *Våroffer* de El Perro del Mar (Toda la lista de Ovulatoria de mi Spotify)
- 📖 **Libro en la mesilla:** no me concentro demasiado en esta fase leyendo, prefiero saltar de Twitter a Instagram

Madre de Todos, ¡travísteme!

Mi unidad de medida temporal ya es la Semana Santa. En Sevilla esto ocurre sí o sí. Sevilla, ciudad ovulatoria por excelencia: voluptuosa y perfumada, te obliga a ser mujer. A los hombres los obliga a ser mujer. Al aire lo obliga a ser mujer. No hay escapatoria, en Sevilla seas quien seas y como seas, ante todo: mujer. Este es uno de los motivos por los que elegí mudarme. Necesitaba quitarme el rechazo a la Mujertez. En Euskadi, valgan los tópicos, exploramos la cara B de la feminidad normativa. Aquí, en cambio, incluso lo más macho y rancio es puramente femenino. Femenino de bata y cola, femenino de rabillo, femenino de azahar e incienso. Largas cabelleras, pañuelos en el cuello, rojo en los labios... Las observo fascinada, tienen algo que nunca podré tener porque mi madre, sobria castellana, jamás me quiso ni pudo enseñar.

La Madre, maestra de lo femenino, policía de las leyes del género, en esta ciudad me provoca. Toda una vida huyendo del traje de mujer, un traje que es como un vagón de tren de turista, al que todos pueden subir pero en el que nadie quiere viajar. *Business* y VIP son el destino en lugar del medio, como les ocurre a los hombres. Detesto la división entre hombres y mujeres. Realmente me repatea. Siempre escribo sobre esto. En mi casa mi padre invadió el adorno femenino, mi madre renunció a él. Es difícil volver a hacer un análisis de cómo aprendí a ser mujer en un momento, justo este momento en el que advierto que, a diferencia de lo que dije en otros escritos, mi padre usurpó a mi madre su traje de mujer. Con lo que poca poesía puedo hacer ya sobre aquel hombre que me enseñó a maquillarme y a conjuntar cada prenda con exquisita precisión. Antes señalaba que mi padre era el maestro de lo femenino normativo. Ahora solo puedo leerlo desde la violencia: él ocupó el espacio de mi madre en la enseñanza de la feminidad porque Ella no sabía ser Mujer. Para mi padre el traje de Mujer es un traje que, sospecho, siempre quiso vestir sin, por supuesto, el alto precio que una ha de pagar.

Cómo duele ver la realidad. Ver sus aristas. Reconocer la piel levantada al girar la esquina.

Mi madre una vez fue ella. Ella misma. Ella-Ella. Antes de que Él llegara. Antes de mi padre, la vida existía. De esto yo no tenía ni idea. La vida de mi madre se mide por su vida Antes de Él y su vida Después de Él. Él como cuerpo celeste abrasador. Él como Dios. Ahora mismo, justo ahora, ella está escribiendo la primera página de su Nuevo Nuevo Testamento.

No sé ser Mujer.

Y podría decir que ni quiero, pero no es verdad. Quiero aprender a vestirme del género con el que me envolvieron al nacer. Vestirme para desnudarme después y seguir probando con otros trajes. Ocurre que no hay un solo traje de mujer, con lo que al traje que me refiero es el de la diva italiana de los años sesenta. La feminidad más recalcitrante me resulta una rebelión en sí misma. El traje de mujer que atesora la *Drag Queen* es el traje con el que deseo reconciliarme. Hay tanta potencia en unos labios húmedos encendidos de rojo que me niego a perder más poder del que he ofrecido a los dioses de barro que me prometieron un asiento en *business* si repudiaba a las «falibles» y «superficiales» del vagón turista.

Es increíble cómo busco las huellas de la feminidad en esta fase. En preovulatoria detesto cualquier detalle que huelga a Mujer. En cambio, ahora, no dejo de olisquear cada nota de perfume que se cuele por mi balcón. Admiro todo aquello que me enseñaron a odiar. No pocas veces la envidia me hace salivar y me inflo de rabia, tanto que exploto sobre el colchón. Entonces dejo de ser quien sueño, entonces dejo de ser la imagen de la que nunca fui y que deseo tanto, tanto, ser. Curvas donde dormir, pechos en los que reposar, pestañas desde las que dibujar... Me observo en el espejo y me animo: ya es hora. Llevo quince años esperando este momento. Siempre quise jugar a ser mujer pero me encojo en el último minuto. Siento que si me lanzo me van a violar o, peor, me van a ignorar. Tomarme por tonta es una falta a mi código ético. Me he esforzado demasiado en no ser mujer como para ahora cagarla por el deseo acuciante de cinco días al ciclo. Si me visto de Mujer los privilegios de la que «está por encima» de lo femenino se van al garete. Joder, qué estúpida soy cuando me veo creyendo esto. Es doloroso ver cómo todo lo que elijo —elegimos— siempre está mediado por el juicio. Habitamos en la dicotomía, una impropia y dañina, que nos hace sentir fuera de lugar constantemente. Bueno, quizás nos hace sentir tal y como vivimos: fuera, sin lugar en este mundo porque el mundo se creó por encima de nosotras, sin nosotras siendo las que realmente somos.

El otro día me pasé tres horas aprendiendo a dibujarme el rabillo del ojo. Búsqueda en Google: «Ojos de gato». Decenas de vídeos. Yo nerviosa, a oscuras, casi a escondidas revisando cada tutorial. Una voz grave me decía: «Erika, ¡qué coño haces tú viendo esto! Estás por encima de estas chorradas». A lo que mi yo-ovulatoria respondía con un: «Tienes que superarlo». Superar el creer estar por encima... Vestirse de mujer es bajar tres peldaños y yo siempre he querido estar en La Cima. En la cima nadie lleva «ojos de gato» ni morros a lo Gwen Stefany. Y no hablo de La Cima de las Chicas, hablo de La Cima. Porque la primera es como la liga femenina de fútbol, está

por cortesía, por hacer un lavado de cara a esta sociedad machista. A La Cima no llega la travesti que me habita en esta fase. Es demasiado evidente, demasiado festiva, demasiado curvilínea, demasiado... Mujer.

T
R
A
V
E
S
T
I

Sí, más allá de Mujer. O quizás en la Mujertez más extrema. Travesti como la esencia concentrada de la feminidad. Sevilla no es Mujer, Sevilla es Más Allá. Sevilla es La Reina de la Noche. Y yo la miro embobada, la busco como una criatura busca el pecho de su madre. La huelo, me escurro entre sus calles y, aun ciega, la lamo. Busco la gota de leche que me llene la boca de mirra, azahar y lentejuelas. Se me cumple un año, se cumple mi segunda Semana Santa y aquí estoy, sentada en el quicio de mi terraza, esperando a que la Virgen, la madre de las travestis, me acoja en su seno.

Virgencita mía, hazme Mujer entre las Mujeres.

Hazme a tu imagen y semejanza:

travesti,

obra de arte obscena,

cántaro rebosante de esa feminidad que me enseñaron a repudiar.

Déjame entrar en tu casa.

Prometo callar.

Prometo abandonar el control.

Prometo dejarme derramar.

Prometo,

me prometo,

ahora... ¿puedo pasar?

Martes 1 de marzo

17.º día del ciclo

Hoy es un día de *shock*, de ahí que mi fase se vea alterada (sensaciones físicas, mentales y emocionales) así como lo que hoy escribo. Es importante advertir que la noticia de hoy en premenstrual (p. ej.) hubiera sido procesada desde un lugar mucho más oscuro y doloroso. Gracias al mimo de la ovulatoria, vivo el proceso desde un lugar más tierno y luminoso, pese a sufrir por la pérdida

- 🧠 **Cerebro:** (estado alterado)
- 👤 **Cuerpo:** (estado alterado)
- 👁️ **Flujo:** gomoso blanco
- 🌙 **Fase:** fase lútea-ovulatoria
- 🌀 **Sensación del día:** me siento desahuciada
- 👁️ **Miedo:** (no sé elegir de tantos que tengo)
- ♥️ **Deseo:** desaparecer
- 👤 **Qué soy hoy:** hija
- 👤 **Nivel de sociabilidad:** medio
- 👂 **Escucho:** silencio
- 📖 **Libro en la mesilla:** ninguno

La muerte de lo que nunca fuimos

~~Hoy mis hormonas dan igual. Aunque no es cierto, porque si esto que hoy sucede ocurriera en la segunda fase de mi premenstrual...~~

~~Gracias a la progesterona y al estradiol, que aún corretean por mis venas, hoy no me escondo entre las mantas.~~

~~El entorno influye en nuestra química. De hecho la diferenciación que hacemos de dentro-fuera es puramente simbólica.~~

No puedo.

Iba a esconderme de nuevo entre las palabras técnicas y las explicaciones hormonales. En preovulatoria y ovulatoria no paro de hacerlo. Me digo que a nadie le interesa saber más de mi herida. Me expongo 200 motivos por los que debería decir lo que se supone que he de decir.

Pero no puedo ignorarme. En realidad, puedo, pero el precio que pagaré después por hacerlo será demasiado alto. Y ahora mismo estoy sin blanca. En mi banco emocional los números se visten de rojo. Y no me puedo hipotecar más. Solo me queda declararme en bancarrota y huir a las Islas Caimán. Y yo no soporto vivir en una isla. Nunca he vivido en una pero no podría. Lo sé.

¿Qué es lo que hoy me devora las tripas?

Acabo de borrar de mi móvil el teléfono fijo de la casa de mis padres.

Casa: 94.XXX.XX.XX

Ahora, sacarlo fuera de mi mente será tarea para un exorcista.

Junto a él he de expulsar de mi cuerpo La Casa de Mis Padres. Y con La Casa de Mis Padres, a mis padres. Ni teléfono, ni casa, ni *aita* y *ama*. Le cuento a Alex lo del teléfono, y me mira maravillado. Para él un número de teléfono es un número de teléfono. Para mí es la evidencia del crimen. Yo me definí como la hija-muerta, pero ahora otros ojos y otros hechos certifican la muerte.

Mi madre vuelve a su pueblo. Nunca debió irse. Nunca debimos salir de allí, ninguna de las dos.

Pero lo hizo y yo, con ella. Después de treinta y tres años inicia el retorno. Quiere aprender a ser Ella. Hace bien. Yo también haría esto en su lugar. Aunque si llegase tal día no podría, porque yo ya no tengo Hogar. No El Hogar de Origen. No La Casa de Mamá y Papá.

Hay una parte de mí que me insulta. Una parte de mí no entiende por qué sufro por algo que solo puede traer «cosas buenas». La otra —que es la más extendida— me calma diciéndome que «una cosa no quita la otra». Sé que no tengo diez años para llorar por el divorcio de mis padres. Sé que su separación es una de las mejores noticias de los últimos cinco años. Sé, sé, sé. Pero esto va más allá del saber.

Me he mudado diez veces: siete veces con mis padres, una de ellas sola, y dos con Alex.

En la primera de las tres que hice sin ellos, me llevé mis cosas útiles: ropa puesta en el último año, libros importantes, dos peluches y apuntes de la recién terminada universidad.

En los sucesivos viajes, mi madre me fue haciendo llevar o tirar más ropa, libros, perfumes de adolescente, muestras de maquillaje por desembalar y peluches de menor categoría.

Mientras tanto, mi habitación seguía estando tal y como la dejé. Mi cama de 1,35 estilo japonés con su colcha de rayas de color granate y rosa. Mi serie de tres cuadros, pintados en plena crisis posruptura. Vejita be-bé, Vaqui-vaquita y Ranita Sin Nombre colgando sobre el cabecero. Solo las cortinas y la lámpara de la mesilla cambiaron en estos 3.194 días. Daba igual la de mudanzas que hiciera, la de casas nuevas que llenásemos de cajas Alex y yo, que mi cama y mi almohada estarían ahí, en Mi Habitación.

Mi espacio, donde he llorado de rabia y gemido de placer, se ha esfumado. Mi Cuarto Propio, el que creé en medio de la intemperie, no es ya un lugar. Es un recuerdo. Una memoria. Un espacio mental al que acudir cuando me ponga a temblar. Haberme mudado constantemente, a lo largo de mi infancia y adolescencia, debería haberme curtido para este momento pero no se trata de las cuatro paredes de esa casa, sino de nosotros tres como familia. De nosotros como suelo, pared y techo. Del Hogar que fuimos. Uno desestructurado que me tiraba por todas las costuras, pero Mi Hogar al fin y al cabo. Hogar que siempre quise volar por los aires. Hogar que, hoy, en cajas de cartón, deja de ser hogar para ser lámpara, cuadro, pecera, ordenador. «Los muebles grandes se los quedan los nuevos inquilinos», me advierte mi madre. No me atrevo a preguntar por mi cama. Se acabó el dormir bien para siempre.

(¿A qué ser pérfido hedonista le preocupa su cama más que el bienestar de su madre recién operada de cáncer?)

Los huesos grandes como carnaza para las hienas (van dentro del precio de venta). Lo blandito —corazón, tripas y demás— a las cajas de cartón de 1,50 euros. En esto hemos quedado.

Pero mi madre estará mejor (me repito).

A veces —muchas— las mujeres vestidas con el traje de madre ocupan el cargo de Guardiana del Hogar. Este cargo las limita, cuando no las rompe. Con lo que es un triunfo para todas nosotras —las vestidas de madre y las que no— el conseguir desintegrar el Hogar Familiar y apostar por crear un Cuarto Propio, Su Cuarto Propio. Como feminista no podría estar más feliz por mi madre y su nueva etapa. Como hija... como hija la teoría me ayuda a distraerme.

Sé. Sé. Sé. Pero además de saber, siento. Y no puedo ni quiero seguir tragándome las lágrimas por este entierro. Mi familia ha muerto. Como la viuda que hasta que no lee la esquela no se sabe viuda, así vago por las escaleras de mi casa: vacía, incrédula ante la evidencia. Mi madre se viste de Ella y se va de Casa. Sin ella no hay Hogar que valga.

El año pasado, en estas mismas fechas, escribía así el comienzo del material didáctico de las Sesiones On-line *Mi madre y yo*:

Yo no quiero encontrar a mi madre. A esa la tengo localizada. A quien me muero por conocer es a la hija insegura, torpe y menuda que es la mujer a la que llamo «madre» por imposición social. Es por ella por la que me lanzo a este pozo de fondo resbaladizo. Porque sé que es grande y frágil como lo soy yo, como lo eres tú, como al fin y al cabo lo somos todas.

No, yo no quiero una madre. Yo quiero a A.

Ahora busco la manera de tragarme cada una de estas palabras, incluidas las comas. Yo no quiero a A. (No ahora.) Yo quiero una madre. Daría mi vida por una mamá. Una que vistiera el traje de la mamá-leona y me salvara de toda la mierda que me he tenido que tragar en estos años de cuentos de terror y purpurina. Llevo toda una vida buscando a la que, dicen, un día fue. Mi eterna búsqueda de La Madre que No Pudo Ser. Supongo que mi desbordante fantasía me salvó de nuevo, y ante la carencia del Traje de Mamá-Protectora confeccioné un reluciente traje de Hija para mí. Y era en ese cuarto donde me probaba el traje cada vez que iba. Casi todas las noches me lo dejaba puesto para dormir. En realidad, esa cama no era tan cómoda, ni esos cuadros tan importantes, lo verdaderamente valioso era el espacio de posibilidades. La fantasía de la Familia Que Nunca Fuimos. Si ninguno de ellos vestía bien su traje de madre y padre, al menos yo, entre esas cuatro paredes, podía disfrazarme de Hija y disimular, con varios retoques, sus carencias. En ese cuarto —y en los seis anteriores a este— creé a *aita* y a *ama*. Ahora, el No Espacio certifica mi defunción como hija. Hoy, encontraron un comprador para el teatro donde tantas veces actué como la hija que no pude ser. No puedo parar de llorar. Estamos muertos. Y debe de ser cierto porque así lo dice la esquela.



FAMILIA IRUSTA-RODRÍGUEZ

Padre Kraken. Madre Paloma. No-Hija Unicornio
murieron el 1 de marzo de 2016 a las 19 horas

No habiendo recibido los SSS ruega la familia recen por sus almas



Miércoles 2 de marzo

18.º día del ciclo

🧠 **Cerebro:** creativo

👤 **Cuerpo:** haciéndose grande

🕒 **Flujo:** húmedo y blanco-transparente

🌙 **Fase:** fase lútea-ovulatoria transitando a premenstrual

Estradiol va bajando. Progesterona me cubre las espaldas

Comienzo a ser un animalito más lento y sensible. La creatividad vuelve a mí. En pre-O y Ov me cuesta muchísimo conectar con la escritura

Comienzo a procrastinar para concentrarme

👁️ **Sensación del día:** nos están tomando el pelo

👁️ **Miedo:** seguir muda-domesticada

♥️ **Deseo:** decirme

👤 **Qué soy hoy:** Cuerpo-Palabra

👤 **Nivel de sociabilidad:** medio

🎧 **Escucho:** *The Living Road* de Lhasa de Sela

📖 **Libro en la mesilla:** retomo *La llegada a la escritura* de Hélène Cixous

La otra lengua: escribiendo desde el coño

Escribir desde el cuerpo. Hacer el cuerpo-palabra. Permitir que tu coño sea el que teclee en el ordenador. Escribirse para decirse, para nombrarse, para arrebatare. Escribir para no olvidarse de una, escribir para contarse su Historia. Escritura como escudo y como lanza. Palabra como único cuerpo habitable. Habitar el cuerpo a través de la palabra. Hacerse cuerpo a través de la palabra. Hacer palabra al cuerpo.

Me harto. Cuando me piden ser Voz, me duelo. Hay tantas voces en nuestros cuerpos deshabitados que parecemos fantasmas de la medianoche. «Habla —les grito, nos grito—. Habla, mujer, habla». Pero me miran y me señalan el boquete que debió de ser su boca. No hay lengua. No hay dientes. Solo vacío. ¿Cómo hablar? ¿Desde dónde hablar? ¿A quién hablar? Es verdad, nadie nos quiere escuchar. No hay nada que decir, nos han dicho ya.

Paso verdaderas crisis de identidad laboral, si es que esto existe. «Pedagoga menstrual» fue una licencia creativa para ubicar mi trabajo educativo pero sé que hay algo más, algo que es mi verdadera obsesión: hacer el cuerpo, palabra. Dar palabra al cuerpo. Abandonar la cabeza para escribir con el cuerpo. Utilizar el coño para algo más que menstruar, follar o parir.

No hay mujer que no se sienta ajena a la escritura. Esta nació lejos de ella. Fueron aquellos que salieron del hogar los que la cincelaron. A nosotras nos pertenece la denostada palabra dicha. La palabra-conjuro, la palabra-susurro es proscrita. Las culturas de tradición oral son asesinadas por las culturas escritas. El hierro de la imprenta puede con el éter del verso. La trascendencia de la escritura es para los cuerpos trascendentales, los masculinos. De nosotras, solo los hijos paridos serán nuestra voz. Ahora, las mujeres modernas estamos huérfanas de oralidad. La palabra escrita es una cruel madrastra que nos avergüenza y nos exige más que a ellos. Nos pide que superemos nuestro cuerpo, que lo olvidemos, que lo ignoremos. Al fin y al cabo ella es criatura de ellos; como Atenea, niega a la diminuta madre que habita dentro de su padre creador.

¿Cómo escribirnos si Ella no nos quiere? Cuando se ama no se ha de esperar ser correspondida. A veces, ocurre —maravilloso regalo— pero no es el fin del amante. Quien ama no tiene como fin la

conversión de la amada. Amar va de abrirse a la vulnerabilidad, de correr el riesgo de amar sin vuelta. Así me abro yo ante la palabra tecleada. Toda una vida escribiendo para aceptar que Ella no me ama ni amaré. Aun así, sigo. Sigo diciéndome en su lengua. De tanto persistir estoy consiguiendo girarla, retorcerla, confundirla, ablandarla hasta acercarla a mis muslos. Entonces ella comienza a balbucear en mi idioma. Idioma-Cuerpo. Palabra-Flujo. Desde ahí puedo sentarme, teclear y decirme. Sin este ritual, sin este Follar-para-Entendernos no puedo escribir. Puedo juntar letras y adornarlas con comas, tal y como me domesticaron en la escuela y en la academia. Pero no escribir.

Nos han prohibido follar con las palabras. Las mujeres de mi generación ya podemos intercambiar fluidos con cualquiera, cualquiera menos con la palabra escrita. Se nos pide entregar nuestro cuerpo antes de ponernos a la faena. Juntamos sustantivos y verbos bajo sus leyes. Nos advierten: si no escribes así no serás comprendida. ¿Comprendida por quién? ¿Acaso ahora quieren comprendernos? Gran manera de silenciarnos: dejarnos hablar solo en su idioma.

Los cuerpos vulnerables —o sea, mujeres— tenemos dos pares de labios y con ellos dos lenguas. Los labios visibles, los labios que se permiten mostrar, hablan la lengua oficial, la lengua universal. Los inferiores, los ocultos, balbucean un idioma acre y dulzón que nadie es capaz de entender. Nadie. Y en ese nadie vamos nosotras. ¡Qué horror! Ser hablada por una misma y no entendernos. No hay mujer que, una vez al mes, no exclame asustada: «¡No entiendo qué me pasa! ¡No me entiendo!» Este es el precio que pagamos por hablar La Otra Lengua e ignorar que, pese a que una la tengamos sujeta y amaestrada, la otra sigue agitándose, salivando, silbando bajo nuestras bragas. No entenderse a sí misma, sentirse ajena en los propios huesos. Tremenda tortura.

Escribir desde el coño es la brecha por la que podemos empezar a practicar y a contagiar nuestro idioma. Si una se atreve, la otra le sigue. Cuando las palabras-cuerpo comienzan a tejerse en nuestras bocas, otras bocas se abren y saborean gustosas las palabras-memoria. A diferencia de las palabras-verso, estas no se las llevará el viento ni el hierro de la imprenta. Follando con la escritura aseguramos la descendencia: hijas-palabra para la posteridad. En su trampa, las ratonas aprendimos a bailar.

Jueves 3 de marzo

19.º día del ciclo

☾ Fase: Llegando a la orilla de la premenstrual

NOTA: Día de sol primaveral en Sevilla. Harta de trabajar, no quiero escribir más. Salgo a carretear. Menos mal que me llené de sol antes de hibernar en los próximos días *premonstruales*.

Con el sol mis premens son más lúcidas y por ello más creativas. Las nubes me obligan a quedarme dentro, muy dentro de mí. El sol me hace más descarada y accesible.

Viernes 4 de marzo

20.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** bullendo de crítica social
- 🦋 **Cuerpo:** convirtiéndose en globo y con potencia para volar
- 👁️ **Flujo:** apenas, transparente y nada húmedo
- 🌙 **Fase:** fase lútea-premenstrual
- 👁️ **Sensación del día:** somos Legión
- 👁️ **Miedo:** que no me dé la vida para reivindicar lo que me arde dentro
- ♥️ **Deseo:** que todas despertemos
- 👁️ **Qué soy hoy:** La Pasionaria
- 🦋 **Nivel de sociabilidad:** medio
- 👁️ **Escucho:** *Professional Distortion* de Miss Kittin
- 📖 **Libro en la mesilla:** continúo con *La llegada a la escritura* de Hélène Cixous

RRHH en nuestras bragas

Debería parecerme genial que una empresa británica conceda a sus empleadas la posibilidad de tomarse unos días de descanso durante su menstruación. He leído que incluso están participando en un seminario sobre cómo dar valor al ciclo menstrual en el puesto de trabajo. Esto me parece un paso importante pero solo un paso. Lo que me preocupa es que no exista una crítica de base en torno a cómo nuestros cuerpos se escriben y leen desde la productividad. Nuestros horarios de vida, nuestro tiempo y espacio, nuestras relaciones, nuestros gustos y fobias se rigen enteramente por el trabajo. Nuestro cuerpo y la disposición de él se regulan por contrato laboral independientemente de si estamos o no en paro. Estamos diseñadas de arriba abajo para producir. En este aspecto nuestro ciclo se muestra como una brecha por donde precipitarnos y crear algo divergente. Por eso me genera una tremenda desconfianza que el nuevo liderazgo empresarial fije su mirada en nuestro ciclo.

Entregar nuestro registro menstrual a RRHH no es la solución. Parece que siempre nos conformamos con la menos mala de las soluciones. Por supuesto que es genial que en la empresa se tenga en cuenta nuestras necesidades y que se enfoque el ciclo menstrual desde una óptica positiva. El problema está en traducir todo a cifras de productividad. El planteamiento empresarial que ahora se propone es el de promocionar días de descanso para la fase menstrual con el fin de aumentar la productividad en la fase preovulatoria, bajo la lectura positiva del ciclo de ciertas expertas que dicen: si descansas en tu menstruación, tu preovulatoria será radiante y productiva.

«ACHTUNG BABY»¹⁸. Esto es un sí pero no. Por un lado es cierto que el descanso activo desde la fase premenstrual (no solo en la menstrual) regula los niveles de estrés y nos genera una sensación de bienestar capaz de armonizar nuestro ciclo y la relación que mantenemos con él. Asimismo sentirse comprendida en el puesto de trabajo, sin duda, generará mayor implicación con este y por lo tanto aumentará nuestro compromiso con el puesto que ocupemos. También es cierto que si descansamos lo suficiente y en la medida que necesitemos (y aquí cada mujer tiene una manera única) en preovulatoria «rendiremos» más. Ahora bien:

1. Dar por supuesto que estar en casa para una mujer va a ser descansar es no conocer en absoluto

el mundo «femenino». Las mujeres tenemos una relación nefasta con el descanso. Históricamente es casi imposible encontrar a una mujer que se sienta feliz y relajada descansando. Para la inmensa mayoría, descansar es un acto de vagas y maleantes. Descansar, además, es un lujo de una clase media-alta de mujeres. Para que estas descansen han de trabajar otras. El escenario habitual que se encontrará una mujer que ha cogido la «baja por cíclica» será el de llegar a casa y ocuparse del cuidado de la casa, niños, personas a su cargo, etc. Será hartamente complicado verla zambullirse en su bañera con una taza de chocolate caliente. En el caso de que tenga criaturas y pueda hacer esto, habrá otra mujer ocupándose. Mujer-Asistente del hogar que también ha de merecer esta baja por cíclica y que es altamente posible que no pueda contar con otra persona que la cuide como merece también ella.

2. Cuando esta mujer no descansada vuelva al puesto de trabajo lo hará con una sensación de culpa tremenda, ya que la empresa la ha mandado a casa a vivir su «mágica luna», sin valorar la situación real con la que se enfrenta: las mujeres nos sentimos a morir si nos quedamos quietas. Con lo que, en la esperada hiperproductividad de su fase preovulatoria, se entregará al mil por mil para no decepcionar. Y es que ahora, desde este enfoque, una se sentirá un engaño por no rendir como las *couchers* menstruales dicen que se ha de rendir en la preovulatoria. Esto le generará más culpa y aumentará el agotamiento, con lo que arrastrará tales emociones por todo el ciclo, hasta que en premenstrual rabie por dentro y tema los días de «Descanso Lunar». Días, por cierto, que con el aumento del estrés irán cambiando la duración del ciclo y que aumentará su frustración por no ser lo regular y «alineada con la luna» como las *couchers* menstruales aseguran que son las mujeres que descansan en su fase menstrual.
3. La empresa se colgará su bonita medalla, anunciándose en el mercado laboral como *Menstrual Cycle Friendly*¹⁹. Se harán decenas de seminarios con un millón de asistentes y de repente el mercado laboral controlará los calendarios menstruales de las empleadas.

Todo esto ocurrirá por encima, de nuevo, de nuestros cuerpos. Otra vez, alguien desde fuera, nos define. Somos escritas y leídas por expertas en menstruación, otro perfil más para señalarnos y ubicarnos. Como lo hacen en un lenguaje positivo y fortalecedor, nos atrae con lo que de alegremente delegamos en manos ajenas lo único que tenemos: nuestro cuerpo. Esto que cuento es un futuro distópico que ya es presente. El problema reside donde siempre ha estado: en dejarnos leer y escribir por los demás. Vivimos en cuerpos deshabitados, somos cáscaras de nuez huecas que buscan la manera de que otros (esta vez, otras) nos llenen de sentido.

No podemos entregar nuestro cuerpo ni nuestro tiempo al sistema laboral. Esto ha de terminar aquí. Por muy atractivo que suene que una empresa tenga en consideración positiva nuestro ciclo,

siempre, siempre, hemos de sospechar. La felicidad no viene en paquetitos de resolución de conflictos ni en seminarios de liderazgo. Conocer nuestro cuerpo y nuestro ciclo es un acto subversivo en sí mismo. Con lo que, si a la empresa le acaba atrayendo, significa que algo sucede con el enfoque. La empresa está diseñada para generar beneficios económicos, no para hacer la vida mejor de las personas que la componen. En este sistema las necesidades y deseos de las mujeres son un freno para la consecución de jugosos beneficios.

En mi cabeza dibujo la siguiente escena:

Un coordinador de departamento habla con una trabajadora delante de su registro menstrual plasmado en un Excel que RRHH le ha facilitado. Le dice así:

«Este mes te toca menstruar el 10 de marzo. Como menstrúas unos tres días aproximadamente y enseguida notas cómo aumenta el estradiol, para el día 16 comenzarás la preovulatoria y con ella la jornada intensiva de producción».

Ahora ya no solo serán dueños de nuestro ocio y sueño, también de lo que hay en nuestras bragas. Por esto es imprescindible tener cuidado con la manera en la que entregamos nuestro conocimiento, pues este es poder. Es imprescindible estar atentas y proteger lo que recién descubrimos sobre nuestro funcionamiento porque la Historia muestra cómo siempre que enseñamos todas las cartas acabamos perdiendo la partida.

24/7: El capitalismo al asalto del sueño de Jonathan Crary es un libro que recomiendo leer a todas aquellas que estén ahora mismo gritando yupi-yei por esta medida empresarial. Todas nuestras funciones biopsicosociales se las estamos entregando a la empresa. Todo lo que hacemos está enfocado a producir. Ahora, también, nuestro ciclo menstrual. De la superación menstrual a la productividad menstrual. En realidad no hay un cambio tan diferente como pueda parecer a primera vista, pues ambos enfoques hacia el ciclo menstrual se fundamentan en obtener el mayor beneficio de cada cuerpo-fuerza de trabajo.

Por otro lado hemos de ser críticas con la mirada esencialista que reside en esta propuesta. Se habla de mujeres y ciclo menstrual sintéticamente no alterado. Con lo que se deja fuera a mujeres que no menstrúan (mujeres histerectomizadas, mujeres menopáusicas, mujeres transexuales); a mujeres que tienen ciclos menstruales sintéticos (píldora, DIU hormonal, anillo vaginal y otros dispositivos), y en un limbo a personas menstruantes que no se leen como mujeres (personas transgénero) ¿Cómo se valora la necesidad de descanso de todas estas? ¿Cómo se gestiona la diferencia?

La fase preovulatoria muchas veces no es, necesariamente, la fase más productiva. De hecho está comprobado que, cuantas más expectativas se pone en que esta lo sea, más indomable se vuelve el animal-preovulatorio. El rasgo esencial de la Pre-O es que busca hacer lo que le sale del coño. Es una rebelde llena de energía con una tremenda capacidad intelectual que si se siente obligada a hacer algo que va en su contra acaba por salir corriendo y negarse a trabajar. Por eso es fundamental conocer cómo somos en cada fase para poder cuidarnos desde el placer o desde la necesidad de cuidarnos para poder, más tarde, aprender a negociar con nuestras cuatro (o más) mujeres (animales, hombres o lo que quiera que seamos en cada cambio hormonal).

Conocer nuestro ciclo para dominarnos NUNCA funciona. Por eso hay que estar muy atenta a la manera en la que nos acercamos a él. Si acaba siendo por control productivo, en unos meses nos veremos frustradas. Quien viaja a la Luna para colonizarla jamás vivirá en la Luna, morirá de ingravidez. Lo mismo ocurre con el viaje de vuelta al cuerpo. Por eso esta propuesta empresarial me parece un paso sobre la Luna. Es un avance, sin duda alguna, pero ¿qué vamos a hacer tras este paso? ¿Para qué hemos viajado a la Luna? ¿Cuáles son nuestras intenciones? ¿Someteremos a los selenitas? ¿Controlaremos el flujo de sus mares? La respuesta a todas estas preguntas por parte de la empresa actual siempre será la de aumentar la productividad para aumentar los beneficios, esto es: sí someteremos a los selenitas y por supuesto que cambiaremos el flujo de sus mares.

Nuestra sociedad es aún inmadura en el cuidado de los cuerpos vulnerables, no tiene la base ni las personas en el poder con la conciencia de cuidado, con lo que esta medida es un paso en la Luna para una nueva colonización.

Mientras escribo esto también reflexiono en torno a propuestas.

Como autónoma sé lo que es trabajar 27 de 24 horas además de que sé lo que hay detrás de respetar o no mi ciclo menstrual. En mi trabajo ha sido imposible, muchas veces, descansar durante la regla. Si tenía que sacar un proyecto nuevo en una fecha necesaria (no antes, no después) trabajaba hasta la extenuación mientras escribía emails enseñando cómo bichobolear en la menstrual. Ahora bien, yo hago esto porque soy una adicta al trabajo que solo consigue evadirse de sus dolores creando. Por otro lado disfruto leyendo sobre productividad orientada a trabajar menos para crear mejor y conseguir espacio y tiempo para mí. Uno de los motivos por los que llevo trabajando para mí tantos años es que literalmente me enfermo cuando trabajo por cuenta ajena. Pocas cosas me angustian más que saber que, de 9.00 a 18.00 mi cuerpo, vida, pensamientos, deseos y miedos pertenecen a una entidad que solo me quiere como cuerpo-fuerza. Mi cuerpo, en un horario ajeno a sus necesidades, enferma. Enferma de gravedad. Muchas veces me he creído una niña mimada por enfermar ante las imposiciones de la vida empresarial que

parece que todo el mundo consigue acatar. Soy consciente que esto le ocurre a la inmensa mayoría, salvo que, en mi caso, no he podido ocultarlo detrás de dependencias, escapadas (la misma palabra señala que una está en un lugar hostil del que ha de salir), tazas chachimotivadoras o libros de autoayuda que me ayuden a soportar.

Cuando he trabajado para otras empresas siempre ha sucedido lo siguiente:

Mi creatividad y lucidez dan vueltas, junto a mi desayuno, en la taza del váter de la oficina. Mi productividad (la cual puede alcanzar niveles de máximos y mínimos escandalosos) desaparece. En el momento en que entro en la dinámica empresarial por cuenta ajena, muero. Me convierto en una Oruga Cobran nóminas [ver Glosario Corporal]. Lo disimulo bien, porque siempre he tenido reportes muy buenos, pero siempre sé —como en el colegio— que podría dar más, solo que ni puedo ni quiero.

Este es uno de los motivos por el que soy tan crítica con el mundo empresarial: las dinámicas que proponen resultan tóxicas para los cuerpos creativos que les dan vida. Contratan mi cuerpo y mi tiempo que es lo único que tengo. A partir de ahí les pertenezco. Y yo no puedo pertenecer a alguien si, primero de todo, no me pertenezco a mí.

Pensando en una propuesta inmediata para el asunto del Empoderamiento Menstrual Empresarial (con toda la resistencia que tengo hacia el manoseado concepto de Empoderar) se me ocurrió, en la ducha, que si lo que la empresa compra de mí es el tiempo, la evolución altamente productiva (que es lo que realmente buscan) es que yo administre mi producto. Esto sería así: «De acuerdo, te vendo 160 horas al mes pero más del 60% lo gestiono yo. Previamente establecemos qué objetivos han de ser trabajados por períodos, pero el cómo lo hago correr de mi cuenta».

Entiendo que un 30-40% del tiempo la empresa necesite cuadrarlo para poder mantener reuniones y cierta ilusión de control del producto²⁰, pero el resto ha de pertenecer a la persona que vende su tiempo de vida. Porque en realidad va de esto: de nuestro tiempo de vida en alquiler. Con este 60-70% los cuerpos cíclicos podremos organizarnos de acuerdo a nuestro ciclo único e intransferible (en el que alguna será más «productiva» en premenstrual que en preovulatoria para, por ejemplo, trabajos más creativos). Y junto a nosotras, otros cuerpos, pues en realidad todos los cuerpos tienen necesidades diversas relativas a su cuidado. Y es que es en el autocuidado [ver Glosario Corporal] donde hay que pararse y observar con criterio.

AUTOCAUIDADO como práctica más allá de la productividad. Sé que es harto complicado que nuestra generación imagine un mundo diseñado desde el ámbito laboral pero existió y resiste y, si

nos ponemos a ello, (re)existirá. Cuidarse, atender a nuestras necesidades y deseos es una práctica que pone en tela de juicio el mundo en el que crecemos, comemos, cagamos, nos reproducimos y morimos. De ahí que la propuesta de esta empresa me genere tantas reservas. No hay acto reflexivo de mimo para con una. Por otro lado nadie nos enseña a cuidarnos más allá de la culpa y, cuando nos ponemos a ello, tres cuartas partes de nuestro entorno acaba quejándose porque «ya no somos las de antes». Por lo tanto, ¿qué es mejor: ponernos de ibuprofeno hasta el culo y seguir trabajando o dar al responsable de RRHH nuestros registros menstruales? No sé la respuesta, no aún. Dudo que haya una única y salvavidas, pues para cada una habrá diferentes estrategias. En el primer escenario, el del ibuprofeno, perpetuamos el dolor como parte de nuestra Naturaleza y seguimos negándonos el cuidado ante un dolor que ni es natural ni han/hemos de ignorar. En el otro escenario entregamos, más si cabe, nuestro cuerpo a la empresa. Nuestro ritmo y tiempos ya serán regulados por esta, antes incluso de que nosotras mismas sepamos cómo funcionamos.

Sinceramente creo que uno de los errores radica en seguir concibiéndonos como carne de fábrica. Es imposible habitarnos y seguir ofreciéndonos alegremente como pieza de engranaje en La Gran Máquina Empresarial. Una vez que una se zambulle en sus bragas y comienza a leerse y escribirse desde su cuerpo, esta domesticación del cuerpo para encajar como pieza en El Gran Engranaje se rompe. Si decidimos ser cuerpo no podemos ser tornillo. Y no es un discurso teórico, pues en la teoría podría llegar a encajar (en la nube intelectual todo es posible, solo hace falta buscar los mejores argumentos que acaben por darle la razón a una), pero es en la práctica donde una comprueba que, si aprende a amarse y a respetarse y lo práctica (esto es: poner cuerpo al cuerpo), una no puede sobrevivir por más tiempo como tuerca. O cuerpo o pieza. Pues todo el tiempo que fuimos ese pequeño metal dejamos de ser cuerpo. Entonces, si damos el salto hacia dentro de nuestras tripas, el metal dará paso a la carne y la carne, jamás, podrá ser de acero inoxidable.

Nota: En la fase premenstrual es habitual ser más reivindicativa. La mujer que somos en esta fase pone su atención en lo que nos hiere para protegernos. Su sensibilidad e intuición hace que no nos cuelen goles y que estemos en alerta ante los continuos abusos. Ojalá el mundo estuviera plagado de Premenstruales. Ella es menos individualista que la Ovulatoria o la Pre-O. Es la guerrillera, la que tiene conciencia social y la que expone con fundamento y sin reparos aquello que ha de cambiar para hacer de este un mundo más tierno en el que quepamos todas.

Sábado 5 de marzo

21.er día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** creativo-permeable
- 🌱 **Cuerpo:** enraizado
- 🕒 **Flujo:** apenas, transparente y nada húmedo
- 🌙 **Fase:** fase lútea-premenstrual
- 👁️ **Sensación del día:** solo nos queda hablar desde las entrañas
- 👁️ **Miedo:** que se muera mi padre
- ♥️ **Deseo:** comprender la relación de mi padre conmigo y, así, estar en paz
- 👤 **Qué soy hoy:** santa sin devoto
- 👉 **Nivel de sociabilidad:** medio-bajo
- 🎧 **Escucho:** *Cry baby, Little Girl Blue y Summertime* de Janis Joplin
- 📖 **Libro en la mesilla:** continúo con *La llegada a la escritura* de Hélène Cixous
- ★ **Indispensable:** el documental *Janis* de Amy Berg
- 📍 **Efemérides:** hace dos años que pisé Ciudad de México.
La añoro

Santa sin devoto

Tengo un agujero en mitad del pecho. Siempre paso frío, eso es porque me dejo las costillas abiertas. Pies, manos, nariz y culo siempre fríos.

¿Por qué duele tanto?

¿Por qué me paso la vida conteniendo el oxígeno? ¿Por qué se me escapa por el boquete que atraviesa mi pecho plano, mis huesos blandos?


Me he rodeado de un marido bello y tierno, una perra leal, dos gatos amantes, botellas de vidrio de diseño, una batidora de zumos de prensa en frío, un iMac y dos MacBooks, té matcha y una V60 para el café, café del bueno, del no torrefactado. Todo sano, todo puro, todo de último diseño. Todo lo puro que no soy. Todo lo deseado que no soy. Me rodeo de lo que no conseguiré ser por mucho que lo intente. Busco la calma en las pequeñas cosas. Pero dentro —tampoco hay que hurgar mucho— me encuentro con mi pozo sin fondo. Agonía que me traga y escupe en bucle. Soy un *loop* de graves que reverbera perdido en *beats* confusos, antiguos. Un escupitajo en un charco.

Ondas. Me convierto en onda para no naufragar. Sonido hueco. Boca de lobo dormido: pastosa, fétida, dulzona.

Erika, ábrete las tripas. Erika, bájate las bragas. Que todo el mundo pueda ver quién no serás. Déjales amarte, al menos que consigan aquello que tú nunca podrás hacer.



Para la gente es fácil cogermelo cariño. Ojalá yo sintiera lo mismo. Tan rápido, tan dulce, tan embriagador. Soy como un puto cachorrito que salta y ladra alrededor de cualquiera que pueda acariciarle la barriga. Ni por pan ni por cobijo, yo ladro por un guiño cómplice. Hago cabriolas en el aire frente a desconocidos en los que quizás pueda encontrar una migaja de admiración. Pupilas ajenas para iluminar mis pupilas de cristal. Estoy ciega frente a mí. Me habito como un topo. Me siento pero no soy capaz de verme.

Summertime en bucle. 

Te echo de menos, *aita*. Me retuerzo por las noches de la agonía de no hablarte. Te amo tanto como te odio. Me destrozas y construyes a tu puto antojo. Así ha sido toda mi vida. Digo mía por no decir tu vida en mí. ¿Qué hago ahora con toda esta mierda que has dejado en el zulo de mi corazón? Me has sembrado de dolor y gloria, ahora germino como una bella especie que apesta a podrido. ¿Qué le digo a mi Creador? ¿Gracias? ¿Muérete? ¿Murámonos? Ahórrame el dolor y vístete del traje de padre que tejí para ti en mi habitación. Dime, *aita*, ¿qué hago conmigo ahora que me fui de ti? Si lo siento bien es imposible irme de ti, antes me voy de mí si es que «mí» existe. Fuiste el mejor y más horroroso padre que pude tener. Darte muerte me está costando la vida. Y como sabes no tengo mucho de esta. Me creaste rota para romperme con piedad, suavemente. Con cuatro años ya era malamalamalamalamala santa. Santa Mala Niña, tu niña. El devoto que devora a su virgen de bolsillo. Me hiciste a tu imagen y antojo. El barro se escurría entre tus manos, mi cabeza se deshacía y hacía 1.357 veces (número de ocasiones que calculo que me has roto y vuelto a montar).

Aita : No me gusta, la moldearé ahora así. Mmmmm no, así no. A la basura, zorra niña, puta niña, malvada niña. No eres hija mía, mi amor verdadero. Me enamoré de ti nada más verte, hija de puta.

¿Cómo en un cuerpo tan menudo como el mío cupo el delirante cielo y el perverso infierno? Me adoraste tanto que mi mortalidad te ofendió. Me odiaste por no ser la Mesías que tantos años esperaste. Mi incapacidad para caminar sobre las aguas te daba asco. Una hostia por cada puerco gesto de humanidad. Una rosa blanca por cada rayo divino que imaginabas brotar de mi frente. Después llorabas, me llorabas sobre las rodillas inmaculadas, rodillas sin costras ni moratones, rodillas de niña que nunca sale a jugar por miedo a que se haga algún mal. Y entonces yo, YO, tu yo, te perdonaba. Así el rito llegaba a su final. Me abrazabas fuerte-fuerte y volvías a subirme a la peana de nácar y plata. Ahí estaba yo, tu santa particular. La que redime tus males. La que te

salvará del mundo. Esa puta niña que no se deja canonizar.

¿Cómo coño se baja de aquí, *aita*? ¿Cómo una estatuilla como yo puede llegar a ser la carne que siento palpar bajo el alabastro? Apesto a incienso barato. La cera del cirio no me deja respirar. El polvo se cuele por mi nariz. Me ahogo aquí dentro. Me clavaste un alfiler en el corazón para mantenerme viva en tu vitrina.

Ahora dime, maldito cabrón: ¿qué es una santa sin su devoto? ¿Quién va a leer mis cotidianidades más triviales como milagros? Sin tu luz delirante me apago. Solo brillo en tu oscuridad. Y tu oscuridad es tan profunda... Y tu oscuridad está tan vacía de mí...

NO DIGAS MÁS QUE ME QUIERES.

No me amas a mí. Amas a esa santa que creaste sobre mi piel. A mí no me soportas. Te desquicia mi peste a frágil, a animal vulnerable, a rata mojada, a bebé cagado. Te acojona verte reflejado en mi viscosa mortalidad.

Pero yo no puedo evitar ser santa. Pero yo no puedo evitar prenderme una vela cada viernes. Pero yo no puedo evitar gatear por el agua. Pero yo no puedo evitar salvarte del mundo una una una una una una una una y mil veces más.

Domingo 6 de marzo

22.º día del ciclo

- ☉ **Flujo:** Pequeñas pérdidas de flujo marrón: se trata del endometrio no expulsado del ciclo anterior.

Necesitaba apartarme del diario después de lo que escribí el último día.

Lunes 7 de marzo

23.er día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** lento, gelatinoso
- 👤 **Cuerpo:** hinchada le está generando en su dirección
- ☉ **Flujo:** segundo día de pérdidas marrones
- ☾ **Fase:** fase lútea-premenstrual
- 👁️ **Sensación del día:** no nos entendemos
- 👁️ **Miedo:** tener que tragar mi voz para ser comprendida
- ♥️ **Deseo:** ser comprendida desde la ballena que soy
- 👤 **Qué soy hoy:** Mujer-Ballena [ver Glosario Corporal]
- 👤 **Nivel de sociabilidad:** bajo
- 🎧 **Escucho:** *Svefn-g-englar* de Sigur Rós
- 📖 **Libro en la mesilla:** *Criaturas abisales* de Marina Perezagua²¹

ballena varada

Balleno [ver Glosario Corporal]. Es el idioma de mi cuerpo cuando me sumerjo bajo las profundidades. Es mi lengua abisal. Es viscosa con olor ocre y sabor amargo-dulce. Ningún animal humano con pene y traje de hombre lo comprende. Todos lo temen porque exige tripas y saliva, incontención y lágrimas. A ellos les negaron el amor líquido. Por eso temen a las ballenas, a las mujeres-ballena que abandonan la lengua-falo (La Lengua Universal) por la lengua de las profundidades del cuerpo.

Balleno. Es la voz de Erika-Gafotas sin destilar. Son las voces de los fantasmas del tiempo trotando por mi garganta. No es un idioma nuevo. Es el idioma más ancestral que existe. Es la lengua vernácula de los animales vulnerables.

Cuando mi cuerpo se inflama de palabras no dichas, el balleno me resuelve y explica. Lanzo una palabra contra los muros de mis costillas, impacta en mi garganta y es entonces cuando rebota en el cielo de la boca y «llanto» (que es cantar el lloro). Así me ubico en mi gran cuerpo cetáceo. Las penas acomodadas, las palabras engullidas son mi radar.

Todas las mujeres somos ballenas. Vagamos llorando por el océano creyéndonos golondrinas, por eso nos ahogamos.



Varamos en las playas, agonizamos ante sus ojos impertérritos, nos echan litros, litros, litros de agua. No nos entienden. No nos entendemos.

Abrimos nuestras profundidades y en ellas solo ven peces muertos. Les provoca arcadas. Nos obligan a cerrarlas de nuevo.

Nos echan litros, litros, litros de agua. No nos entienden. No nos entendemos.

Nuestras pupilas se pierden en sus ojos. Se inquietan. «¡Más agua!», gritan.

Nos echan litros, litros, litros de agua. No nos entienden. No nos entendemos.

Y morimos empapadas de agua, solas, mudas, gigantas de carne y sal. Pudimos haber vuelto al mar o no haber salido nunca de él pero quisimos intentarlo una vez más: decirnos, balbucearnos,

ENTENDERNOS.

Martes 8 de marzo

24.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** desertizado, exhausto
- 👤 **Cuerpo:** hinchada
- 🕒 **Flujo:** tercer día de pérdidas marrones
- 🌙 **Fase:** fase lútea-premenstrual
- 🌀 **Sensación del día:** no puedo más
- 👁️ **Miedo:** a seguir torturándome
- ♥️ **Deseo:** hacerme un bichobola [ver Glosario Corporal] y dormir mil años
- 🍖 **Qué soy hoy:** amasijo de carne
- 👉 **Nivel de sociabilidad:** bajo
- 🔊 **Escucho:** el sonido de la bomba de calor
- 📖 **Libro en la mesilla:** *Papeles falsos* de Valeria Luiselli [22](#)

Descansar es de losers

Estoy a punto de enfermar si es que no estoy enferma ya. Necesito seguir durmiendo. He de dormir para volver a tener algo dentro de mi cerebro. Tengo el cerebro esquilado como los mares de este planeta. Arraso con cada pececito creativo que brinca desde mis profundidades. Como en esta fase Veo las palabras, me saco jugo hasta dejarme seca.

Es la una del mediodía, llevo 78 minutos en la cama y me he despertado, como siempre, porque siento que me voy a mear encima. Me despierto, salgo corriendo al baño y me hago agua. Soy agua incapaz de contenerse. Me desbordo para quedarme seca después. «Podría descansar», me digo. Vuelvo a la cama, doy tres vueltas, pruebo de lado, boca arriba —nunca boca abajo— del otro lado y llega la Voz. Es la Voz de mi madre: «Erika, lo primero es el deber». Así que comienzo a arder. Como estoy sin una gota de agua, los pocos pececitos que quedan en el mar de mi mente se achicharran con la voz materna (nunca maternal).

Estoy segura de que en algún momento de mi vida me he tragado a mi madre, por eso la tengo dentro de mí, como un parásito intestinal, alojada en alguna parte de mi cabeza. Solo se dirige a mí cuando deseo descansar y lo hace para valorar si realmente lo merezco. De los patrones por los que te corta una madre cuando te está criando hay algunos que te visten por los siglos de los siglos. El traje de estudiante/profesional responsable es uno de ellos. Este modelito no me lo he podido quitar por mucho destape cultural que practique. A veces puedo llegar al topless pero jamás consigo sacarme de encima las bragas de la responsabilidad.

Antes de respirar, antes de comer, antes de beber, antes de cagar, por supuestísimo antes de follar, antes de reír, antes de soñar, antes de llorar: está el deber, Erika

**DEBER, DEBER, DEBER, DEBER. DEBER,
DEBER, DEBER, DEBER. DEBER, DEBER,
DEBER, DEBER. DEBER, DEBER, DEBER,
DEBER. DEBER, DEBER, DEBER, DEBER.**

DEBER, DEBER, DEBER, DEBER. DEBER, DEBER, DEBER, DEBER. DEBER, DEBER, DEBER, DEBER.

Soy la Reina Midas de las tareas: todo lo que toco lo convierto en trabajo. Si siento placer con algo, hago mi alquimia y ¡tachán! se transforma en deber. Lo profesionalizo, lo visto con su *timing*, su calendario y su canesú y lo apilo con la terrible montaña de «deberes» en la que vivo. En el mismo momento que hago esto una descarga eléctrica similar a la de un orgasmo serpentea por mi columna. Me siento poderosa, me siento válida, me siento digna de amor, me siento **P E R S O N A**. Yo no soy lo que como, yo soy lo que hago. Y sobre todo soy el cómo lo hago.

Mi madre supo moldearme al gusto del sistema. Mi madre me enseñó que antes está el compromiso laboral que el compromiso de cuidado conmigo misma. Mi escala de prioridades laborales me aplasta los pulmones y el hígado, pero es lo normal, ¿verdad? De hecho, es encomiable que responder una montaña de emails esté antes que dormir o ir al baño. Esto demuestra lo que me preocupo por los demás. Porque ellos se lo merecen todo. Yo no.

¿Cómo me saco a mi madre de mi desertizado cerebro? Y si la saco, ¿no me quedaré más huérfana aún? Este cuerpo que soy, ¿podría vivir sin su voz? Todo es probar pero tengo miedo. Sé, sé, sé que tengo que atravesar el miedo pero me siento tan débil... Mejor será que cierre el ordenador y me ponga a dormir. Sí, dormir será lo mejor.

~~No sé yo, porqué tengo que responder un email pendiente y después reflexionar sobre el día de la mujer trabajadora, más tarde revisar la Comunidad y planificar, para mañana, la reunión del equipo dinamizador. ¡Ah, sí! y llamar a la ilustradora, también ver esa peli que anoté el otro día para cuando estuviera premenstrual y limpiar el armario, que en esta fase se me da fenomenal hacer limpieza y después~~

A... ¿dormir? Sí, coño, a dormir.

Cierra la tapa del ordenador.

Cierra la tapa del ordenador.

Cierra la tapa del ordenador.

Cierra la tapa del ordenador.

Cierra la tapa del ordenador.

Cierra la tapa del ordenador.

Cierra la...

¡PLOF!

Miércoles 9 de marzo

25.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** en calma
- 🌪️ **Cuerpo:** globo que sobrevuela tranquilo
- 🩸 **Flujo:** cuarto día de pérdidas marrones (apenas cantidad)
- 🌙 **Fase:** fase lútea-premenstrual
- 🌀 **Sensación del día:** escribir es un camino de ida y vuelta al infierno
- 👁️ **Miedo:** a que mis padres no me entiendan
- ♥️ **Deseo:** ir más allá de la aprobación materna-paterna
- 👤 **Qué soy hoy:** pequeño jilguero
- 👉 **Nivel de sociabilidad:** bajo
- 🎧 **Escucho:** *Wicked game* de Chris Isaak (distintas covers)
- 📖 **Libro en la mesilla:** continúo con *Papeles falsos* de Valeria Luiselli

Niña-jilguero: pájaro de mal agüero

¡Las tripas sobre la mesa, esto es un atraco!

Atraco a mano armada en el centro de mi pecho. Soy una ladrona de recuerdos que escuecen. Tener una escritora en la familia es tener al enemigo en casa. Como las hienas, vivo de la carroña, de los huesos de la memoria que no se deben dejar pudrir a la luz de la vecindad.

Sí, me reconcome la culpa que no siento. Pienso en mi no-madre y en mi no-padre. Me los imagino no comprendiendo. Los dibujo como puntitos en un mapa de un país al que no volveré jamás. No volveré porque en realidad nunca me he ido.

Estas palabras son tan ciertas que son pura ficción. Soy la no-hija unicornio que, como tal, solo existe en la imaginación de las personas buenas. En la ficción a la que llaman «realidad», no soy más que un remolino de polvo sediento. Mis manos, secas; mi garganta, seca; mis ojos, secos. En mi pecho marchito late un fósil. Soy un souvenir olvidado en la maleta de aquel fin del invierno en Pátzcuaro, México.

Para mi estúpido consuelo, mientras desgarró nuestra memoria, me digo:

«No pueden dejar de amar al monstruo que, juntos, crearon. ¿Puede acaso odiar el Doctor Frankenstein a su criatura?».

Yo no tengo hijos. Yo tengo palabras enraizadas en mi útero. Las sangro cada mes. Son semillas que brotaron en aquella cama repleta de peluches. Semillas que mamá y papá pusieron en la barriguita de la no-hija unicornio. Desde entonces vivo un embarazo de 8.766 días. Embarazo con pérdidas mensuales. «Extraño pero posible», afirman los estudiosos.

«Si escribes es por tu padre», me dijo aquella tarde. Subió la marea, un mar viscoso me llenó la boca. Vomité. Me lo tragué para que no lo viera. Lo mismo hice con las lágrimas que me abrasaban los ojos. Reabsorber lágrimas es un arte que domino. Reconozco que aún me queda perfeccionar la técnica, pero dadme tiempo, confiad en mí, podré hacerlo. Solo dejadme probar de nuevo.

Yo quiero medirme pero mi cuerpo no me deja. ¿Cómo explicarles que son mis huesos los que me

poseen y cuentan aquellas intimidades que a nadie le interesan? Si fuese por mí seguiría diciendo que: tuve una infancia complicada, una adolescencia algo oscura pero que luego todo mejoró. Sin más detalles. Porque en los detalles habita el diablo. Quizás debería atiborrarme de hormonas sintéticas y ahorrarle a mi familia este tormento. Nadie necesita a la hiena harapienta que soy en mi fase premenstrual. ¿Para qué defenderme si puedo anularme?

«Solo recuerdas lo malo». Cierto, soy una bastarda desagradecida, madre. Lo siento. Siento tener esta maniquea mente, que divide su mundo en malo y peor, dejando de lado todo lo bueno que fuimos. Tanto nos quisimos que es por eso, solo por eso, que me duele la vida. ¿Cómo pudisteis amarme así? Me colmasteis de un amor tan intenso que me hizo ser náufraga sin tabla ni playa. Amor que, si bien no me hunde, tampoco me salva. Como quien, adorando a su jilguerillo cantor, lo asfixia por el amor a su canto preso. Así fui en vuestras manos. Ahora, cuando el jilguero encuentra el hueco por el que escaparse, tiembla de pavor. ¿Quién soy yo sin vuestro refinado amor quebrantahuesos? No sé vivir si no me rompen de vez en cuando. A falta de un marido que me vaya arrancando las plumas mientras duermo, he encontrado a alguien que siempre nos será fiel: yo. Desde que volé de nuestro nidito-prisión, me torturo cada noche como tributo a nuestro amor verdadero.

Germiné como germina la mala hierba. Pajarillo de mal agüero, con plumón y boqueras de recién venida, me sacaron a la vida sin ser ese mi último deseo. «No querías nacer» me repites, madre. Como si esto fuera uno más de mis actos contestatarios. Pero en esta versión de la Historia, quizás solo en esta parte, tienes toda la razón: no quería (si es que, desde el cuerpo ajeno, el cuerpo del parásito tiene elección). En algún lugar leí que nunca hemos sido más inteligentes que cuando habitábamos el vientre materno. Asegura un doctor japonés que nunca volveremos a ser más genios que en la etapa prenatal. Ahí lo tienes, *ama*, nunca volveré a tener la posibilidad de ser tan clarividente. Y como siempre sucede, nadie me respetó. Te abrieron por la mitad, como una naranja madura, y me precipitaron a la cálida prisión que *aita* y tú llamasteis familia.



El resto es historia, pero dime: ¿quién la contará? Dicen que quien la cuenta tiene el poder de salvarse de la realidad; los vencidos se convierten en héroes y los males son redimidos. Yo elijo contarnos, no para salvarme, tampoco para castigaros. Nos cuento para que mis heridas cicatricen. Nos cuento para que los muñones que fueron alas se ejerciten. Nos cuento para volar de rodillas. Nos cuento porque es la única manera de frenar la sangría. Nos cuento este cuento que no queréis escuchar para ver si, a fuerza de repetirlo, cambia el final.

Jueves 10 de marzo

26.º día del ciclo

🧠 **Cerebro:** en carne viva

👁️ **Cuerpo:** piel-vuelta

🕒 **Flujo:** quinto día de pérdidas marrones

Tiempo de descuento: a un día de la menstruación

Estradiol se ha ido. Progesterona está a punto de abandonarme.

En nada comenzarán las contracciones

☾ **Fase:** fase lútea-premenstrual

👁️ **Sensación del día:** hasta los ovarios y más allá

👁️ **Miedo:** ninguno, prendamos fuego al mundo ya

♥ **Deseo:** ver arder Roma

👁️ **Qué soy hoy:** Nerón

👁️ **Nivel de sociabilidad:** nulo

👁️ **Escucho:** *Baby Cat Face* de Nacho Vegas y Aroah

📖 **Libro en la mesilla:** *Enfermo* de varios autores [23](#)

No disparen al mensajero

Me estoy anestesiando con cuatro cuñas de queso y dos dedos de vermut. Es una manera tan idiota como cualquier otra, pero, después de los cientos de experimentos con gaseosa que he hecho en mi vida, este se me antoja el más inofensivo.

laputamadrequeparióalmundo.

(Ahora me recrimino el utilizar la palabra «puta» como un insulto. Acabo de insultar al estilo *heteronormativo*. Con lo que me encabrono más por ser crítica feminista hasta en mis momentos más bajos. Debería decir acaso: elcurapadrequeparióalmundo. Pero, claro, si se lo pongo a un hombre le estoy reconociendo una tarea que es únicamente femenina: parir. Así que no. Ahora ¿cómo coño (¡oh no! ¿debería decir «polla»?) me cago en el mundo con potencia y envidia? Deberíamos inventar una gramática de insultos feministas donde nosotras no quedemos maltrechas en las esquinas del lenguaje.

Todo me duele, me pica, me escuece, me molesta, me agobia, me satura, me cabrea, me provoca T O D O E S T O D O. Desde el queso que se quiebra cuando lo secuestro del plato hasta la pizpireta voz infantil que trepa por mi balcón. No soporto nada ni a nadie.

Desde el fin de la ovulatoria no puedo llevar sujetador. Desde que vivo en Sevilla uso de nuevo mis tops de triángulo que son simple tela, pero solo cuando la preovulatoria se acerca a la ovulatoria. Ahora no soporto ni el roce del jersey. PUTOJERSEYDEMIERDA. Pica.

Soy una olla repleta de sapos, gusarapos, ratas y alimañas de todos los tipos y colores. Las palabras no me salen. Las palabras no me convencen. Las arrastro desde las tripas y las obligo a quedarse en la pantalla. Escribe para El Camino Rubí, escribe para Soy1Soy4, escribe para La Directa, escribe para la lista de emails y escribe, por supuesto, en este diario. ESCRIBE, ESCRIBE, ESCRIBE. Ya no sé qué más se puede decir del ciclo menstrual. No hay tanto flujo para tanta letra. No da más de sí. Me siento una maldita gramola (¡qué antigua que soy!). Me siento como en un vídeo de Boomerang (ahora sí, ya me he modernizado). Todo el rato el mismo tema. Mismo tema pero ¡diferente enfoque! Llevo seis años, SEIS AÑOS, escribiendo sobre lo mismo. Y sí, mi cuerpo y los cuerpos con los que investigo son una fuente inagotable de recursos,

pero hay momentos en los que vomitaría cada maldita fase de los cojones (o debería decir «ovarios»... pega más, ¿verdad?).

Hace un par de semanas fuimos mis amigos, Alex y yo a tomarnos unas tapas y unos vinos a una taberna a la que vamos siempre. Resultó que en uno de esos momentos de «Pide otra, que sí, que luego ya nos vamos» uno de los camareros nos comenta alegremente algo sobre editar y le respondo: «Yo escribo alguna vez» (nunca digo que me dedico a escribir). El chaval me mira y me dice: «¿Cómo te llamas?» (ni que fuera a conocerme, me digo para infundirme calma). «Erika», respondo. Se queda quieto, como si hubiera visto un fantasma. «Erika, ¿qué?». Ahí va mi apellido: «Irusta». Sonríe de oreja a oreja y exclama: «**LA DE LA MENSTRUACIÓN**».

La de la menstruación.

Esa Esa soy yo.

Yo

soy

eeesa.

Ahí estaba él, encantador, el suscriptor hombre número 3 de una tremenda lista de suscriptoras mujeres.

La de la menstruación. ¡Vaya! Sí que estoy consagrando mi apellido florido, ese del que solo fardan mis primos varones: Irusta. Los Irusta podrían ser futbolistas, ingenieros, arquitectos, peritos... pero no los del club de la menstruación. Cuando alguien en mi pueblo dice «Irusta», pueden ser: primero, mi *aitite*²⁴. Segundo, uno de mis tíos. Tercero, uno de mis primos. «Irusta» y «coño» no salen en la ecuación. Miento, sí salen. En el bar donde mi abuelo es parroquiano no, pero en Google ya aparezco en los primeros puestos. En el barrio de internet «Irusta» es un apellido que precede a un viscoso hecho: La Menstruación.

A veces pienso en que cuando crezca (más) pasaré de la de La Menstruación a la de La Menopausia, aunque no estoy segura de si deseo que mi futuro sea este. De aquí a quince años, ¿seguirá siendo el coño el centro de mi existencia? ¿Me mudaré a una nueva parte del cuerpo? ¿Y si me diera por hacer algo «muy loco» y me especializase en la glotis?

Ahora releo todo esto y me enfado (sí, me enfado por todo) porque sueno como una desagradecida. Porque ser la de La Menstruación me ha llevado muchos años de trabajo y un sacrificio del que aún no sé escribir. Y sí, ser Esa, pone a bailar a las hormigas de mi barriga. Me

hace feliz, cochinamente feliz, haberme abierto de cabeza a pies ante desconocidas y, por fin, ser acogida por mis parientes: las perras verdes. Pero hay días en los que no puedo más. Días en los que no se me ocurre qué mierda escribir sobre la fase preovulatoria, ni sobre el diagrama lunar, ni sobre cualquier cosa que suene a fluido pringoso o humores alterados. Odio el 8 de marzo, el 28 de mayo y el 25 de noviembre²⁵ porque son las fechas en la que se esperan palabras de mí que nunca llegarán. Y no lo harán porque odio hablar cuando esperan que hable. Detesto que me otorguen La Voz. Yo tengo Mi Voz y con ella busco provocar a Las Otras Voces. Pero reniego de ser La Voz de nadie. Es muy fácil tener una Voz que te diga. Lo jodido es aprender a decirte. Pues ahí estoy yo, abriendo mis heridas para que me imiten, no para que me utilicen de experiencia catártica.

SéTuPutavoz . VozPutayDeslenguada .

(Se me ha acabado el queso. Me quedan apenas dos gotas de vermut. La Bestia se ha apaciguado. Sospecho que ha sido por dejarla sentarse enfrente del teclado. Al final, escribir, es mi única cura.

Fuck!)

Nota: Si he estado de mal humor es porque he tenido que trabajar cuando en realidad Cuerpo se moría por mirar pasar las nubes. La rabia señala, es la mensajera. No disparen al mensajero. Si me permito hacer lo que Cuerpo desea y escribir lo que Cuerpo quiere, la mala hostia mengua tanto que, casi, desaparece. Aquí hacer lo que te sale del coño es el mejor analgésico del mundo. Más coño powa y menos Ibuprofeno.

El camino hacia la madurez no pasa por la tolerancia a las crueldades sufridas, sino por el reconocimiento de la propia verdad y por el aumento de la empatía hacia el niño maltratado.

EL CUERPO NUNCA MIENTE, ALICE MILLER

Segundo ciclo

Viernes 11 de marzo

1.er día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** burbuja
- 👤 **Cuerpo:** globo
- 👁️ **Sangre:** flujo medio sin coágulos
- 🌙 **Fase:** folicular-menstrual
- 🌀 **Sensación del día:** indescifrable
- 👁️ **Miedo:** indescifrable
- ♥️ **Deseo:** indescifrable
- 🐌 **Qué soy hoy:** un caracol al sol
- 👤 **Nivel de sociabilidad:** bajo
- 👂 **Escucho:** los trolleys de los turistas pasando por mi calle
- 📖 **Libro en la mesilla:** *Salvar tu vida. La superación del maltrato en la infancia* de Alice Miller [26](#)

Abre los ojos

«Apego desorganizado.»

Desorganizado, dice. Bueno, será.

Eso soy yo.

Ayer me atreví a pedir por Amazon el libro de Alice Miller *Salvar tu vida. La superación del maltrato en la infancia*.

Ayer, en voz alta, le dije a mi recién estrenada terapeuta: «Vengo a terapia para que verifiques mi sospecha».

Ella confirma: «Sí, lo eres».

Esta noche he dormido a pierna suelta. Por la mañana: sangre rojo-rubí en mis bragas.

Comienza mi nueva ciclo-vida bajo una vieja sombra, hecha —por fin— luz.

No-hija unicornio es una niña maltratada. Fue y Es. Porque la niña que es sigue viva. Tiene nombre: Erika. Erika-Gafotas. Y domicilio: algún lugar entre la cuarta y la quinta costilla del costillar izquierdo de Erika-LaMayor.

NIÑA M.A.L.T.R.A.T.A.D.A.

—Eso eres, Erika-Gafotas.

—Te lo dije, Erika-LaMayor.

—No me lo creo.

—Ese es el problema.

—Ya.

—Ya.

NOTA: NO SÉ ESCRIBIR COMO EN PREMEN. ENTONCES ESCRIBO EN MENSTRUAL. Esto va del diario de tu cuerpo, tu cuerpo y su voz. Cuando está en menstrual su voz es menstrual, no es otra. Él no te permite impostar la voz. Es lo que hay. De esto va este libro, de ser la taquígrafa de la voz de tu cuerpo.

Erika-Gafotas

Erika-Gafotas tiene nueve años.

Erika-Gafotas tiene gafas, gafotas redondas, de las que se llevan ahora pero de las que antes te hacían sentir una cucaracha cuatro ojos.

Erika-Gafotas es anchita de huesos, gorda le decían. De pelo castaño claro y media melena lisa.

A Erika-Gafotas, cuando no está en el cole (lleva uniforme), la visten como su padre ordena. Lleva vestidos campana para que nadie le vea o note la barriga de niña-angustia. En sus tripas, Erika-Gafotas guarda El Secreto. El Secreto es viscoso y oscuro. Por las noches se le escapa por la boca, por eso no quiere dormir, por eso no puede dormir.

Erika-Gafotas se esconde detrás de los libros. Siempre está sola en su habitación. Cierra la puerta y se sienta en el borde de la cama.

A Erika-Gafotas también le gustan los unicornios. Ahora que ya no vive con sus padres, puede ser unicornio. «Ahora —me dice—, podemos ser lo que queramos».

Erika-Gafotas duerme con sus dos y únicos amigos: Popi y Kirikiri, dos peluches-perro, o eso parecen. Ellos, por la noche, cuando irremediabilmente es vencida por el sueño, la protegen de El Secreto. Solo ellos saben del dolor de Erika-Gafotas. Su relleno ha absorbido millones de lágrimas de millones de años ya pasados.

Erika-Gafotas tiene 215 años.

Erika-Gafotas no es demasiado pequeña ni demasiado grande. En altura —al menos— es normal.

A Erika-Gafotas, por la mañana, antes de despertar, dos ratoncitos le roen las cejas. Por eso apenas tiene pelo en ellas.

Erika-Gafotas odia hacer la cama cada mañana, siempre después de volver del baño de hacer su primer pis. Pero la hace porque es lo que tiene que hacer.

A Erika-Gafotas le sienta mal la leche pero su madre le dice que no es verdad. Así que, no le sienta mal, solo le duele la tripa sin saber por qué justo después de tomar leche. Este es un verdadero misterio.

Erika-Gafotas adora los viernes por la tarde. Por fin puede volver a vivir en el borde de la cama, dentro del último libro de *El pequeño vampiro*.

Cuando Erika-Gafotas está encerrada en su cuarto, imagina que es Michael Jackson. Baila casi-casi tan bien como él.

Erika-Gafotas tiene algo malo dentro. Algo sucio que le hace apestar por dentro. Si no *aita* no le diría lo que le dice ni tampoco le pegaría como le pega. Su madre le dice que ella provoca «las

situaciones». Sí, no hay duda, hay algo podrido dentro. ¿Será El Secreto que se ha infectado?

NOTA: El Secreto son los abusos sexuales (del que fuera mi tío) que sufrí desde los dos o tres años hasta los nueve y que no conté hasta los once.



Sábado 12 de marzo

2.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** dulce burbuja
- 👤 **Cuerpo:** globo
- 👁️ **Sangre:** flujo medio sin coágulos
- 🌙 **Fase:** folicular-menstrual
- 👁️ **Sensación del día:** estoy en buenas manos
- 👁️ **Miedo:** ¡no tengo!
- ♥️ **Deseo:** mantener esta visión tan centrada
- 🦋 **Qué soy hoy:** Erika-Mariposa
- 👤 **Nivel de sociabilidad:** bajo-medio
- 👂 **Escucho:** los pájaros de mi terraza
- 📖 **Libro en la mesilla:** *Salvar tu vida. La superación del maltrato en la infancia* de Alice Miller

Solo 120 minutos. Nada más

Mi cuerpo es mi tabla de náufrago. Escucho las necesidades y deseos en cada una de mis fases para no morir.

Él habla, Yo obedezco.

Es la única estrategia que me mantiene con vida. Una vida en la que merezca la pena y el llanto.

«El cuerpo nunca miente», me dice Alice Miller.

«En la depresión, el cuerpo se rebela contra las mentiras», me grita.

«Yo no soy depresiva. Yo solo estoy harta de vivir en mí, nada más», me recuerdo.

Ahogar los sentimientos de Erika-Gafotas. Empaparlos de alcohol, hacerlos volar a ras del suelo, vomitarlos sin mastigarlos, vestirlos de teoría.

Esa soy yo: mi querida, queridísima, maltratadora particular.

Para aplacarla, para no matarme otra vez más, registro mis ciclos, encarno mis fases, dejo que las hormonas hablen a través de mí, porque si me dejo sola conmigo volveré a cortarme la lengua.

Escribe mi cuerpo para hacerme manto de bosque. Mujer-lombriz, artista del humus que, tras dos meses en casa paterna, muere de intoxicación. «¡No se puede hacer abono con tanta mierda!», señala una vecina presente en el suceso. «Colapso por exceso de materia fecal», concluye la perito forense.

«Hay muy pocos supervivientes de abusos infantiles que sean capaces de soportar agresiones y que prefieran aceptar el aislamiento que surge de ellas a traicionar su verdad.»

- Abusos sexuales por parte de mi tío.
- Maltrato físico y psicológico por parte de mi padre.
- Normalización de ese maltrato por parte de mi madre.

Lo siento *aita*, lo siento *ama*. Yo seguiría callada, pero este cuerpo que se obceca en ser:

NO.

Caiga quien caiga, pues es una cuestión de vida o muerte. Y yo ya conozco lo que es vivirse muerta. No busco venganza, jamás, busco PAZ. Calma. Una hora en mí sin sentir que un meteorito va a matarnos a todos. Y otra hora más sin querer matarme porque ese meteorito ha sido invocado

por la semilla del mal que brota en mi huesudo pecho. 120 minutos de ligereza para mí en estos treinta y dos años dos meses y doce días. Nada más.

Después de toda una vida protegiéndoos, me toca protegerme a mí. Rezo para que me entendáis pero sabéis que soy atea. Me dejo en mis manos, nunca más en las vuestras.



«¿Estoy tratando de decir que el perdón por los crímenes cometidos contra los niños no solo es inútil sino que también es perjudicial? Sí, precisamente es lo que pretendo decir. Porque el cuerpo no entiende de preceptos morales».[27](#)



Domingo 13 de marzo

3.er día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** inquieto
- 👁️ **Cuerpo:** lento y blandito
- 🩸 **Sangre:** escasa/pérdidas
- 🌙 **Fase:** folicular-menstrual
- 👣 **Sensación del día:** tengo un nudo en los pies
- 👁️ **Miedo:** equivocarme de nuevo
- ♥️ **Deseo:** rendirme al cuerpo
- 🔍 **Qué soy hoy:** una hormiga bajo la lupa
- 👉 **Nivel de sociabilidad:** bajo-medio
- 👂 **Escucho:** la respiración de Lola tumbada al sol
- 📖 **Libro en la mesilla:** Continúo con *Salvar tu vida. La superación del maltrato en la infancia* de Alice Miller

Mi propia madre

No soy madre de otros porque soy madre mía.

Me necesito y no puedo compartirme.

Tener criaturas como método de cura, para darles lo que tu madre y tu padre no te dieron, no es la solución. Es más, lo empeora todo. Porque la niña rota que seguimos siendo no necesita hijos. Necesita cuidados y atención exclusiva. Necesita ser reconocida. Necesita espacio en el cuerpo que le creció y tiempo. Necesita contención y maternaje. Lo mismo que una niña con cuerpo de nueve años no puede ser madre, deberíamos saber que una niña con cuerpo de treinta y dos años tampoco puede, ni debe. El vacío que sentimos perpetuamente se convertirá en insondable si tratamos de llenarlo con nuevos cuerpos. El vacío necesita vaciarse, no llenarse. No se puede ser madre para huir de la niña rota. No se debe hacer. Nosotras ya somos hijas de mujeres que probaron este experimento. Nosotras somos los despojos de aquellas cobayas que resistieron a La Prueba Fatal. No podemos hacerles lo mismo a otras. Yo me paro aquí. Por amor a quien nunca será, cierro mis muslos ante la maternidad. Solo puedo ser madre de Erika-Gafotas. No hay más hijas a las que pueda cuidar.



Lunes 14 de marzo

4.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** *on fire*
- 🦋 **Cuerpo:** despertando del letargo
- 🕒 **Flujo:** apenas
- 🌙 **Fase:** folicular-menstrual mutando estrepitosamente a Pre-O
- 🌀 **Sensación del día:** me voy a comer el mundo
- 👁️ **Miedo:** que no me dé la vida para devorarla
- ♥️ **Deseo:** correr hasta las estrellas
- 🐳 **Qué soy hoy:** Cachalote mutando a Correcaminos
- 👉 **Nivel de sociabilidad:** bajo-medio
- 🎧 **Escucho:** *Overpowered* de Roisin Murphy
- 📖 **Libro en la mesilla:** *Cuerpo, memoria y representación. Adriana Cavarero y Judith Butler en diálogo* editado por Begonya Saez Tajafuerce [28](#)

Mutaciones peligrosas

Lo confieso: no soy tan genia como en la premenstrual. El *cuntwriting* —escribir con y desde el coño— tiene estas cosas. Atravesar la menstrual significa ir perdiendo el acceso al mundo de lo abstracto. En la oscuridad de mi mundo abisal tejo mejor las palabras. O al menos me siento más abrigada en ellas.

Escribo a bocanadas. Por impulsos eléctricos. Soy una bomba de ideas. El estradiol corre y derrapa por mis venas pero mi cuerpo sigue letárgico. Soy una mariposa atrapada en su capullo. No puedo reflexionar. Me agobio. Solo quiero volar, decir, cantar. Es delicioso y frustrante al mismo tiempo. Es un chute de droga suministrado por tu propio cuerpo. Un fogonazo de claridad que me abrasa las pestañas. Las palabras me exigen parar y yo no quiero parar. Quiero abrirme el pecho y dejar que la nueva bestia emerja.

Hay tantas bestias habitando en mí... Soy una feria de monstruos que aterriza cada semana en una nueva ciudad alojada en mi cuerpo. La mujer barbuda y la forzuda son las que hoy me habitan. Demasiado corporales para sentarse enfrente del ordenador. Hoy la vida se me antoja demasiado jugosa para no devorarla. Deseo morderla y dejarla chorrear por mi enorme boca. A diferencia de un par de días atrás, hoy el mundo no me come. Hoy soy yo el cocodrilo devorasegundos.

tic-tac-tic-tac

tac

Mastico con hambre y sed de mil vidas. Y es que hace una vida que bajé a la dulce cloaca premenstrual. Al emerger dejo de ser ballena. De hecho, ahora mismo apenas entiendo su idioma. Incluso me desespera. Es lento y viscoso, se me queda pegado a la lengua como un alga podrida. Ahora soy ligero y punzante, pequeño y silbante. Dejo mi olor de hembra, peso de hembra, dolor de hembra en el suelo de la habitación. Despego.

¡Mierda! Aún no puedo. Sigo teniendo cuerpo de ballena. Estoy atrapada en dos mundos. El proceso de mutar es de lo más engorroso. Estar entre dos mundos es una prueba de fuego. En este mundo nadie soporta la indefinición. Y eso que es donde ocurre la magia. Pero a la gente no le va

la magia, le van los trucos de magia.

Cachalote con alma de Correcaminos. Esa soy yo, hoy, ahora. Según pasen las horas, el Correcaminos ganará la carrera. Ya en la meta habrá olvidado que, apenas unos minutos antes, fue una profunda y pesada ballena. El océano se le antojará un fastidio; y las aguas abisales, un sueño prestado que hay que devolver.

Echaré de menos nadar entre mis lágrimas. Hay algo magnífico en sentirse tan pesada. Hay algo en la ligereza a la que me dirijo que me angustia. Cuando reboso de acción me siento culpable si no la uso para producir. El deseo de mi Preovulatoria no es ni producir ni alquilar mi producción. «Tengo una primavera floreciendo en mi pecho y no pienso dársela al sistema». Así me responde la Pre-O cuando le digo que es hora de ponerse a trabajar. ¿Por qué cuando nos sentimos vitales volvemos, como borregas ordenadas, a las tareas prescritas de este rebaño que llaman vida-adulta? Con lo que cuesta sentirse viva y nos matamos así, obedeciendo para producir.

Me siento una traidora de mi cuerpo cuando lo cuido, mimo, escucho y consiento con el fin último de enviarlo al mundo laboral de nuevo. El autocuidado ha de desligarse de cualquier interés utilitarista orientado a la producción, porque, si esto no se hace, el cuerpo se revolverá de nuevo. El Correcaminos quiere correr sin más ánimo que el de disfrutar de la carrera. Va más allá de la meta porque no tiene meta. Si la tuviera, plantaría su culo en medio del desierto y no lo movería nadie de ahí. El éxito del autonocimiento para el autocuidado radica en el *mushotoku* [ver Glosario Corporal]. Sin interés. Sin meta. Sin espíritu de provecho. Me cuesta la misma vida reconducirme y no olvidarme de que si me cuido es por el no-interés de cuidarme. Cuidarse a una misma ha de ser como respirar. En cambio, ahora mismo, lo que es como respirar para una mujer es maltratarse. Utilizarse con fines productivos es explotación. ¡Horror! Soy la mayor esclavista de mi Historia.

¡Mic-Mic! suena dentro de mí.

«Erika, sal fuera. Ve a correr. Déjanos derrapar».

Hasta la vista, Cachalote. Nos vemos en dieciséis días.

Nota: He vuelto a ponerme sujetador. Al final salí a correr. Hice la mejor marca en cinco meses.

Martes 15 de marzo

5.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** activo, locuaz, despierto
- 👤 **Cuerpo:** enérgico y espigado
- 🌀 **Flujo:** apenas, transparente
- 🌙 **Fase:** folicular-preovulatoria
- 👁️ **Sensación del día:** puedo hablar con la gente y no convertirme en roca
- 👁️ **Miedo:** ninguno
- ♥️ **Deseo:** ser dicharachera por siempre jamás
- 👤 **Qué soy hoy:** la niña que dicen fui y que jamás pude conocer
- 👤 **Nivel de sociabilidad:** brecha de desparpajo
- 👂 **Escucho:** las teclas en movimiento
- 📖 **Libro en la mesilla:** alterno los libros *Salvar tu vida. La superación del maltrato en la infancia* de Alice Miller y *Cuerpo, memoria y representación. Adriana Cavarero* y *Judith Butler en diálogo* editado por Begonya Saez Tajafuerce

P. A.S.

Una vez en cada ciclo se abre una ventana en el espacio-tiempo. Desde esta brecha en el hermético edificio que habitó ser, se respira aire purpurineado. Me explico: durante 24-48 horas soy capaz de llamar a Movistar para cambiar mi tarifa y pedirles que me hagan una «rebajilla». También puedo pedirle a la frutera que me dé las fresas más sabrosas, esas que están más prietas y dulces. Todo ello mirando de frente y en un tono desenvuelto.

Alguien diría que soy un animalito tímido pero no es cierto. Soy una Persona Altamente Sensible (P.A.S.²⁹), lo que provoca que cualquier sobreestímulo pueda alterarme considerablemente. En mi caso, los estímulos propios de las interacciones con humanos son los que más me descolocan. Mi cerebro opera diferente al de otras personas, en mi cuerpo-cerebro todo se vive intensamente: la belleza brilla majestuosamente y la pena estremece cada poro de mi piel. Los ruidos fuertes, la música estridente, los olores intensos, las peleas, incluso los grupos de WhatsApp me alteran hasta el punto de desquiciarme. Antes de saber que lo que me ocurría era algo especial y a la vez normal para el 20% de la población, me maltrataba exponiéndome al máximo. Esto lo hacía por un gran motivo:

Desde ratoncita, debido a la angustia que le generaba a mi padre mi carácter dicharachero, se establecieron en mi casa unas férreas normas para aplacar mi «incontrolable» espontaneidad.

A continuación algunos ejemplos ilustrativos:

En casa de amigos o familiares, estaba prohibido pedir agua, comida o preguntar por el baño a cualquier persona que no fueran mi madre o mi padre.

Si ante adultos desconocidos hablaba «por mi cuenta», mi padre me taladraba con los ojos de cocodrilo feroz dejando bien claro que debía cerrar el pico.

Si cantaba o bailaba en la calle o en el balcón (mi madre asegura que hacía esto con frecuencia), me ridiculizaba con tanta saña que conseguía que me fuera a mi cuarto. Allí me sentaba en una esquina de la cama. Esquina que jamás he abandonado.

En resumen: cualquier impulso de relacionarme con los demás debía pasar por su filtro. No había lugar a la palabra infantil que sale por la boca y se desborda por el pecho. Todo era medido por Él. Y su medida era más alta y tremenda que los gigantes del Hidalgo Caballero.

Así pues, de adulta, me obligué a exponerme para superar el trauma infantil generado por mi padre. Es increíble el nivel de maltrato que una asume consigo misma, ya que si a alguien con fobia al agua jamás la empujaría al océano para que superase su fobia, yo me he lanzado mil veces mil al océano que más pánico me da: el mundo social. Mi padre fue despedazando cada pedacito de mí para hacerme a su reflejo y a su sombra. Por ello, por no ser más como él y aprender a ser más como un día dicen que fui, me expuse a situaciones realmente abrumadoras.

(Ahora, según escribo, siento que esta necesidad de andar desnuda de palabra en estas páginas puede que se deba a esto mismo.)

Así que, desde que sé que no solo se debe a esta herida mortal infantil, me esfuerzo en respetar mi alta sensibilidad. Con lo que ya me doy espacio y tiempo para aislarme de lo que me satura y relacionarme paso a paso con aquellas personas o situaciones que me abruma, yendo más allá de la culpa que me genera sentirme tan, tan, tan diferente. Asusta tanto ser un animal tan sensible... Hasta que no he tenido una palabra para explicarme no he dejado de pedir disculpas a desconocidos por ser así.

El caso es que hoy, gracias al butrón en el espacio-tiempo abierto por mi locuaz estradiol, he podido hacer todas esas cosas que hacen los mortales. Nadie sabe lo orgullosa que me siento cuando no me infarto en una tienda al entrar, preguntar el precio y marcharme con las manos vacías. El subidón que me da sentirme social no es comparable con el de ninguna droga. Las pequeñas cosas que todo el mundo hace en cada minuto de su vida, las más ordinarias y las menos atendidas, son aquellas con las que sueño cada noche antes de acostarme. Lo extraordinario de lo ordinario burbujea en mi boca como un conjuro mágico. Únicamente una vez en cada ciclo la calabaza se convierte en carroza real por la que pasearme en un soleado martes de mercado.

Miércoles 16 de marzo

6.º día del ciclo

☾ **Fase:** folicular-preovulatoria

«No tienes que honrar a tu padre. Las personas que te han hecho daño no necesitan ni tu amor ni tu respeto, aunque sean tus padres. Has pagado el tributo de este respeto con el tremendo suplicio de tu cuerpo. Si dejas de someterte al Cuarto mandamiento, podrás liberarte». [30](#)

A las 0.19 AM salto de la cama y corro hacia el estudio.

ILUMINACIÓN DE LA NOCHE

No, no los perdono. Perdonar ha sido mi condena a muerte. Mi maltrato radica en esa fantasía: la buena hija que siempre perdona a sus pobres padres. El cuarto mandamiento nos está jodiendo la vida. ¿Quién en su sano juicio no odiaría a quien le ha destrozado? ¿Quién no odiaría a quien consintió el destroz? Mi odio señala la herida. Mi odio es el mensajero. No se dispara al mensajero. Reconocer mi odio, escribir mi odio, gritar mi odio está liberando cada centímetro de piel de esta terrible condena a la que me ató con el manido perdón paterno/materno.

Odiar me hace libre. Odiar me hace atenderme. Odiar me deja acurrucarme y mecarme. Odiar me valida como ser sintiente. Odiar me abre a esa herida que tan fría me deja, para calentarme y sosegarme en ella. Al reconocer mi odio hacia lo que me hicieron brota un amor descarado y verdadero por cada uno de los huesos que me componen.

- ¿Por qué a un hombre que maltrata a su hija solo se le considera maltratador si también maltrata a su mujer?**
- ¿Por qué no es un infalible indicador de violencia machista el maltrato a las criaturas?**
- Si pega a tu hija, ¿por qué ibas a librarte tú?**
- ¿No eres capaz de ver que al ejercer violencia sobre quien se supone que «más amas» está ya ejerciendo violencia sobre ti?**
- Si no te duelen los golpes que caen sobre tu hija, ¿dónde quedas tú?**
- ¿Estás tan anulada como para consentir?**
- ¿O acaso lo consientes como catarsis por lo que tú misma tuviste que vivir con tus padres?**
- ¿En qué situación psicológica se ha de encontrar una mujer**

**que normaliza el maltrato de su criatura e incluso lo
minimiza?**

**¿Por qué entendemos que un hombre no puede golpear a
una mujer porque esta ya no se lee como su pertenencia y
en cambio permitimos que pegue a su hija/hijo?**

**¿Por qué hasta que no hay sangre y un parte médico no se
considera maltrato?**

**¿Cómo balbucea «mal-tra-to» alguien que crece entre tus
grilletes?**

¿Cómo sabe un esclavo qué es la libertad?

**¿Alguien es capaz de medir las amputaciones psíquicas del
ciclo del maltrato entre padre e hija?**

**¿Por qué seguimos creyendo que las hijas y los hijos son
pertenencias a administrar por el padre y la madre?**

¿Cuándo empieza uno a poseer su cuerpo?

¿Y una?

**¿Por qué, aun con toda esta mierda, siento más conexión
con mi padre que con mi madre?**

**¿Por qué prefiero las hostias silbantes de mi padre en mi
cara a las lacónicas justificaciones y los «Tu carácter le
provoca» de mi madre?**

**¿Cómo una niña de siete años puede invocar la furia de su
padre?**

¿Dónde queda el amor en este infierno?

¿Por qué me siento todavía hoy culpable?

¿Por qué me siguen pidiendo «No te olvides de lo bueno»?

¿Por qué busco su perdón y afecto?

Perdón, ¿de qué?
¿Dónde está esa violencia de maltratadora maltratada que
auguran los expertos?
¿Y la de la abusadora abusada?
¿Por qué solo me sale proteger a los cuerpos vulnerables?
¿Por qué no tengo mamá ni papá?
¿Por qué nací no-hija? ¿Quién me salva esta noche?

Cuando una se da el permiso de odiar, desmantela esta inconsciente maquinaria del horror, que a fuerza de repetirse se hace llamar «normalidad» e incluso «cultura». Conceder espacio al odio en el cuerpo mutilado nos devuelve las alas, o al menos la sombra de los dos muñones que tenemos en la espalda.

Erika-Gafotas llevaba años pidiéndome odiar en alto, sin miramientos. Hasta aquel mediodía de noviembre no me di cuenta de cuánta razón llevaba. Hoy la tomo en mis manos y le digo así, bajito, solo para nosotras:

Erika: Pequeña, lo siento infinito. Tarde pero aprendo. Ahora ya no hay quien nos pare. Agárrate fuerte a esta piel que nos cubre, que emprendemos el vuelo.

Jueves 17 de marzo

7.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** lúcido y ordenado
- 👤 **Cuerpo:** con ganas de moverse
- 👁 **Flujo:** transparente, húmedo
- 🌙 **Fase:** folicular-preovulatoria
- 👁 **Sensación del día:** no está nada mal ser yo
- 👁 **Miedo:** ninguno
- ♥ **Deseo:** sentirme así todos los días
- 👤 **Qué soy hoy:** solo cuerpo
- 👤 **Nivel de sociabilidad:** medio-alto
- 🎧 **Escucho:** *Eyes Without a Face* originalmente de Billy Idol, versionado por Marsheaux
- 📖 **Libro en la mesilla:** continúo con *El cuerpo nunca miente* de Alice Miller

C'est spécial!

«Sé original. Hagas lo que hagas, sé tú.»

Aita siempre me decía esto. Y lo conseguí, vaya si lo conseguí.

Creo.

Con treinta y dos años, dos meses y diecisiete días no sé ser alguien diferente de mí. Lo he intentado infinitas veces, pero es imposible. Estoy atada, a mí. No, no es atada porque atar da cabida a desatar, desanudar, a poder liberarse. No, yo estoy esculpida sobre un pedazo grande de piel y hueso. Pertenezco a la masa palpitante que me mantiene con vida. Soy, como el resto de animales, carne en movimiento. Esto es: un cuerpo.

¿Soy un cuerpo original?

Bueno, sé que soy un cuerpo que padece si no se vive tal y como siente. Enfermo literalmente, y de gravedad, cuando juego a ser el cuerpo que no soy. Estoy condenada a ser sin artificio ni voluptuosa pomposidad.

Eso sí, este cuerpo que soy no es Un Cuerpo. Este cuerpo es Un Cuerpo Múltiple. Por él transitan diferentes caras, diferentes corazones, diferentes voces.

¿Soy una?

No

Soy cuatro.

O más. A veces he llegado a contar hasta 20. A veces soy mujer y a veces pájaro. Unicornio siempre.



Mi cuerpo muta de dentro hacia fuera y de fuera hacia dentro. No hay división. A veces soy la vecina que grita por la ventana. A veces soy un pedazo de fruta madura. Cada día es una aventura. La química que me (des)compone se ve alterada en ese intercambio sin fin, con el medio. Soy un alegre —a veces, lánguido otras— organismo heterótrofo* que, sin lo que se encuentra fuera de su piel, no es.

*Heterótrofo, internet dice así: «Los organismos heterótrofos son seres vivos que requieren de otros para alimentarse, es decir, que no son capaces de producir su alimento dentro de su organismo sino que deben consumir elementos de la naturaleza ya constituidos como alimentos, ya sintetizados por otros organismos».

Necesito de otros para mantenerme con vida. Necesito de la relación y del mundo para sobrevivir. Aquello que tanto me asquea (el mundo y —algunos de— sus habitantes) son mi medio. Ojalá pudiera ser un organismo autótrofo. Una planta, o mejor un alga, flotando sobre la espuma. Algo sin necesidad de alguien. Pero no: sin los demás, no soy nadie.

Soy química pura. Enlaces. Enlazarse para sobrevivir. Sin relación, sin intercambio, sin ser parásito de alguien o sin dejarme habitar por bacterias no podría ser la persona original que me ordenó mi padre. Pero yo no soy original por persistencia. Lo soy de nacimiento, sospecho, ya que, a diferencia del resto de los humanos, yo soy un cuerpo sin alma. Y no por despiadada ni por maleficio. Es probable que por animalidad. Aunque mi falta de alma se me antoja más una tara que un castigo divino o una deuda con El Ángel Caído. Yo soy cuerpo y punto. Por eso soy incapaz de aspirar a ser alguien más de lo que soy. Me disfrazo de otras, de aquellas que esperaron que fuera, de las otras que imaginé que podría llegar a ser, y entonces sucede que muero. Es una muerte similar a la de una planta de interior que se te olvida regar. Me voy apagando poco a poco y tan súbitamente que un día, sin previo aviso, muero. O casi-muero. Necesito, como dicen las señoras mayores, pasar una mañana entera en remojo. A veces incluso 23 horas 58 minutos y 33 segundos. Ni uno más. Ni uno menos, claro está. Si no, no necesitaría escribir el tiempo en cuestión con tanta precisión.

Cuerpo sin alma, sin conservantes, sin colorantes. Cuerpo alérgico a los trajes sociales. Cuerpo que respira a bocanadas cortas y controladas para ocupar el menor espacio posible. Cuerpo que teme llegar a ser algo más que cuerpo. Cuerpo mutante que muta según lata el pulso de su química hormonal. Cuerpo y punto.

A veces me pregunto cómo sería vivir con traje y alma. Cómo sería ser del «montón». De ese montón de humanos seguros de su trascendencia. Como soy cuerpo, solo cuerpo, cuerpo a secas, sé que, cuando este cuerpo se apague, Yo (apellido de este cuerpo) me apagaré con él. Sin alma no

hay cielo ni infierno, no hay reencarnación, tampoco transmutación. Como la vaca del matadero, yo tampoco generaré ningún tipo de espectro fantasmagórico que vague por los pasillos de la casa que ya no tengo. Yo moriré y punto. Porque soy cuerpo, cuerpo y punto.

Punto.

Y aparte.

Esto es lo que quería *aita* que fuera, alguien único, original, *spécial*³¹. Aquella que te obliga a cambiar de párrafo. Aquella por quien comenzar un nuevo capítulo. Quizás este sea el único caso en el que no me he esforzado por satisfacerle. No tuve necesidad. Me engendré así. Solo cuerpo.

Y ser así, un cuerpo sin nada más que cuerpo, es lo más original que ha parido madre.



Domingo 20 de marzo

10.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** procrastinador al 99,9%
- 👁️ **Cuerpo:** voluptuoso y sensual
- 👁️ **Flujo:** transparente, húmedo, más abundante
- 🌙 **Fase:** folicular-preovulatoria (acercándose a la ovulación)
- 👁️ **Sensación del día:** se me desborda el cuerpo
- 👁️ **Miedo:** perder el control
- ♥️ **Deseo:** disfrutar de ser solo carne, nada más
- 👁️ **Qué soy hoy:** cuerpo desbordado en carne
- 👁️ **Nivel de sociabilidad:** medio-alto
- 🎧 **Escucho:** *Végétal*, álbum de Emilie Simon
- 📖 **Libro en la mesilla:** no quiero leer

Cuerpo siendo cuerpo

Hoy me cuesta escribir. Me siento imbécil escribiendo. No acierto a tejer dos palabras que digan lo que me hierve en la boca. Tengo la boca llena de larvas a punto de eclosionar. Se retuercen en mi paladar. Su agitación es la mía. Lo intento. Intento decirme pero no puedo despegar los labios. Tengo la boca rellena de polvo de alas. La saliva me inflama los carrillos. Ardo en silencio. De dentro a más dentro.

Estos dos días anteriores, en los que no he escrito, la hiel se ha ocupado de mis verbos. Cuando no escribo, las palabras se me pudren dentro. No pasa nada si tardo 22 horas, 25 tal vez, pero a partir de ahí empiezan a descomponerse. Van, poco a poco, haciéndose una pasta viscosa. Pequeños capullos emergen de entre la masa-baba. Diminutos microcorazones comienzan a latir en cada uno de ellos.

Pum.

Pum.

Son las palabras muertas que vuelven a la vida. Larvas de verbos, sustantivos, adverbios y adjetivos. Todos y cada uno siendo memoria y futuro de aquello que tenía que haber sido dicho y que no dije jamás. Las palabras masticadas, las palabras tragadas, las palabras silenciadas, las palabras escondidas debajo de la lengua, todas ellas en su rueda kármica, reencarnándose en otras. Otras que esperanzadoras se estrellan hoy contra la pantalla. Esas otras que son las aquí presentes, aquellas que no sé ordenar para que obren su exorcismo. Aquellas con las que hoy trato de decirme sin posibilidad de acertar.

¿Por qué lo que hay aquí dentro, lo que se retuerce justo «aquí, aquí, aquí» no puedo escupirlo «fuera, fuera, fuera»? Mi cuerpo me pide retozar al sol y dejarme hacer carne. Quiero ser carne sinuosa y espesa. Pero la carne-palabra es abstracta y esbelta. Y la carne-carne es verbo corrido aullador. Yo soy verbo, pero no uno vestido de píxel y tinta. Soy verbo en mis pechos, mi vientre, mis muslos. No en los labios, no en la lengua, no en las muelas. No puedo condensarme en una palabra. Es una locura intentarlo.

Pero

aquí estoy yo, aquí sigo. Haciendo lo imposible. Explosión nuclear en el cielo de mi boca: 307 palabras derramándose por mis labios. Agitan las alas las pobres criaturas torpes que mueren atraídas por la luz de la pantalla.

No sé decirme. No hoy. Y esto me genera angustia mortal. Pero es que no siempre entro en la palabra. Es que a veces mi cuerpo es demasiado cuerpo.

Esto me supera.

Me bloqueo cuando el cuerpo —mi cuerpo— se obceca en ser carne y solo carne. Química que me provoca, me dobla, me expande, me limita al infinito del mundo exterior. No soporto perder la capacidad de intimar con mis huesos y mi verbo. Cuando el folículo dominante de mi ovario derecho se prepara para liberar al ovocito, mi cuerpo se transforma en tripa latiente. Ser solo músculo, piel y humores me da pánico. Nunca he soportado vivirme sin respirar por la palabra. Solo vivirme, solo palpar, solo sentirme entre órganos y sangre es claustrofóbico. Ser solo víscera me expone al pasado sin clemencia. Mi cuerpo fue la cuna robada de la no-hija unicornio [ver Glosario Corporal]. Volver a ella es volver a la fortaleza derribada, es volver a lo roto, a lo devastado, a la herida preñada de gusanos. Sin posibilidad de hacerme palabra, no hay fuga posible. Atrapada aquí, en mí, dejo de luchar.

**«Ya pasará», me recuerdo.
«Todo esto también pasará».**

En mi viaje al mundo en 26 días, no hay sentencia más cierta. Todo pasa, algo queda. Pero, hasta que pase, no queda camino más corto que el de la resignación. Ahora toca ser carne. Ahora es momento de dejarse raptar por el cuerpo. Ahora la voz de mi deseo busca gemir, no escribir. ¡Cómo me duele el placer! Prefiero huir escribiendo pero no, no, resignarme es la única fuga posible. Pero, ¡ay!, los gemidos no se escriben, se conjuran entre las manos, que jugosas, buscan carne en la carne. Solo tengo que abandonar el control. Me repito en alto: «Solo tengo que abandonar el control». Jo-der. No puedo. Mis manos hurgan por debajo de mi falda. No quieren teclear más. Escapar no es una opción. Yo y mi otra yo sabemos lo que toca hacer.

«Enciende la luz, quiero verte la cara», me susurro. Y me clavo la pupila en la pupila.

Acaricio mi cuerpo desde dentro, se me eriza el verbo. Silencio en mi cabeza. Insomne bullicio en mis labios —no estos que ves, los otros—. Las bragas perdidas entre las sábanas. Voy y vengo.

Me voy.

Me vengo.

¿Quién quiere ser verso pudiendo ser suspiro
agudo,
sostenido en el techo?

Hoy me cuesta escribir. Me siento imbécil escribiendo.

Lunes 21 de marzo

11.º día del ciclo

La Herida está supurando. Un mensaje de mi padre me ha devuelto al terror. Estoy exhausta. El registro del día de hoy está alterado por este estado de *shock*.

- 🧠 **Cerebro:** burbuja
- 👤 **Cuerpo:** dolorido
- 👁 **Flujo:** transparente, húmedo, más abundante
- 🌙 **Fase:** folicular-preovulatoria
- 👁 **Sensación del día:** no puedo dejarme arrastrar
- 👁 **Miedo:** a ser violentada de nuevo
- ♥ **Deseo:** enraizarme en mi pellejo
- 👤 **Qué soy hoy:** Herida Abierta
- 👤 **Nivel de sociabilidad:** alterado
- 🎧 **Escucho:** *Canción de palacio #7* de Nacho Vegas
- 📖 **Libro en la mesilla:** *¿Eres mi madre?* de Alison Bechdel³²

Canción de palacio #8

Venganza. Cada una la derrama sobre algo o alguien. Sospecho que las mujeres —los cuerpos vestidos con el traje social de mujer— nos vengamos del horror causado por papá-mamá a través de nuestro cuerpo. El cuerpo, el último vestigio de pertenencia a la familia, como el arma que apunta directamente a nuestra sien derecha. Nos maltratamos porque sentimos que este cuerpo que dicen que es nuestro, en realidad, no lo es. No aún. O, si lo es, sentimos tanta rabia y dolor por el robo deliberado de este que no nos permitimos habitarnos.

Reflexiono sobre esto viendo un capítulo de la tercera temporada de la serie *Masters of Sex*. En él, la hija de la protagonista es forzada a hacer una felación al mismo chico con el que más tarde quedará para forzarse de nuevo, esta vez por sí misma. En la imagen, ella abre la boca con asco y traga. En su mirada se ve el dolor de la venganza. Se está vengando de su madre a través de su cuerpo. Madre ausente. Madre que jamás sabrá nada. Congelo la imagen en mi retina. ¿Cuántas veces me he torturado, violado y vejado para joder a mis padres? Creo que todas y alguna más. Pero ellos nunca se han enterado. Nunca lo harán si no lo dejo por escrito. ¿Debería escribirlo? ¿Es acaso este el lugar? Me he quebrado el cuerpo en camas, rincones y suelos. Con tremendo asco me he volado los sesos para resucitar, después, apestando a muerte y humo. Venganza servida sin plato, envuelta en papel de estraza. Venganza aceitosa que ninguno de ellos, siquiera, mordisqueó.

Cuesta toda una vida comprender que el cuerpo de una es una misma. Si esto lo hubiera sabido años atrás, estaría menos rota, más habitada, menos «naufragada». Mi odio, el odio que me costó la salud enterrar bajo mi piel, me devoró de tripas para dentro. Mientras la bestia me iba deglutendo, idiota de mí, sonreía al horizonte. Sobre él imaginaba a mi padre y a mi madre que, aterrorizados, observaban el maléfico plan de mi monstruo vengador: destruir lo que —dijeron— más amaban. No a su hija. Sí el cuerpo de esta.

Así fue como lo dejé sin comer durante días y meses para después regalarlo a manos torpes; más adelante lo arrastré por los baños de los bares para dar con él en las cabinas de los *DJ*. Allí, sobre carátulas de CD, lo hice volar para acabar ahogándolo en alcohol, y luego, libre de mugre y preñado de culpa, lo devolvía a casa. Listo para seguir cumpliendo con su deber: sacar matrículas

de honor, llegar cinco minutos antes de la hora y ser, más o menos, ordenada.

Pero este maquiavélico plan siempre —siempre— acababa conmigo llorando, aullando de dolor mientras mis ojos se ahorcaban en el techo blanco del cuarto. No había nadie en la habitación para frenar a este avión kamikaze. Ninguno de ellos oyó la explosión ni vio mi sangre salpicando las paredes azul Bilbao. Ellos nunca tuvieron ojos en la cara. No para mí. En su lugar, dos bolitas de cristal con mi futuro grabado. Futuro al que ellos me encomendaron, futuro al que iba cosido el cuerpo por ellos engendrado que años más tarde colonicé.

Vengarse del mundo en un puñado de huesos y piel. (Mi puñado de huesos y piel.) Prenderse fuego para expulsar los demonios ajenos. Cuánto absurdo. Cuánta locura. Cuánta violencia guardada bajo las sábanas de dibujitos y flores amarillas. Todo para nada. Para nada que no fuera aumentar la voracidad de mi dolor y ampliar la profundidad de mis heridas. No conseguí devolverles los ojos a sus cuencas y hacerlos llorar de culpa, primero, para brillar, de comprensión, después. La venganza librada sobre mi cuerpo solo me ató más fuerte a ellos. Soltarme se antojó una tarea titánica que apenas comienzo a afrontar.

Me ha costado mi vida y mis terrores entender que soy mía, o al menos, no de ellos.

«Al menos, no de ellos» me repito fingiendo estar segura de esto. Pero aquí estoy aprendiendo a okuparme. Habitarme desde la pertenencia me ubica en un lugar nuevo, desconocido, que me exige compromiso y, sobre todo, devoción. Convertirme a la Fe En Mí Misma es lo más arriesgado que he hecho nunca. Creer a ciegas, más allá del trillón de dudas, en lo que acunan estas vísceras es... es... es ir en contra del mundo, en contra de todo lo que he aprendido, en contra de lo prescrito. Legitimarme y perdonarme a mí misma desborda la pecera en la que nací. No hay continente que soporte un mar tan dulce. Temo morir de amor, amor propio. Como una novia que apenas lleva 20 días, me angustio de solo pensar en perderme de nuevo. Pero ¿por qué atormentarme? ¿Por qué no me dejo querer y ya? ¿No debería estar celebrando la victoria? Abrir una buena botella de cava y brindar por mí. Solo por mí. Comerme la boca y sacar una foto de este momento, para correr y enseñársela a las otras no-hijas unicornio. Aquellas que ahora mismo se están degollando para dejar su cabeza bajo las blancas sábanas de sus padres, con la única esperanza de que se la encuentren de buena mañana y caigan, de sus cuencas, el par de bolitas blancas.

Pero no, no les saldrán ojos a los espantapájaros. Tampoco arderán si nos prendemos fuego. «Solo nos tenemos a nosotras», les diré mientras me señalo en la foto. Yo soy mi único hogar y mi mejor familia. Soy el cuerpo arrebatado, el cuerpo okupado, el cuerpo presente. «Yo soy mía», gritaré;

o, al menos, no de ellos.

Martes 22 de marzo

12.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** chispeante
- 👁️ **Cuerpo:** voluptuoso
- 👁️ **Flujo:** blanco, húmedo, más abundante y elástico
- 🌙 **Fase:** *ovulation is coming*
- 👁️ **Sensación del día:** pienso demasiado
- 👁️ **Miedo:** no ser capaz de disfrutar de los manjares
- ♥️ **Deseo:** devorar a los buenos chicos que cruzan por mi calle
- 👁️ **Qué soy hoy:** *Lady in Red*
- 👁️ **Nivel de sociabilidad:** alto
- 👁️ **Escucho:** *Ultraviolence*, álbum de Lana del Rey
- 📖 **Libro en la mesilla:** *El dedo* de Luna Miguel [33](#)

TruGlo³⁴ Power

Cuando mi precoz ovulatoria está triste, lo primero que hace es pintarse los labios de rojo. Y no de un rojo cualquiera. Hace un año se compró por internet una barra de labios del mismo color que los llevara entonces Norma Jean. Y no solo del mismo color, sino fabricada con los mismos componentes. Le costó un dineral pero no le importó. A ella no le importan estas cosas.

Hoy me levanté con una tremenda resaca emocional, pero ella enseguida lo remedió. Me clavó delante del espejo de dos puertas de la habitación y me sonrió seductora.

«Eres una joya, pequeña», me susurró al oído.

«Hoy es TU día», añadió, después de guiñarme el ojo izquierdo.

No puedo negarme a su encanto. Adoro a esta mujer. La mujer que me viste de Mujer como en aquellas películas de antaño.

«Tienes la cara, tienes el tipo. ¿Por qué narices no te sacas más partido?», me reprende mientras me cepilla la media melena platino. Yo me limito a asentir tímidamente. No estoy acostumbrada a decirme estas cosas. Me da vergüenza reconocer que en el reparto de belleza los genes de mis padres hicieron un buen trabajo. Belleza normativa, de acuerdo, pero hoy no me voy a quejar.

Me toca los labios con nuestro dedo índice y me pide que los moje. Lo hago. Empieza su ritual, aquel en el que me transforma en alguien que soy pero que me da pavor atisbar: una mujer... Mujer. Le explico que no quiero ponerme sujetador:

Erika: Esta vez no, que me agobia [suplica].

Ovulatoria: Me parece bien. [A Erika le sorprende su respuesta.] Tienes unos pechos pequeños y turgentes, no lo necesitamos más.

Alucino. Me mira de arriba abajo, quiere besarme. De nuevo, no me aparto. A mi mente acude Amarna Miller. Debe de ser que llevo dos días masturbándome con sus vídeos. De repente mi Peligrosa Afrodita se convierte en ella. Me sonrío a través del espejo y de un salto se cuelga en mi armario.

Ovulatoria: Voy a buscarte algo de ropa [le advierte].

Erika: Bien. Pero recuerda que hoy es martes y toca ir al mercado. [Se oye la risa de Ovulatoria entre los vestidos y las sudaderas.]

Ovulatoria: Me importa una mierda el día que sea, hoy vas a ir de quien [se para un momento] TAMBIÉN eres.

Saca un par de mallas, un jersey desbocado gris marengo, me recoge el pelo y me devuelve al espejo del cuarto de baño. «Ahora, la guinda del pastel», y me pinta los labios de su rojo favorito. «Te voy a comer», me advierte. Y yo, me derrito. Jamás imaginé sentirme así con la mujer del reflejo. Empiezo a pensar en aquella otra, la que me gritaba gorda asquerosa con catorce años y, de repente, Ella me frena en seco: «Nena, hoy no. Hoy es TU día. ¿Siempre estás pensando en cosas tristes? ¡Alégrate, coño! Eres un puto regalo para los ojos». Me pellizca las mejillas pícaramente. «Lista, mírate». Dios, esta Señora tiene razón. A veces, algunas, soy jodidamente atractiva. Me gusto. Me derrito en mi pupila de rubor y de placer.

Ovulatoria: ¡Hala, vamos!

Y me lanzo a la calle. Directa al mercado a comprar fruta, pescado y pollo. Siempre compramos lo mismo. Pero hoy no es un día de mercado cualquiera, hoy es MI día. Mis pies al contacto con los adoquines de la calle arden. Yo ardo entera. De repente los machos alfa engominados, que tanta grima me dan el resto del ciclo, se transforman mágicamente en sujetos de deseo y desesperación. Mi boca se entreabre mientras muerdo su perfume. Tras las gafas de sol se esconde una hija del Señor Oscuro. Vampira con protector solar del 100 en el centro de Sevilla, en plena Semana Santa. ¡Oh Diosa! Mordería a cada uno de esos encorbatados con camisita y canesú que me miran de reojo. Los masticaría solemnemente y los escupiría en mi cama, con ternura, eso sí.

«Pero, yo... yo no soy así. Son mis hormonas», me escucho aterrorizada desde el fondo de mi garganta.

De repente Ella se pronuncia con voz de ultratumba: «Yo no soy real, pero ¿sí tu lánguida y encabronada premenstrual? Tú lo que tienes es miedo. Miedo de tu poder, del poder de tu cuerpo. Miedo de la potencia de tus labios húmedos. Sé valiente y deja de esconderte bajo las sudaderas y las mallas».

Tiene toda la razón. Le tengo miedo. Me tengo miedo. Es la única con la que no acepto identificarme. La masculina Pre-O, la oscura y combativa Premen, la contemplativa y emotiva Menstrual son Yo pero Ella... Ella es demasiado para mí. Ella representa todo lo que me enseñaron a temer y a ocultar, por mi bien, (toda amputación siempre se justifica por «nuestro propio bien»). Sucede que cuando me transformo en este cuerpo sinuoso me asusto, pues me

desbordo de placer y sobre todo siento una sobredosis de poder. Soy poderosa de una manera que no es políticamente correcto reconocer.

Sí, tengo miedo de mi cuerpo porque mi cuerpo, vestido de Mujer, tiene una potencia que me han enseñado a temer y sobre todo a menospreciar. La Ley de las Caras Bonitas, la llamo yo, aquella por la que mi madre me pedía que fuera vestida de manera discreta, porque si no acabaría viviendo abusos y momentos «incómodos» como los que tuvo que vivir ella. Ley que no evitó nada de lo que he vivido. Ley que mi Ovulatoria se empeña en romper por mi propio placer y libertad.

Ovulatoria: ¿Has visto cómo te miraba ese? [le cuenta, divertida, al oído.]

Erika: ¡Calla!

Ovulatoria: No disimules, sé que te ha gustado.

Erika: ¡Joder! Sí, pero me da palo.

Ovulatoria: Lo sé, lo sé. Pero no te cuesta nada disfrutarlo.

Erika: Me da cosa, me angustio.

Ovulatoria: Normal, pero ya eres grande, Erika. Que alguien te mire no significa que quiera hacerte daño.

Erika: No lo tengo claro.

Ovulatoria: Sabes que no. Pero, si quisiera hacerte algo, sabes defenderte.

Erika: Vivimos en un sistema patriarcal, querida.

Ovulatoria: Coño, qué pesada ¿Crees que no lo sé? Pero esto no nos puede impedir pasarlo bien. Tienes derecho a tener poder a través de tu cuerpo. ¿No era esto lo que buscabas mientras te negabas a comer?

Erika: No es lo mismo.

Ovulatoria: Sabes que sí. Ahora lo tienes, utilízalo. Ser Mujer no es ser esclava, ni estúpida, ni sumisa, ni carne de cañón.

Erika: No me des lecciones de feminismo.

Ovulatoria: Yo a ti lo último que quiero es darte lecciones. Te sobran las lecciones y la teoría. Únicamente quiero que te lances a la vida y la vivas de una puta vez. Eres preciosa y estás renunciando a un poder que salva vidas. Al menos, la tuya, que es justo la que ahora mismo necesita ser salvada.

Me quedo muda. Me hacía falta.

Miércoles 23 de marzo

13.º día del ciclo

En algún momento del día presumo haber ovulado.

Mi cuerpo se niega en redondo a escribir. Solo quiere desbordarse por las calles atestadas de gente con corbata y larga melena al viento. Es Miércoles Santo en Sevilla.



Jueves 24 de marzo

14.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** fluido
- 👤 **Cuerpo:** derramándose
- 👁️ **Flujo:** blanco, húmedo, elástico
- 🌙 **Fase:** fase lútea-ovulatoria
- 👁️ **Sensación del día:** me aburro en las profundidades
- 👁️ **Miedo:** a vivir tensa toda la vida
- ♥️ **Deseo:** caminar sobre las aguas y chapotear feliz cual perdiz
- 👤 **Qué soy hoy:** un cachalote aprendiendo a surfear
- 👤 **Nivel de sociabilidad:** alto
- 👂 **Escucho:** *Past lives* de BØRNS
- 📖 **Libro en la mesilla:** ninguno, no me apetece leer ni hacer nada intelectual

Sirena abisal

Hoy quiero escribir algo bonito, algo tierno, algo suave, algo que me endulce el paladar. Pero en los dedos solo traigo polvo viejo. Hay un momento en mi ovulatoria que me maldigo por no ser capaz de socializar como el resto de mortales. No sé mantener relaciones superficiales, no tengo colegas de ir y venir. Me estreso profundamente si he de quedar con alguien que no sea de Más Allá del Muro (así es como llamo a las pocas personas que dejo pasar dentro de mí). Me estreso porque me esfuerzo tanto que me agoto. Y me esfuerzo porque deseo ser amada, y para mí el amor solo viene si hago aquello que, imagino, la otra persona quiere de mí. Entonces, como en la relación con la otra y el otro, me pierdo, prefiero no tener relación alguna.

Soy tan jodidamente camaleónica que ya no sé si soy perro, flor o un estado de Facebook. Por todo esto, desisto. Y en general estoy conforme con el precio a pagar por no saber relacionarme de otra manera, pero en esta fase —en ESTA fase— sufro.

Me imagino rodeada de gente y libre del pellizco que me contrae el diafragma cada vez que estoy en una terraza tomando algo con casi-amigos. Para atenuar la tensión me lubrico de cerveza bien fresquita y a partir de ahí me dejo correr de mano en mano. Detesto no poder hacerlo sin aditivos. Tensa, siempre tensa, siempre inquieta, siempre calculando, siempre controlando, siempre sufriendo, siempre en vilo.



¿Por qué no puedo ser normal? Sea la mierda que implique ser normal. Sea la normalidad una ficción cruel donde nadie encaja. Pero al menos hoy quiero ser esa chica pizpireta, ligera, que levita por las calles o las pisa tan fuerte que sale despedida al cielo en cada paso. Me gustaría poder mirar y no ver, hablar y no decir, simplemente ocupar espacio con desfachatez y alevosía. Deseo caminar por las aguas de mi perpetua profundidad, nada de hundirme ni de bucear, solo rozar con los dedos de mis pies la líquida capa que se arremolina por encima del mar.

Mmmm, deseo sonreír al sol y bizquear de forma graciosa sin que me preocupe por nada más que por si me salen tres o cuatro pecas en la nariz. Quitarme la camiseta y subirme al manillar de la bici, dejarme llevar por la ciudad como un paquetito de amor por entregar. Tropezarme con las palabras al hablar, levantarme en mitad de una conversación y sacarme a bailar. Dejarme atropellar por las miradas mientras me río coquetamente de la señora del espejo. ¿Estoy pidiendo demasiado? Un día (con su noche) de verano en mi cuerpo. Sol bajo mis párpados, sal en mis uñas y nada más.

N a d a m á s.

Manos cálidas sobre mis hombros desnudos. Piel siendo piel, solo piel.

N a d a m á s.

Sin miedo o quizás más allá de él. Calidez que no me exija contener el aliento para no sentir. Oxígeno correteando por mis pulmones, diafragma abierto de par en par. Oh, la vida colándose por mis branquias de pez abisal... Tremenda felicidad. ¿Lo conseguiré? ¿Alguna vez? ¿Tendré alguna oportunidad? Tampoco pido vivir en la superficie, no me puedo engañar, no sobreviviría pero sí ansío saborear la espuma de este mar aunque solo sea durante los cuatro días que paso aquí arriba.

Abro la boca hasta dislocarme la mandíbula y trago. Engullo cada partícula de agua que salta sobre las rocas, quizás así me preñe de su ligereza. Me imagino libre y loca, cabalgando por las olas, salpicando con mis pequeños pies la cara de esa señora que me mira boquiabierta. No pasa nada.

N o p a s a n a d a.

Me imagino tan fuerte que me duelen los párpados de mantenerlos cerrados. En algún momento debo abrirlos. Lo hago de golpe, no soporto las despedidas. De repente el sol, de repente bizqueo, me río, pienso en las tres nuevas pecas que me saldrán y...

y...

¿Y?

Nada más.

¿Nada más?

Viernes 25 de marzo

15.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** haciendo clic (comprendiendo los mensajes de mi cuerpo)
- 👤 **Cuerpo:** abierto al contacto
- 🕒 **Flujo:** blanco, húmedo, elástico
- 🌙 **Fase:** fase lútea-ovulatoria
- 👁️ **Sensación del día:** necesito mimos y cuidados
- 👁️ **Miedo:** no dejar de hacerme daño
- ♥️ **Deseo:** que alguien me acaricie la cabeza y me llene el cuerpo de calor
- 🧸 **Qué soy hoy:** muñeca rota
- 👤 **Nivel de sociabilidad:** alto-medio
- 🎧 **Escucho:** *Life on Mars* originalmente de David Bowie, versionada por Aurora
- 📖 **Libro en la mesilla:** *Poemas de la última noche en la Tierra* de Charles Bukowski³⁵

Is there life on Mars?

Escarbo en mi piel, pellizco un pedazo de esta y lo estrujo hasta que el sebo da paso a la sangre. Y sigo hasta que dejo de sentir dolor. Es el dolor el que me lleva a hacerme más dolor. «Dermatilomanía», escupe Google en mi cara. Alex me dice que hace años que me lo enseñó. No lo recuerdo. Tengo la habilidad de generar olvido cuando algo apesta a verdad.

Cráteres en mis brazos y mis piernas señalando que una vez estuve allí, aplacando mi pena. Como una perra horadando la tierra, yo hundo mis uñas sobre mi piel para salir de ahí o quizás para — por una vez— entrar en mí. Como sea, me hago el suficiente daño y sangre como para quedarme tranquila.

Como he renunciado a las drogas, al alcohol, a la culpa, a mantener relaciones tóxicas, a salir de compras o a cargarme con más trabajo, solo me queda la huida por la herida. Hacerme sangrar de manera real y pegajosa es mi dedo gordo en la boca, mi pie derecho meciéndome en la cama, mi nana antes de acostarme. ¿Cómo prescindir también de esto? Si no me hago boquetes, ¿por dónde podré respirar? ¿No pretenderán hacer que pase por aquí sin posibilidad de evasión? ¿Quién es tan jodidamente cruel? Todas las personas están hechas añicos y todas ellas pueden evadirse sin complicación, ¿por qué estoy renunciando a esto? ¿Quién me creo? ¿Buda? ¿Por qué me obceco en hacer esto a pelo? ¿Quién camina por el infierno descalza?

Nadie me va a esperar en la meta porque no hay meta. A veces, como hoy, no sé bien por qué he emprendido este camino. Escribir desde la herida, dejarla abierta al mundo, a las manos y los ojos de El Mundo, y después, ¿qué? No sé no escribir desde la pústula, no puedo desoírme y tampoco quiero. No tengo ni idea de a dónde voy con todo esto pero ¿por qué he de saberlo? ¿Qué necesidad me arroja a calcular todo? Quizás esta sea la prueba de que el cuerpo —mi cuerpo— necesita abrirse sin más deseo que el de apertura. Abrirse para vivir sin aspirar a más, sin buscar trascendencia ni aprendizaje. Puede que aquí esté yo —mi cuerpo— rompiéndome en pedazos con el único propósito de que corra el aire y entre la luz entre las grietas.

Demolerme para dejar de sufrir. O quizás para construirme desde cero. Un cero que no es posible porque saltó por los aires con todo lo demás. Demolerme y mirar, con ternura, cómo una pieza

salta sobre otra y cómo se ordena en un maternal caos. Mamá K-os es la única que puede lamermel las costras y, sospecho, la única que puede poner freno a este hurgar para no encontrar, hurgar para sangrar y no llorar.

¿Algún día conseguiré acariciarme sin arrancarme la piel? ¿Podré amarme sin arder ni prenderme fuego? No lo sé. ¿Por qué saberlo ahora? Porque desespero. Me siento a retorcerme frente a la pantalla para evitar hacerme sangrar de nuevo. No sé cómo relacionarme conmigo sino es a través del dolor. Solo sé tender puentes de mí a mí a través del miedo o la agresión. Así aprendí del ingeniero jefe. ¿Cómo cuidarme desde el mimo y la incondicionalidad? ¿Desde la calma y el placer? Estos artilugios en Mi Planeta no existen, pertenecen a los cuentos exóticos en los que viven las mil y una niñas que imagino ser. Me los he contado tantas veces que, en ocasiones, creo ser una de ellas. Me visto como ella, hablo como ella, sonrío como ella, me peino como ella pero mis manos me delatan, cuando me distraigo entre los vapores del sueño, se escapan por debajo de las mangas y comienzo a escarbar sobre mi piel. Entonces caen los trajes de fantasía con los que me he vestido tan ansiosamente. La sangre de la nueva herida me lleva al hueso y el hueso al cuerno de la no-hija unicornio que realmente soy. No hay salida. Solo vuelta a empezar, un nuevo cuento que inventar, un nuevo cuento que invocar, un nuevo cuento que representar. ¿Quién seré ahora? ¿Cuánto tiempo me queda hasta volver a levantarme la piel? ¿Servirá de algo cortarme las uñas en luna nueva? Dicen que así no crecen tan rápido.

¿Cuántas pieles con boquetes y postillas somos en el Planeta Tierra? Decenas, cientos, miles, millones de brazos marcados, barbillas brillantes, piernas amoratadas contándonos el cuento de que todo esto pasará, de que todo esto es culpa del gen de la maldad que trepa por nuestro pecho, que papá y mamá hicieron todo lo que pudieron, que somos torpes y desagradecidas, que....
que....

¿Qué?

¿Hay vida en Marte?

Sábado 26 de marzo

16.º día del ciclo

Huimos al río. Necesitaba desconectar del ordenador, de las palabras, de la pantalla, de Sevilla Centro en Semana Santa. Conseguí agotarme físicamente y, al volver a casa, me quedé dormida. doce horas después he amanecido enroscada a la almohada, dieciocho años más

joven.

Domingo 27 de marzo

17.º día del ciclo

- ☁ **Cerebro:** claros y nubes
- 👤 **Cuerpo:** vivo
- 🕒 **Flujo:** blanco, húmedo, pegajoso
- 🌙 **Fase:** fase lútea-ovulatoria
- 🕒 **Sensación del día:** aquellos días de piscina
- 👁 **Miedo:** habitar el presente
- ♥ **Deseo:** quedarme a vivir en un rincón de mi mente
- 👤 **Qué soy hoy:** Erika de catorce para quince
- 👤 **Nivel de sociabilidad:** alto-medio
- 🎧 **Escucho:** *Half the world away* originalmente de Oasis, versionada por Aurora
- 📖 **Libro en la mesilla:** *El guardián entre el centeno* de J. D. Salinger³⁶

catorce para quince

Algunas noches sueño con ella. Sigue teniendo la paleta rota y vistiendo la camiseta del Milán. Tiene el último disco de Oasis en la mano: «The Master Plan». Me siento a su lado. Huele a nuevo. Muerdo la punta del CD y rasgo el plástico. Casi lo consigo, pero ella me lo quita de la boca y lo libera del todo. Olemos a nuevo. Acabamos de empezar a vivir, tenemos catorce para quince.

Hace quince años que no sé nada de ella, lo poco que sé es lo que me cuenta en sueños. Pero nosotras nunca hablamos del futuro cuando estamos sentadas en el muro de enfrente del colegio. Tampoco cuando vamos camino de la piscina. Solo hablamos de música. Bueno, solo ella habla. Yo la miro como una niña mira dentro del zapato en la noche de Reyes. Manic Street Preachers, Suede, Elastica, Prodigy, Blur, Bowie, Beatles. Murmuro algo y se ríe. Entonces suena la música en mi cabeza. Su risa, hay algo en ella que me hace agitar algo que sospecho que los creyentes llamarían alas. El sol nos da en la cara, pica-quema pero no nos quitamos la camiseta. A ninguna nos gusta ponernos en biquini. Ella sigue hablando. Todo es fácil.

So here I go 

*still scratching around the same old hole
my body feels young but my mind is very old.*

De repente estamos en la parte de atrás del 42 camino del centro comercial. 2 horas y 45 minutos en Virgin y después bocata de beicon con queso y patatas fritas. En el sueño no busco discos de Savage Garden, ella nunca lo aprobaría. En su lugar sostengo triunfante el CD «Blur» de Blur. Planeamos llevarlo a la academia de inglés para traducir *Beetlebum*. De nuevo ella sonrío. Algo tiembla en mi espalda. Otra vez las dichosas alas, me temo.

Cuando despierto no puedo sacarla de mi cuerpo. Cierro los ojos con fuerza como si a golpe de pestañeo pudiera hundirme de nuevo y acabar allí, a su lado, volviendo a revivir la vida que nos empezó a las dos. Bordo su memoria en mi presente como si este fuera el tesoro robado del que tanto nos hablan. La fuente de la juventud está entre la tercera toalla azul contando por la derecha

y la mochila negra con los cascos naranjas de aquel *walkman* negro. Allí estamos a salvo, aún estamos pendientes de ser alguien, decenas de posibilidades nos salpican pero ninguna nos moja lo suficiente como para quedarnos quietas. Sospechamos nuestro futuro pero es demasiado pronto, somos demasiado jóvenes para tener uno.

A estas alturas ella será arquitecta, ¿sabrá que me dedico a escribir? Al final no tuvimos que imaginar demasiado fuerte para acabar siendo lo que las gotas de agua ya vaticinaron. ¿Conseguiría su madre que se dejara el pelo largo? ¿Acabaría llevando faldas? Seguro que sí, una nunca sabe qué le deparará el futuro, dicen. Es posible que ella no se eche tanto de menos como yo. Quizás nunca sabrá de su brillo, de ese algo en ella que destellaba por encima de cualquier pintalabios o minifalda. Era tan única y tan propia que a su lado las impresiones de los demás eran una auténtica estupidez. Yo, que era tan voluble, cobraba solidez sentada junto a su cuerpo pálido y delgado. Con ella podía creer en nosotras, en las Raras de Cojones. Si me daba por interpretar a la Erika Putilla, se apartaba. Con ella interpretar salía caro, el silencio era su moneda de cambio. Ser yo, cualquiera que esta fuera, era lo único que podía ser a su lado.

¿Cómo será ahora? ¿Estará bien? ¿Será feliz? ¿Me recordará? ¿Soñará con aquel verano? ¿Se le heló el corazón con la muerte de Bowie? ¿Conseguiría ver a Blur en concierto? ¿Terminó por ir al FIB con su hermana mayor? No la encuentro en las redes sociales, era de esperar. Me alegra saber que en esto sigue siendo como antes. Mientras yo me sobreexpongo, ella se mantiene al margen, en su mundo, o así es como yo la dibujo. Quizás esté con otro nombre, pero prefiero creer que sigue siendo como fue. Tenemos amigas en común pero nunca les pido su teléfono. «No quiero molestarla», me digo. Entonces escucho su voz en mi cabeza, diciéndome que siempre actúo así, creyéndome una molestia. Después acepto que si no contacto con ella es porque no quiero perderla. Ella vive en mí, forma parte de mi mitología de andar por casa. No hay persona en mi vida que no me haya oído hablar de ella con devoción. Ella es un pedazo de estrella en la noche de mis recuerdos. Pocos tesoros guardo en la caja de latón de mi pasado, ella es demasiado valiosa para dejarla salir y permitirle crecer. Aquí, ella sigue teniendo casi quince, lleva el pelo corto, adora a su hermana —su hermana mayor— y prefiere a Lennon que a McCartney. Aquí, en algún hueco de mí, ella es inmortal.

Esperando cumplir su sueño, fui a ver a Oasis y también a Blur, me perdí por festivales con la esperanza de encontrarnos de nuevo. En mi imaginación diseñé una escena en la que nos encontrábamos en medio de un concierto. Ella con su camiseta del Milán y yo con mis Adidas

blancas de rayas azules, rebobinábamos, con un boli Bic, una cinta TDK 90 Chrome mientras bebíamos cerveza. ¡Cerveza!, al final conseguimos que, a fuerza de beberla, nos acabase gustando. Todo es como fue y así seguirá siendo mientras siga ocurriendo en mi cabeza. La fantasía, otra vez, sigue ganando a la realidad. Cuántas vidas llevo vividas gracias a esta, de cuántas muertes me ha salvado.

Se sienta a mi lado, abre la mochila negra y saca un CD envuelto en papel rojo. Lo abro: es el «Urban Hymns» de The Verve. Huele a nuevo. Me lo quita de las manos, hunde su uña en un lateral y rasga el plástico. «¡Toma! que nunca lo abres bien». Sonrío. Llegamos tarde a la piscina. El sol nos quema la cara. Cada una tiene un auricular, siamesas unidas por un único walkman. «*You're half the world away*», cantamos por el puente. Olemos a nuevo. Catorce para quince. Siempre.

Hoy,
también.

Lunes 28 de marzo

18.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** agudo
- 👤 **Cuerpo:** más cansado
- 🕒 **Flujo:** blanco, húmedo, menor cantidad
- 🌙 **Fase:** fase lútea-ovulatoria transitando a premenstrual
- 🌀 **Sensación del día:** harta del pensamiento borrego (no crítico)
- 👁️ **Miedo:** no ser comprendida
- ♥️ **Deseo:** hacer pensar más allá
- 👤 **Qué soy hoy:** Erika
- 👤 **Nivel de sociabilidad:** medio
- 👂 **Escucho:** pájaros en la terraza
- 📖 **Libro en la mesilla:** vuelvo a *El cuerpo nunca miente* de Alice Miller

Ana, Mia, Bom y otras chicas del montón

Siempre que me miro en el espejo lo hago de perfil, perfil izquierdo más concretamente. Me levanto la camiseta, bajo un palmo los *leggings* y cojo aire. Delante de mí, mi abdomen. Estoy obsesionada con él, con la pequeña bolita que sobresale entre los dos huesos de mis caderas. En esta fase y en la preovulatoria me siento cómoda con lo que veo, en cambio, camino de la premenstrual, comienzo a tensarme cuando observo mi reflejo. En realidad no sé bien por qué me esfuerzo en comprenderme si he asumido que nunca voy a estar conforme con lo que el espejo me devuelva. Mientras sea la adolescente Ana³⁷ la que mire a través de mis ojos, poco juicio me puedo conceder. Pero ¿quién no se observa con desdén? ¿Qué mujer no se deforma a sí misma para caber en el molde? ¿Mutilarse para gustar no es parte del traje de mujer? Alguien políticamente correcto me dirá que no debería ser así, pero los «debería» es mejor guardarlos en el cajón, porque impiden ver con claridad la oscura realidad.

En esta cultura nadie se gusta. Nosotras no nos gustamos. Aprendemos a gustarnos si gustamos porque aprendemos a leernos y a escribirnos desde la pupila ajena. Somos animales relacionales, por lo que creo que lo propio es ser permeable a lo que acontezca en la relación. Ahora bien, es necesario apostar por un nivel de individualidad mayor. Algo que, por otro lado, nunca antes ha sucedido en la Historia. Especialmente, en el caso de las mujeres. Como leí en el libro *La fantasía de la individualidad*³⁸ de Almudena Hernando, la individualidad es una fantasía construida sobre el cuidado de las relaciones. Sin relaciones, sin depender de otras personas, la vida no es posible y mucho menos la identidad individual. Los hombres saben bien que sin una mujer cuidando la casa y a los que habitan en ella no podrían haber viajado por el mundo ni haber trabajado largas jornadas. La identidad de individuo de la que tanto alardean, sin una persona entregada al cuidado de las relaciones, es inviable.

Con la identidad individual ocurre lo siguiente:

1. Sin ponernos a circular en una relación no tenemos identidad (sin la alteridad, no hay un «yo» posible).

4. Sin el cuidado de las relaciones no podemos darle a esta identidad la noble característica de individual (sin el cuidado de las tareas por parte de la otra, yo no puedo desarrollarme de manera autónoma. Alguien tiene que cuidar de lo común, lo colectivo, para que yo pueda estar «libre» y dedicarme a lo propio, a lo particular. La autonomía se sustenta en la dependencia).

Sabiendo tales premisas es importante preguntarnos si es posible gustarnos únicamente a nosotras mismas; así como las implicaciones que tiene esta postura tan novedosa en nuestra Historia moderna. A todas nos han dicho que tenemos que gustarnos sin importar el resto, pero siempre ha habido tremendas contradicciones alrededor de este discurso buenista. Recuerdo cómo en mi casa me enseñaron a que tenía que gustarme a mí misma mientras mi padre le pedía a mi madre que me hiciera vestidos acampanados para que no se me presintiera gorda. Al «no dejes que nadie te insulte» le acompañaba la coletilla «cebollón» y «vaca burra». ¡Las sagradas contradicciones de la familia! ¿Qué haríamos sin estos «cariñosos micromaltratos*»?

* De micro no tienen nada, pero como se tienden a minimizar me permito ironizar al respecto.

Pero en otras casas ocurre de otras maneras. Nos podemos encontrar con la madre que le dice a la hija que lo importante es que ella se quiera, mientras ella misma se mata a tomar batidos y laxantes para perder «esos kilitos que le sobran». «Gústate a ti misma» es la frase que hay que decir pero la sentencia que nadie se cree. «Si te gustas a ti —añaden—, gustarás a los demás». Ajá, aquí está el truco. La clave es sin duda gustarse para gustar. ¿Por qué es tan importante gustar? ¿Qué ocurre cuando gustamos?

Esto es lo que yo quería saber cuando decidí dejar de comer. Con catorce años yo quería sentirme amada por encima de cualquier cosa. En mi casa, ser amada estaba sujeto a mil condicionantes, a cada cual más contradictorio (paradoja que brillaba en los labios de mis padres cada vez que se les desbordaban por la boca las palabras: amor incondicional). Como allí todo eran condiciones y mutilaciones varias para tratar de encajar en el imposible molde de la hija que nunca llegaría a ser, no me costó mutilarme un poquito más para conseguir algo más de amor en otro lugar fuera de casa: en el colegio, en las calles y en el resto de mi familia. Fue increíble descubrir cómo cada kilo perdido me abría paso a un nuevo nivel de estima. Los insultos sobre mi peso desaparecieron del vocabulario de humillaciones de mi casa, en el colegio cambiaron las miradas, las dependientas de las tiendas de ropa suavizaron el trato con el que hasta la fecha me habían tratado y los chicos de la calle dejaron de molestarme. Sin duda alguna, la anorexia fue mi (macabra) tabla de naufrago. La enfermedad puso en evidencia la retorcida moral de los adultos: gústate a ti misma, sí, pero delgada (o menos gorda). Comencé a gustar a los demás cuando me

convertí en una experta en autotortura. Gustar a las otras personas, en especial gustar a los otros (siendo mujer), te ayuda a avanzar posiciones en el poder, pues te alejas un par de millas de las vejaciones que conlleva ser un cuerpo no normativo, un cuerpo tremendamente vulnerable. Ser gustada y apetecible, como un objeto, nunca como sujeto, me ayudó a tener un espacio propio por el que respirar. Políticamente incorrecto, ¿verdad? Quien se lleve las manos a la cabeza está invitada a hacer la siguiente suma:

Maltratos físicos y psíquicos en casa + abusos sexuales dentro de la familia + ser la gorda-rara-gafotas del colegio + niña de clase trabajadora en un colegio de monjas de niñas bien =
Erika-Gafotas

La única variable sobre la que tenía poder alguno era sobre la variable física y en concreto sobre mi gordura (rara y gafotas lo seguiré siendo hasta mi muerte), con lo que actué en consecuencia. Yo quería ser respetada y querida y sabía que, por mí misma, siendo quien era, no podría serlo jamás. En mí, vivía un monstruo maligno que merecía ser contenido a hostias, con lo que me sumé a la noble hazaña de mis padres. Así empezó mi gesta como domadora de mi cuerpo. A diferencia de las historias de los programas sensacionalistas, yo triunfé. Un día después de haberle contado a mi terapeuta que durante un tiempo había dejado de comer, volví a ingerir alimento. Eso sí, Ana nunca se ha separado de mi lado. Dependiendo del estado de ansiedad o angustia en el que esté, me controla más o menos.

Habitar un cuerpo delgado durante estos años me ha permitido contar con mayor espacio para resolver el barrizal de mierda en el que me han criado. Nunca he podido darme permiso para engordar porque, en los malabares con mis dolores, la pelotita de la «gordura» me habría volado por los aires. Mi cuerpo necesitaba ostentar algún privilegio para sentirse con cierto grado de poder sobre mí y el entorno hostil. Mi situación se me antojaba extremadamente vulnerable para no frenar la sangría, aunque fuera con más sangre. A veces me pregunto si interpretar mi historia desde esta perspectiva no será la evidencia de que sigo enferma, y sabiendo que nunca dejaré de estarlo, me pregunto por las enfermedades de las demás personas. Esas obsesiones que todo el mundo controla para ser amado, para ser respetado, para ser acogido y quizás admirado. Todas esas crueles condiciones que aceptamos para sentirnos parte de alguien y de algo, porque ¿quién carajo somos si no pertenecemos? De nuevo la necesidad básica de identidad y la fantasía de que esta suceda al margen de la relación. ¿Cómo le decimos a una adolescente que se guste a sí misma

si no sabemos lo que le estamos pidiendo y ni siquiera sabemos hacerlo nosotras mismas? Tejer un mundo de ficciones más tiernas pasa por comprender las ficciones crueles en las que respiramos [ver Glosario Corporal]. Soñamos con un mundo mejor, en el que todo el mundo se guste a sí mismo, creemos que el gustarse a una misma será la solución contra todos los males del mundo moderno pero solo creer no nos llevará a buen puerto. Con cerrar los ojos y creer fuertemente no vamos a ningún lugar. Es imprescindible abrir los ojos como platos y reflexionar para comprender qué estamos pidiendo y qué estamos viviendo realmente.

Podría escribir sobre lo doloroso que fue no comer omitiendo el poder que mi entorno me otorgó al verme más delgada. Podría decir que finalmente comprendí que lo que la sociedad realmente quiere de una joven es que sea inteligente, sana, divertida, autónoma y que da igual si está gorda o delgada. Sí, podría mentir deliberadamente y dibujar a las jóvenes anoréxicas como trastornadas, como lunáticas incapaces de ver la realidad. Pero esto sería condenarnos al sufrimiento eterno, que es el limbo donde una queda atrapada cuando cree en las mentiras que hila la moral. En su lugar diré que, cuando yo dejé de comer y observé cómo el mundo se ordenaba, comprobé la cruel realidad: en este mundo raro, nadie se quiere por quien es, nadie acepta la vulnerabilidad, nadie ama la diferencia, nadie se arriesga a abrirse al mundo y dejarse tocar y nadie, absolutamente nadie, sobrevive sin fingir que entiende de qué va la historia.

En este mundo hay personas que buscan el control sobre su cuerpo, otras que lo torturan, muchas lo intoxican, la mayoría lo ignoran y casi todas lo abandonan. Pocas, terriblemente pocas, lo habitan y cuidan tal y como es. Por ello ninguna puede juzgar a una adolescente que lee las palabras no dichas del cuento que hemos aceptado llamar realidad. ¿Qué señalan sus cuerpos consumidos? ¿Adónde nos llevan sus huesos? Dejemos de mirar el maldito dedo y por una vez, UNA VEZ, clavemos la pupila en lo que este señala. Ellas no están locas. Ellas son la pregunta inquisidora al otro lado del espejo. Duele mirarlas porque, en el hueco de sus costillas, nos encontramos con la siempre incómoda verdad: no somos capaces de amar sin condición, seguimos torturándonos y torturando para sentir una pizca de ese amor que no tuvimos.

Martes 29 de marzo

19.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** uno con mi cuerpo
- 👤 **Cuerpo:** se expande y me arrebató
- 🕒 **Flujo:** seco, apenas cantidad
- 🌙 **Fase:** fase lútea-ovulatoria transitando a premenstrual
- 😊 **Sensación del día:** feliz vasalla de mi cuerpo
- 😱 **Miedo:** ser expulsada de mí
- ♥ **Deseo:** sentirme como hoy por siempre jamás
- 👤 **Qué soy hoy:** cuerpo
- 👤 **Nivel de sociabilidad:** medio-alto
- 🎧 **Escucho:** *Running with the wolves* de Aurora y *Nature Boy*, versión de Aurora
- 📖 **Libro en la mesilla:** continúo con *El cuerpo nunca miente* de Alice Miller

Mi única ley

Obedécete a ti misma. Solo a ti. Sé tu dueña y señora, tu súbdita y única sirvienta. Nunca serás más libre.³⁹

Cada día me invoco frente al espejo. Me señalo, me trazo, me dibujo, me abro a lo que el cuerpo que soy ordena. Yo acato. Cumplo. Acepto. Solo cuando esto ocurre puedo llenarme de oxígeno más allá del miedo, más allá de la angustia. No le debo nada a nadie, mi única deuda es para conmigo. Y a diferencia de lo que se pueda pensar, no hay labor más compleja que esta, ni entrega más devota y sacrificada.

Delante de la pantalla me sugiero temas, ideas que sé que funcionarían pero mi cuerpo me niega la palabra. Escribo lo que es su deseo y necesidad. Yo quedo al margen de mí y es entonces cuando soy más yo que nunca. Entonces no me puedo avergonzar ni achantar. Ser y punto me deja de lado a la vez que me pone en el centro de todo. Aquí dentro no hace frío, solo calor. Si me alejo de mí, entonces el frío se cuele por esa ventana con vistas al corazón que comparto con la herida mortal en la que Ma-Pa⁴⁰ me han dejado.

Un manojillo de contradicciones que se articula bajo una única ley: **obediencia a mi cuerpo**. Así paso los días y es así como consigo dormir por las noches. Por supuesto, tengo espacio para reflexionar antes de actuar, pero si me lo pienso mucho acabo por llevarme la contraria y, entonces, aparece de nuevo el dolor.

Orgánico. Es mi palabra del mes.

El *cuntwriting* es un método de escritura orgánico,

Escribo en un pedazo de servilleta.

(Coñoescritura),

aclaro al lado entre paréntesis.

El O₂ burbujea alegre por mis arterias, es una buena señal. Significa que Yo he dejado de ser Yo para ser Yo-Yo, esto es: Cuerpo. No hay llamarada ardiente en la boca del estómago, un puñado de moscas de mantequilla trepan por mi garganta. Esta es La Gran Señal: Cuerpo está feliz, se siente pleno, le entiendo, le doy espacio y le obedezco. Mi recompensa son 15m³ más de piel en los que estirarme a lo ancho y largo. Cuerpo y yo nos expandimos de meridiano a meridiano cada vez que hacemos clic-clac. Somos un puzzle de carne tierna en el que el único truco es estar atenta para moverse a su susurro. Si espero a que grite, las piezas saltan por los aires y el acceso es imposible. Me deja fuera. Vivir fuera, fuera de mí es la peor pesadilla imaginable. He estado demasiado tiempo allí para saber que haría cualquier cosa por no volver. **Cualquier Cosa.**

Me pide una canción. Busco por todo el Spotify pero no doy con ella. Se desespera, noto cómo empieza a contraer mi diafragma. El oxígeno llega a bocanadas. Se está enfadando. Le pido calma. Quiere decirme algo. Balbucea como un niño al que el mundo aún se le desborda por la lengua de leche. No acierta. Tiembla. Me tira de la falda. Se sorbe los mocos. No tolera no saber decirse. Me necesita. Necesita el papel, el bolígrafo, la pantalla, el teclado, la Erika-Taquígrafa, la testigo que le ayude a decirse, a vestirse de palabra.

Abre mis labios y canturrea muy bajito: «*There was a boy*».

«*A very strange enchanted boy*», le sigo.

Sonríe. Sonrío. Lo tiene. Lo tengo. Clic-Clac. Puzzle hecho. Suspira. Diafragma abierto. Puedo volver a mí. Lo tomo entre nuestros brazos mientras le acaricio el pelo.

Mi pequeño, mi bichito luz

 *mi amor, mi señor, mi único dueño.*



Tanto tiempo en el exilio nos ha hecho huraños, desconfiados, niños perdidos.

Pero he vuelto. Pero me has abierto las puertas. Pero he cruzado la muralla.

Sí, él es El Elegido. Es el único que se deja la piel para encontrar lo mejor para mí. Es el único que me espera despierto hasta que la noche se viste de alba. Es El Único que me jura amor verdadero y no miente. Es el único cuya ausencia significa la muerte. ¿A quién sino he de obedecer diligentemente? He malvivido a las afueras de su piel, odiándome hasta la náusea. He naufragado por las esquinas del mundo con la boca llena de sapos y las tripas encharcadas de

olvido. No, no puedo volver al exilio. Moriré. Y esta muerte es La Muerte Verdadera, que no es otra que la vida en la periferia del propio cuerpo. Nunca más fuera. Jamás. Dentro. En mí. Reina y vasalla de mis huesos.

Miércoles 30 de marzo

20.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** clarividente. Lúcido al 101%
- 👤 **Cuerpo:** eléctrico y expansivo
- 👁️ **Flujo:** seco, apenas cantidad
- 🌙 **Fase:** fase lútea-premenstrual
Progesterona y estradiol en su eterna danza.
- 🌀 **Sensación del día:** Orgullo Premenstrual
- 👁️ **Miedo:** avergonzarme de mi potencia
- ♥️ **Deseo:** contagiar de orgullo premenstrual a todas mis comadres
- 👤 **Qué soy hoy:** Supermonstrua
- 👤 **Nivel de sociabilidad:** medio
- 🎧 **Escucho:** *I fink U freeky* de Die Antwoord
- 📖 **Libro en la mesilla:** releo *Manifiesto SCUM* de Valerie Solanas^{[41](#)}

Somos legión

Sé que estoy al otro lado del río, en la vereda de la fase premenstrual: cuando el conflicto ya no me asusta, cuando me «suda el coño» decir lo que siento, cuando mi pecho se inflama e infla y planta cara, cuando me importa nada y menos ser mala, cuando la sed de justicia me deja la boca seca, pastosa.

Me arrebatata la oscuridad desde una potencia que hace tambalear el mundo, mi mundo, su mundo. Me siento invencible pero, a diferencia de la Preovulatoria, esta potencia nace de la hipersensibilidad. Ahora veo todo lo que en las otras fases he pasado por alto. Subida a mi torre arden mis ojos al ver aquello que ha pretendido romperme en este ciclo. Me cuesta centrarme y escribir. No quiero escribir, necesito pasar a la acción. Vuelve el deseo imperioso de correr, pero no como un centelleante correcaminos sino como una elefanta enfadada, en estampida, destrozando todo el mal que encuentre a mi paso.

Ultraviolencia.

Mis drogas me esperan en la esquina. Mis vidrios se inyectan en sangre. Busco entre mis juerlos aquel que pueda captar, oh tremendo, precioso, sublime momento.

Videa bien, amiguita, videa bien.⁴²

No tengo miedo. El miedo es una barrera que han puesto, un muro que viene de ellos, que no nace en mí. Hoy Veo. Hoy es el día con mayor clarividencia de todo mi ciclo. Aquello que me limita, que me humilla, que me hace encogerme y hacerme pequeña, muestra su cara. Es una cara mediocre en un cuerpo minúsculo, escuálido, diminuto. Hoy es el día en el que el Mago de Oz es descubierto. Tan ridículo se ve en su sillón que, lejos de la pena, me permito sentir asco y rabia. Lejos de la culpa que me genera el no acoger sus miserias ni el no molestarme por comprenderle, me zambullo en las emociones prohibidas. Aquellas que por haber sido vestida de mujer no me corresponden.

¿Por qué he de tolerar el daño? ¿Por qué he de ser la terapeuta de todo humano abusador? Hay un día en los 26 días (a veces 30) que dura mi mundo, en el que me siento feliz sintiendo esta elocuente rabia.

Rabia como motor de cambio. Lo he escrito tantas veces, en tantos medios diferentes, que he acabado con mi miedo hacia ella. Ya no siento más rabia por la rabia. Ahora, cuando rabio me sé viva. Ante tanta mierda, tanta injusticia, tanto maltrato, ¿cómo no arder? Sublimar, recomiendan. ¡Sublima esto, mamá! Yo he de relajarme, he de callar, he de tragar, he de comprender mientras tú

mientras tú

mientras tú

siembras mi cuerpo, los cuerpos, mi mundo, el mundo, de mentiras, esputos, corrupción y lágrimas.

NO
NEIN
EZETZ
NO WAY FUCKING BASTARD

Una legión de incipientes premenstruales arrasando como Atila este campo terrorífico al que llamamos Vida. Lejos ya del «esta no soy yo», el Orgullo Premenstrual (o Premonstrual) como arma, como grito a la vida, la verdadera, la escrita en minúscula, la que se cuece con rabioso mimo, con ternura brutal. En este Día, en el día en el que cada una de nosotras ve-siente-huele-mastica la Verdad, hemos de aullar desde cada ventana, congregarnos en las plazas y prender fuego al traje que nos tejieron sobre la cuarteada piel.

¿Quieres una Mujer? Aquí la tienes, pedazo de mierda.

Cuerpos vulnerables orgullosos de aquello por lo que fueron avergonzados, encerrados e ignorados. ¿Histérica yo? JAJAJAJAJAJA, soy tu peor pesadilla. La carne que recuerda, la que ni olvida ni perdona. El perdón, ese invento de la moral, que nos ha mantenido sumisas al Reinado del Terror, apátridas de nuestro cuerpo, maltratadas en este campo de refugiados que llamáis Sistema, Mundo, Familia.

El odio a aquello que nos rompe y expulsa de nosotras me hace libre. Ya no comulgo, no necesito el cuerpo de Cristo. Es mi cuerpo, Nuestro Cuerpo, la única salvación posible.

La potencia de la fea y la mala mujer. Arpía, zorra, puta, malfollada, vieja bruja, perra callejera, coño gordo, escoria. Esa soy yo. Orgullo y satisfacción en mis bragas. Bragas sucias de tanto,

tanto, tanto dolor acumulado. Hoy,

hoy,

hoy,

T E V E O

Hoy

HOY

n o m e e n g a ñ a s.

Flácido Mago de Oz hoy tu voz suena a grillo enjaulado.

—Cri-Cri-Cri.

—¿Qué?

—Cri-Cri.

Criaturita miserable. Ahora suplicas. Toda una vida (la mía) suplicando, toda una vida (la nuestra) entregadas al llanto y a la devoción y ahora me pides ¿Qué? Cri-cri. ¿Qué?

(CHOF. El sonido de su cuerpo-insecto crujiendo contra mi pie descalzo en el suelo.)



Y A VER LA VERDAD
LO LLAMAN SÍNDROME.
**SÍNDROME
PREMENSTRUAL.**

Jueves 31 de marzo

21.er día del ciclo

🧠 **Cerebro:** *shock*

👤 **Cuerpo:** atragantado

👁️ **Flujo:** seco, apenas cantidad

🌙 **Fase:** fase lútea-premenstrual

NO QUIERO RECOGER MÁS DATOS. No acierto con ellos. Si me pregunto, como siempre, cómo me siento, me arañó la cara
¿Cómo coño me voy a sentir hoy?

Jueves de Dolores

Hoy vendieron la casa. Hoy firmaron el divorcio. Hoy se me atragantan las palabras. Aprieto los dientes. Corro a la librería. Busco palabras que curen. Alex se sienta. Sabe que tendrá para rato. Amélie Nothomb por fin saca nueva novela. Le tomo la temperatura. Primera línea. Correteo entre páginas. No, no tiene nada para el vacío de hoy. Todo el mundo conoce a Sara Mesa. No sé quién narices es Sara Mesa. Se crio en Sevilla, leo. Quizás me entienda, me digo. Olfateo las primeras palabras. En otro momento. Ahora no. Me desespero. Los libros me salvaron la vida. Ahora que esta se funde en negro-gris-oscuro casi mierda, no hay novela en donde quedarme a vivir. No hay novela curapupas. No hay mayor desesperación que esta. Lloro por el divorcio de unos padres que me rompieron. Lloro por una casa vendida que nunca me guardó. Pero sobre todo lloro porque este mal no me lo curan los libros, la palabra propia envuelta en la mirada ajena. Me voy a ahogar con este nudo en la garganta. Tanta autora revelación y nadie es capaz de revelarme nada. Ninguna portada brilla mágicamente entre las mesas tan bien dispuestas. Nada. Nada es N A D A. Y siento que el único libro que puede curarme es el que teje en mi casa. Es la primera vez que advierto que solo yo tengo la mirada ajena que cocina palabras propias. Por vez primera yo soy mi curandera. Me atraganto del todo. ¿Hemos caído tan bajo? ¿Estamos volando tan alto? Me arrastro por las calles dirección Casa. Alex me sigue con paso sigiloso. Compramos una palmera de chocolate con yema de huevo. También un merengue con bizcocho. Subimos por el portal. Abro la puerta. Abro el portátil. Abro la herida. Y escribo:

«Hoy vendieron la casa. Hoy firmaron el divorcio».

Nota: ¿Dónde quedó toda la potencia de ayer? ¿Dónde la fuerza? ¿Dónde la furia? ¿Dónde la clarividencia? ¿Por qué hoy soy un amasijo de carne que teme, duda y babea aferrada a su perrito de peluche? El dolor tiene una masa atómica mayor que el de cualquier elemento químico que ahora corree por mis venas. No hay progesterona ni leve pico de estradiol que apacigüe la angustia de ser oficialmente huérfana. Una no-hija unicornio huérfana con un padre kraken y una madre paloma vivos en alguna parte de este mundo al que ya no visito. Mundo del que fui expulsada gracias a forzar mi ansiado exilio. Pero ahora, ¿a quién coño le importa esto? La esquila lo dejaba bien claro. ¿Por qué me empeño en resucitar lo que nunca estuvo vivo?

Por piedad, por amor, por olvido, por animalidad: que venga abril y se lo lleve todo.

Viernes 1 de abril

22.º día del ciclo

☾ **Fase:** fase lútea-premenstrual

📖 **Libro en la mesilla:** *Pétronille* de Amélie Nothomb [43](#)

No quiero preguntarme qué tal estoy.

Hoy tampoco quiero saber de mí. Me da demasiado miedo.

Estoy cansada de llorar. Hoy no. Hoy hago huelga.

Bebo vermut. Sumerjo mis lamentos en delicioso brebaje. Amargor cura amargor.

Instagram y Mercromina

No quiero escribir. Me evado sacándome fotos. Las recorto en forma de triángulo, las subo y las dejo, así, que las demás pupilas me definan. Hoy me abandono a la mirada ajena. No soporto la mía. A veces me siento un puñado de genes, un cuerpo que no me pertenece: el legado de aquellos que no sabían amar a las hijas propias. Otras veces, el orgullo me hincha los carrillos y me muestro como la no-hija unicornio feliz de su exilio y originalidad. Hoy no quiero hurgar con palabras lo que, a primera vista, alguien llamaría felicidad. En las docenas de fotos de hoy parezco feliz, mas estoy en las antípodas del estado precocinado. En realidad estoy en la búsqueda de esa que quiero ser, esa que presumo habita tras las lágrimas y las costras en las rodillas. Hoy soy carne de cámara. Ella no me pregunta, tan solo dispara.

NOTA: Yo fingiré por ti, abril. Yo me llevaré todo, lo esconderé bajo mis faldas. Cuando sople el viento y las vergüenzas queden al descubierto, miraremos para otro lado. No debería importunarnos, lo hace todo el mundo. ¿No es a esto a lo que llaman «saber vivir»?

Sábado 2 de abril

23.er día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** anestesiado
- 👤 **Cuerpo:** larva
- 👁️ **Flujo:** seco, apenas cantidad
- 🌙 **Fase:** fase lútea-premenstrual
- 🌀 **Sensación del día:** dulce resaca
- 👁️ **Miedo:** (demasiado anestesiada para tener miedo)
- ♥️ **Deseo:** dormir, comer, dormir, comer
- 👤 **Qué soy hoy:** ballena resacosa
- 👤 **Nivel de sociabilidad:** medio-bajo
- 🎧 **Escucho:** banda sonora de *Amélie* de Yann Tiersen
- 📖 **Libro en la mesilla:** *Sangre en las rodillas* de Ana Elena Pena⁴⁴

Palo Cortado

La boca me sabe a cenicero (y no fumo). El cuerpo es más pesado que una tonelada de plomo. Los párpados están en huelga. Y yo respiro relajada dentro de este cuerpo felizmente intoxicado. Resaca. Esa es la palabra mágica. Desde hace unos años experimento unas dolorosas y punzantes resacas. En esto el tópico dice verdad: llegar a los treinta y no sobrevivir a la chispeante alegría alcohólica de la noche anterior. Aun así la resaca de hoy es cómoda. La cabeza no me da vueltas, he aprendido a tomar las vitaminas adecuadas y a acompañarlas de tantos vasos de agua como brebajes de alcohol he ingerido. Además ya no me ahogo en alcoholes fuertes. Mi devoción es para el vermut y para los vinos generosos del noble Marco de Jerez. El cava también tiene un lugar en mi corazón y, por supuesto, la birra es mi auténtica debilidad, pero señalar esto me parece una obviedad.

Me gusta beber para celebrarme. Trato de no beber para ahogarme pero sin duda estos dos días pasados han desbordado mi pequeña pecera. Si he de huir de mí, me gusta que sea en el abrazo etílico de una buena copa con una buena mano amiga. Solo bebo sola aquellos mediodías en los que me sirvo vermut en un vaso con hielo y subo a la terraza a dejar que el sol ayude a sacar brillo a mi mirada lánguida de niña perdida. Vermut y sol, no conozco manera mejor de dejarme querer.

Hoy pienso en bloque. Los pensamientos no son chispitas que chocan y colapsan mi cuerpo (como de costumbre) sino que navegan sin rumbo, casi diría que flotan. Busco la manera de tensarme para volver a mi estado habitual, pero el sopor no me lo permite. ¡Oh, se está tan bien así...! Me siento cuerpo dentro de otro gran cuerpo, nado en líquido amniótico, abro y cierro la boca, me lleno mientras me vacío. Unidad. Densa unidad.

Una vez cada mes o cada dos meses vuelvo a este estado primigenio. Duermo como si fuera mi última noche en la Tierra, salvo que en lugar de noche me duermo el día. Solo el hambre es capaz de sacarme del trance. Una punzada sorda me avisa: ha llegado el momento ansiado, aquel en el que comer se transforma en un delirante placer. Mi premenstrual, que adora el queso con extra de queso y más queso, me dirige hacia el ordenador con el único fin de aplacar su voraz deseo. Pizza de mozzarella fresca, tomate y albahaca. Helado de tarta de limón. No, no. ¡Mejor! Kebab de pollo con extra de salsa picante. Galletas de chocolate. Sí y ¡regalices rojos! Pero pizza también,

¿no? Y helado, helado. El helado es innegociable.

He bebido en todas mis fases y confirmo que en la que más disfruto es en la premenstrual seguida de la ovulatoria. En preovulatoria y menstrual pierdo el control y llego a hacerme daño. Cierto es que el día previo a mi menstruación, si bebo, puedo transformarme en un gremlin. Dicho día es mucho mejor no darme de beber después de las 12. Pero, por lo demás, en el último año, la premenstrual está siendo una buena *convinera*.⁴⁵ Cierto es que ella es mi ojito derecho, mi fase favorita, aquella que he mimado al máximo para dejar de odiarme y la que más conozco (precisamente por haberme odiado tanto en ella). Con lo que la relación ética entre nosotras es fruto de una cultivada confianza. Como me rodeo de gente que me estima y que respeta mis silencios, mi explosiva verborrea seguida de mis bostezos y mis huidas imprevistas no son motivo para angustiarme cuando bebo acompañada en esta fase. Mis fantasmas, grandes conocidos, me respetan e incluso beben conmigo. A veces me convidan a alguna copa de vino. Sin ir más lejos ayer uno de ellos, el que más tiempo pasa conmigo, pidió una copa de cava para brindar por nosotros, por lo que fuimos y por lo que seremos. Sospecho que se estaba despidiendo, pero no quiero adelantar acontecimientos. No tengo la cabeza para esto.



En preovulatoria mi deseo de salirme de mi piel, de ser demasiado para mis huesos comunes y mortales, me condena al naufragio. Además, mi cuerpo ya no resiste los envites de la adolescente que me habita al comienzo del ciclo. Le parece una pérdida de energía y la castiga cada vez que vuelve a casa borracha. ¡Auf!, el castigo. Lo peor de mis resacas es la tortura mental a la que me someto. Me posee el deber obsesivo de mi madre y el asco de mi padre y me prohíbo dormir mientras hilo un insulto con otro. Hasta que no termino temblando en una esquina de la cama, jurando no hacerlo nunca más, no me dejo descansar. No tolero, como me enseñaron ellos, ser «una más». Una mortal de mierda más que disfruta de los atajos, de los elixires, de la embriaguez. Pero hoy ha sido diferente. Hoy la Señora Premen me ha rescatado de mi maleficio. Envolviéndome en el nórdico, ha hundido dulcemente sus dedos en mi pelo y, caricia tras caricia, me ha impedido espantarme y arañarme las costras. He caído rendida en mi cuerpo. Por vez primera no he sentido necesidad de maltratarme. «Descansa, bichito», —me he dicho. He cerrado los ojos y al despertar me he encontrado aquí, en mí, anestesiada y feliz en mi *ballenitud*.

NOTA: Mi almohada encharcada en babas es el fiel testigo de mi primera resaca libre de tortura, libre de crueldad. Vamos avanzando paso a paso, pequeña tortuguita.

Domingo 3 de abril

24.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** dulcemente nebuloso
- 👤 **Cuerpo:** globo
- 👁 **Flujo:** seco, apenas cantidad
- 🌙 **Fase:** fase lútea-premenstrual
- 👁 **Sensación del día:** quiero ser un bichobola
- 👁 **Miedo:** no ser amada
- ♥ **Deseo:** tener mamá y papá
- 👤 **Qué soy hoy:** Niña Perdida
- 👤 **Nivel de sociabilidad:** medio-bajo
- 👂 **Escucho:** el runrún de la tele
- 📖 **Libro en la mesilla:** *¿Por qué ser feliz cuando puedes ser normal?* de Jeanette Winterson ⁴⁶

Escribo para entender lo que ocurre. Pero hay sucesos que no puedo comprender ni escribiendo. Sé que, antes, estos han de pasar por mi cuerpo. Porque hay veces, muchas, que huyo de la realidad a través de la palabra, y, en concreto, a través de la teoría. Pienso y escribo para no sentir. Y me siento tan rota, y me siento tan sola, y me siento tan huérfana, y me siento tan perdida, y me siento tan vacía que busco anestesiarme a golpe de tecla.

Mi madre me llama por teléfono. Hablamos poco. Me pregunta qué tal va el libro. Me pregunta qué tal va todo. Sé que esto es nuevo para ella: preguntarme por lo que verdaderamente me importa. Pero llega tarde. Yo le respondo: «Ha llovido, estoy haciendo la cena. La coliflor apesta». Mi hígado comienza a arder. Me arde el hígado cuando hablo con ella. Ira, que diría la que fuese mi acupuntora. Me escucho hablar. Detesto la vocecilla mansa buscadora de amor y perdón materno que me sale cuando entono tres frases seguidas con ella. Por eso hablo con monosílabos y frases cortas. Por eso ya no lleno los silencios incómodos. Me cuelga, no puede sostenerlo. Se lo agradezco y rezo para que no lo diga. Mierda. Lo dice:

Ama: Hija, te quiero mucho.

Erika: Descansa, ama. [Se apresura y cuelga.]

El hígado se me va a salir por la boca. Noto sus punzadas y me retuerzo. Debería pedirle espacio, quizás. Contarle en qué proceso me encuentro. Hablarle de que mi terapeuta y mi cuerpo consideran que sería mejor que dejara de hablar con ella, al menos por un tiempo. Pero no me atrevo. Tengo miedo a que su enfermedad se manifieste de nuevo. Tengo pavor a que se muera de su cáncer y sea por mi culpa. Todo siempre es por mi culpa. Nací con la semilla del mal dentro. Ella también lo creía, o cuanto menos no lo negaba; ella me decía que era mi carácter el que provocaba su ira. Así que aquí lo tenemos, una madre nunca miente. Se confirma: mi malignidad es capaz de matarla. Está claro que si algo peor sucede será por mi pecaminosa existencia.

¿Por qué no puedes perdonarla, Erika?

Porque aún no he podido odiarla. Y necesito hacerlo. Es imprescindible, es una orden vital que me reclama Erika-Gafotas. Cuando pienso en no hablar más con ella, mi cuerpo se relaja. Puedo mentirme, pero no puedo mentirle. De hecho, cuando elijo mentirme comienzan los dolores. Y yo estoy agotada de dolerme. Así que elijo La Otra Vía. La intransitada, la prohibida. No sé adónde carajo me va a llevar. Y sí, me da miedo. Negarlo sería de imbéciles. Yo soy muchas cosas, pero no me atrevo con la imbecilidad. ¿Cómo no temer odiar a tu madre? ¿Más aún si ella es lo único que creo salvable entre tanta mierda? Pero no puedo amarla desde el amor romántico, el

necesitado, el prescrito. En realidad amar me ha sido imposible. Amar fue inviable en una relación como la nuestra. Relación en la que peligras tu vida si no les haces sentir amados como ellos quieren. Amar a tus padres no es una opción para una hija. Se ama y se acabó. Se soporta y fin de la discusión. Ellos son los que prenden tu sol mientras hacen arder tus sueños, el eterno juego perverso del Mago de Oz. Son Los Creadores y como tal su criatura les debe devoto amor-temor. Así que no, nunca he amado a mi madre. Tampoco a mi padre. No de la manera en la que mi perra y mi abuela me enseñaron a amar. Ellas me mostraron el amor verdadero, el amor de puchero, el amor suave y tierno que no amenaza ni exige, el que no te ata a la pata de la vulnerabilidad. Ahora, sentir que mi devoción por ellos no es amor, este amor fértil, me resulta jodidamente cruel. Me creí hija amante ignorando que, en realidad, solo estaba subsistiendo.

«Solo estaba subsistiendo». Como si subsistir fuera poco.

Además, el perdón no nos sirve. El perdón viene del mismo lugar que el mandamiento que nos condena a amar religiosamente a papá y a mamá, independientemente de si nos rompen o si nos cuidan. El perdón lo he probado y solo genera una nueva jaula para Erika-Gafotas. Si una perdona antes de odiar, cuando los dolores emerjan de nuevo (que lo harán), ya no podrá reclamar nada. Cuando perdonas, la pelota pasa a tu tejado. Se borran las faltas cometidas y la víctima deja de serlo. Tal es el poder del perdón: lava la conciencia del verdugo, asimilando a la víctima con este si esta última no lo concede. No perdonar transforma al verdugo en víctima porque todo el mundo sabe que la mayor falta en esta vida es la de no saber perdonar. Si Dios puede, ¿por qué tú no?

Escribo para no olvidarme de lo que Cuerpo me pide, de lo que Cuerpo me demanda: no voy a perdonar.

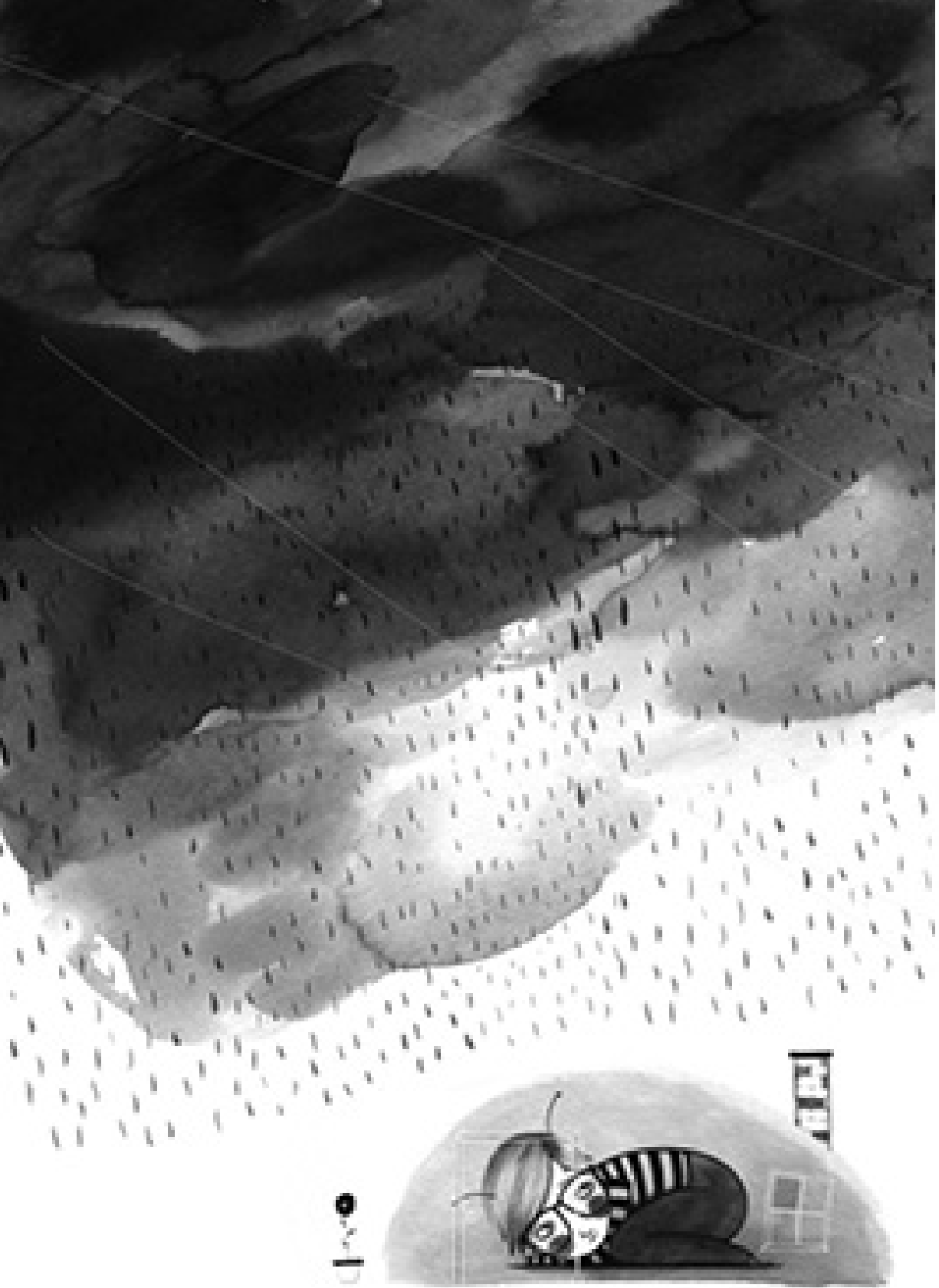
Escribo para atravesar este pánico a la soledad. Porque no, no es fácil elegir la orfandad. En esta sociedad quien elige ser huérfana es una desagradecida, una perdida, una imbecil. Y ya dije que yo, yo no me atrevo con la imbecilidad.

Una voz en mí me dice que pida tiempo, que no me apesure, que lo conseguiré, que me curaré lo suficiente para saber perdonarlos como merecen. Que me esperen, que lograré arrancarme la semilla del mal que alguien sembró en mi pecho marchito, allá cuando era un cigoto, un animalillo perdido flotando en líquido amniótico.

Lunes 4 de abril

25.º día del ciclo

Día de bichoboleo. Me hago un ovillo y dejo que la vida ocurra sin mí.



Clavo

Martes 5 de abril

26.º día ciclo

- 🧠 **Cerebro:** macabro juego de espejos
- 👁️ **Cuerpo:** un globo con tensiones
- 👁️ **Flujo:** seco, apenas cantidad
- 🌙 **Fase:** fase lútea-premenstrual
- 👁️ **Sensación del día:** tensión premenstrual
- 👁️ **Miedo:** a sentir lo que no me atrevo
- ♥️ **Deseo:** acallar mi sentimiento
- 👁️ **Qué soy hoy:** un fantasma del pasado
- 👁️ **Nivel de sociabilidad:** medio-bajo
- 👁️ **Escucho:** el tañir de las campanas de Sevilla
- 📖 **Libro en la mesilla:** continúo releyendo *¿Por qué ser feliz cuando puedes ser normal?* de Jeanette Winterson

Tensión premonstrual

Me hago la prueba del pañuelo cada vez que voy al baño. Hago pis, tomo un pedacito de papel, lo doblo y me seco, presionando bien a la entrada de la vagina. Nada. Ni marrón, ni rosa, ni nada. Hace cuatro o cinco días que debería haber empezado con las pequeñas pérdidas anunciadoras de la Santa Sangre, pero nada. No hay anunciación que valga. Recapitulo cada encuentro en la Tercera Fase con Alex y confirmo que no, que no es posible estar preñada. Fijo que no.

¿No?

Para eso tendría que haber ovulado más tarde y no creo que esto haya pasado. Sin duda, si mañana no menstrúo, es posible que haya ovulado más tarde de lo que acostumbro. «La fase lútea es la fase de días fijos —me recuerdo—. Además, lo habitual es que el día de la ovulación no coincida con la ovulación de otros ciclos —me calmo—. Erika, todo esto es normal —me aclaro. Por no hablar del tremendo estrés que acusas», añadido.

Y es que mi coqueteo con la hipocondría es el origen de mi trabajo. Esta, junto a mi necesidad de normalidad entre tanto absurdo, me ha llevado a ser la «Maestra de la Regla», como diría mi amigo Isma. Es curioso cómo busco entrar en los parámetros que tanto me empeño en dislocar. «La regla no es regular, es lo menos regular que hay», recuerdo que dice la doctora. Enriqueta Barranco. Cada mes se lo digo, mínimo, a 50 mujeres, pero aun así, cuando algo se altera, cuando se tambalea mi absurda fantasía de control, bulle mi cuerpo en un enorme caldero de dudas. Miento. En realidad se trata de una duda. La Duda:

¿Estaré embarazada?

Alex me oye reír en el baño.

Alex: ¿Qué pasa?

Erika: Nada.

Alex: Mentira.

Erika: Nada. [Se esconde entre la palabra y el silencio.]

Alex: ¿Qué?

Erika: Pues pensaba, solo pensaba, ¿eh?, que no va a pasar, que vamos, que no es nada probable, pero que eso, que pensaba en que si estuviera embarazada, que no lo estoy, pero que si lo estuviera, el microalienígena me habría reventado el libro-documental.

Alex: ¡Hostia, sí! [Se esconde entre la risa y la ternura.]

Erika: ¿Qué coño haríamos? Mira que ha tenido años para venir, ¿eh?, y justo ahora, que no

queremos, pero justo ahora que... ¡Cabrón!

Alex: O cabrona.

Erika: Cabrones.

[Ríen.]

Y nos hacemos silencio. Nos negamos de nuevo. Nuestros ojos nos delatan: nos brillan demasiado. Estamos agotados de fallar. Esta es la maldita palabra: «fallar». El verbo terrorífico con su sustantivo hecho carne: «El Fallo». Sabemos de sobra que no queremos volver a intentarlo, sabemos con todo detalle que no queremos reproducirnos, sabemos concienzudamente que no queremos criar a nadie. Sabemos. Ahora bien, existe un Algo Más Allá del Omnipotente Saber. Y es aquí donde ambos hacemos aguas. Intuyo —si es que esto se puede intuir— que nuestros cuerpos se han quedado a medio decir en lo que a nuestra maternidad se refiere. Presumo que, al final, nos hemos inundado de razones para no ahogarnos con las emociones. Es el viejo estilo *Deikkä**:

* Es así como llamamos a la unidad que somos como pareja.

Señora, ¿tiene un sentimiento que le angustia y no le deja respirar? ¡Piénselo! Pliegue cada emoción dolorosa e introdúzcala por uno de sus dos oídos, hasta que llegue a su cerebro, y pueda convertirse, así, en un sesudo pensamiento. ¡No hay mal que no cure una buena teoría! Cien por cien garantizado.

~~Funciona~~. Creo.

Por un rato al menos. O quizás por siempre, porque en realidad lo que pensamos lo sentimos de verdad, pero es que también sentimos otras cosas sobre las que no podemos pronunciarlos. Y es que para pronunciarse hay que balbucear, y en esto yo he balbuceado demasiado. Tanto que no sé hilar una palabra sin huir hacia su antagonista. Cada fase de mi ciclo nos ha hecho navegar a la deriva. Dando tumbos hemos acabado la travesía famélicos y llenos de pústulas. Ninguno se atreve a botar de nuevo el barco. Ninguno nos atrevemos, siquiera, a poner un pie en la arena. Así es como acaban muchos sueños: inundándose de realidad. O secándose por ella. Por eso nosotros hemos cerrado las compuertas. Nadie va a dolerse de nuevo. Hemos elegido un dolor que duele menos. Porque hay dolores que matan, otros que hieren, muchos que enseñan y varios que se pasan mejor en la cama. Este es uno de calibre medio: hiere y enseña (y lo disfrutamos juntos en la cama). El otro, mata.

«Nos queremos vivos, peque», me dijo mientras lloraban sus manos entrelazadas en las mías, aquella mañana de mayo en la que no fue a trabajar. Vivos, me digo. Tú y yo, vivos. Nosotros,

vivos. Y es que para vivir una tiene que aprender a morir un poco, un poquito nada más. «No hay más vida que la de los vivos», me recuerdo. Y los vientres preñados de fantasía son como un cementerio. «No hay vida que no lleve consigo una muerte», pienso. «La muerte de un sueño puede ser igual o más dura que la pérdida de aquel hijo no nacido», me susurra mi cuerpo. Es el momento. Inspiro fuerte, preparo mis ágiles dedos, doblo hasta la última esquina de este sentimiento y, con diligencia, lo introduzco por mi oído derecho. Poco a poco, pero con insistencia, consigo encajarlo en mi cerebro.

¡Ni de coña sería yo madre ahora! ¿Te imaginas? El hilo del libro se iría la mierda. ¿Y lo bien que estamos nosotros así? ¡Qué locura! Seguro que mañana me baja la regla. Esto no es más que tensión. Nada más. Solo Eso. Tensión Premonstrual.

Miércoles 6 de abril

27.º día ciclo

- 🧠 **Cerebro:** reunión de fantasmas
- 👁️ **Cuerpo:** globo a punto de estallar
- 👁️ **Flujo:** seco, apenas cantidad
- 🌙 **Fase:** fase lútea-premenstrual
- 👁️ **Sensación del día:** PUAJ
- 👁️ **Miedo:** quedarme en este estado *ballenáceo* abisal
- ♥️ **Deseo:** menstruar
- 👁️ **Qué soy hoy:** NoQuieroResolverMisAngustias
- 👁️ **Nivel de sociabilidad:** medio-bajo
- 👁️ **Escucho:** *Annie* de Emilie Simon
- 📖 **Libro en la mesilla:** releo algunos párrafos de *Los papeles salvajes* de Marosa di Giorgio⁴⁷

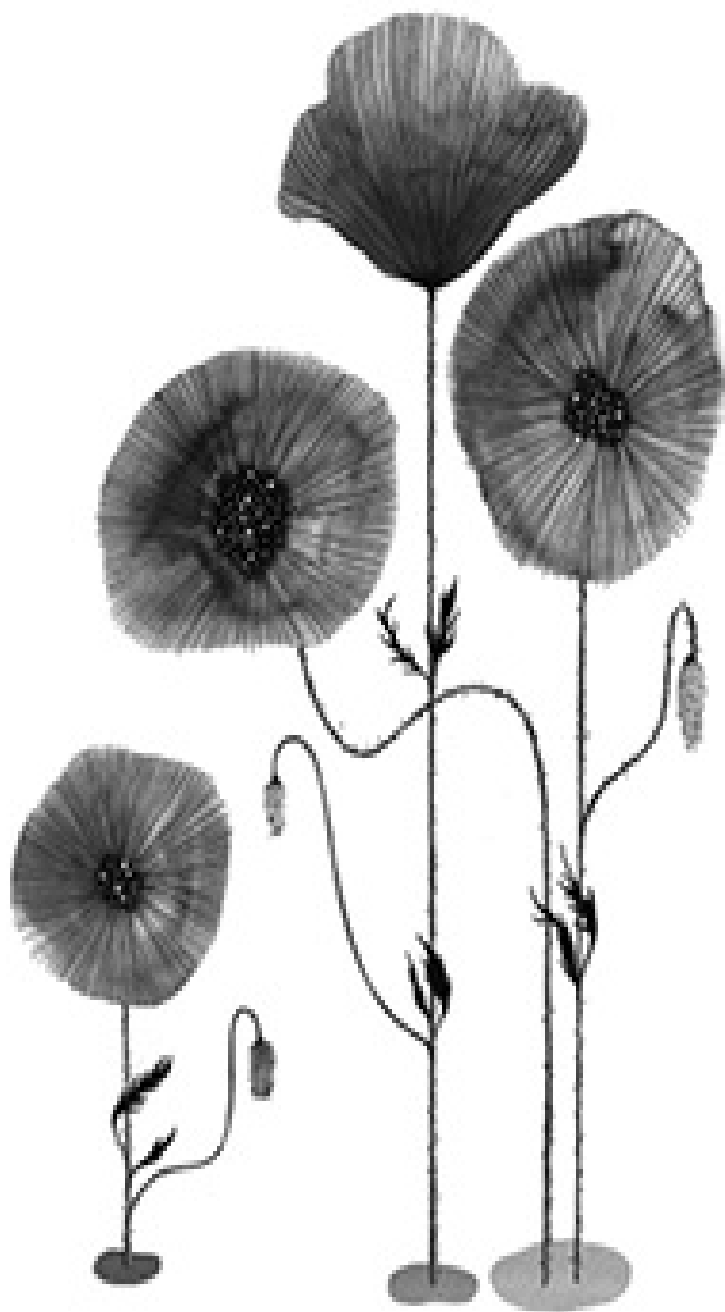
Annie

No hay nada que me satisfaga. Todo me duele erizaasqueamarea y me pone de mala hostia. Tengo demasiados fantasmas para cenar y no me alcanzan las sillas, y tampoco tengo paciencia ni ganas ni energía para, encima, cocinar. Cena de fantasmas, bien, pero ninguno de ellos la prepara. Mucho menos la invitan a una a cenar. Se presentan sin más aviso que las lágrimas que preceden a la furia y entonces: ¡ponte a preparar algo!

Cuerpo habla:

Tumbate al sol. Baja la pantalla y estírate en la loza. No te quites ni la camiseta. Ve. Ve. Ve.

Si no lo haces te comerán los bichos, esos que tú llamas «fantasmas». Lo bueno de esto es que te ahorras así tener que cocinarles algo.



No me gusta nada de lo que hoy escribo. Nada de lo que hoy huelo. Nada de lo que hoy me roza. No me gusta nada y no me gusto nada. Si mandara todo a la mierda, si hiciera caso omiso a los compromisos a los que con tanto fervor me ato, y me comprometiera con mi deseo de *nadear*, de echarme a rodar desde este cuerpo-globo, estaría de buenas. De buenas conmigo, por supuesto. Pero me prendo fuego desde este deber autoimpuesto que me dibuja como una mujer comprometida y responsable. Debe de ser que, secretamente, disfruto de este martirio que me inflijo. «¡Oh Erikilla LaTodoPuede! Casi casi una TodoPoderosa. Lo que disfruta ella siendo la Perfecta Imperfecta».

(Puaj.)

Me da pavor hacer nada. Me acojona parar. Prefiero esta rabia torpe y pringosa que la misteriosa calma que me espera Más Allá. Sin tensión ni dolor no tengo identidad. ¿Quién sería yo sin ese pellizco perpetuo en la boca del estómago?

«¿Y si no me llamase Erika?», me pregunto en mi juego de hacerme crac.

Es que es posible que mi nombre no sea Erika. ¿Quién sería si fuese Laia? ¿O Manuela? Cuando mi cuerpo era el cuerpo de Erika-Gafotas fui Annie por un tiempo. Encerrada en mi habitación jugaba a ser yo: un hada francesa de ojos oceánicos. A Annie la adoraban su mamá y su papá. Tenía un buen manojito de amigas y era la favorita de la Señora. Allá por donde Annie pasaba crecían amapolas, pues de amapola eran sus pequeños y jugosos labios. Liviana y pizpireta, Annie era mágica. Pero Annie estaba presa dentro de Erika-Gafotas, La Triste Ogra Devoralibros. Nadie la podía ver por culpa de la grasa, las gafas y el carácter de mil demonios. La Triste Ogra lo ocupaba todo, incluso su corazón.

«¿Qué haría Annie ahora mismo?», continuó.

Annie seguro que se tumbaba al sol sin dudar siquiera. Es más, la pregunta le parecería un difícil jeroglífico. Annie desconoce la necesidad de cumplir los compromisos y las responsabilidades con los demás para sentirse —aunque sea un poquito— amada. ¡Qué va! Esa no es nuestra Annie. Ella no necesita a nadie aunque todos la necesiten a ella. Annie es como es y todo el mundo la adora justo por eso. ¡Nah!, en nada se parece a Erikilla LaTodoPuede, esa pobre apestada niña perdida, a mujer necesitada. Por eso se desloma al mínimo motivo. No llega ni a santilla de segunda en el calendario. Ella todo lo hace por unas migajas de aprecio, de mimo, de pupila atenta. ¡Qué lástima da! Es tierna en su esfuerzo pero resulta agotadora. Que descanse de una vez,

que se tienda en el suelo y cierre los ojos. Da igual la magnitud de su dedicación o el ilimitado alcance de su compromiso, nadie va a amarla como pretende. Ella no es Annie. A Annie la amamos por quien es. A Erika, en cambio, la apreciamos por el intento. Pero ¿amarla? ¿Quién puede a amar a alguien que...? ¿A alguien que...?

¿Quién puede amar a Erika?

NOTA: Inmediatamente después de escribir, me tiré sobre el suelo de la terraza.

Jueves 7 de abril

28.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** va a explotar
- 👤 **Cuerpo:** inflamado y agotado
- 🕒 **Flujo:** primer día de pequeñas pérdidas marrones
- 🌙 **Fase:** fase lútea-premenstrual
- 🌀 **Sensación del día:** no quiero más
- 👁️ **Miedo:** no poder parar de una maldita vez
- ♥️ **Deseo:** parar
- 🎯 **Qué soy hoy:** una peonza
- 👉 **Nivel de sociabilidad:** medio-bajo
- 🎧 **Escucho:** *Adicción* de Virginia Rodrigo
- 📖 **Libro en la mesilla:** continúo con *Los papeles salvajes* de Marosa di Giorgio

Ya están aquí. Mis bragas coloreadas por topitos de color marrón claro. Digo bien, digo coloreadas y no manchadas porque manchar indica suciedad, algo que no debiera estar ahí, algo susceptible de ser limpiado. Y sí, mi sangre oxidada del ciclo pasado que no fue expulsada, sí debe estar en mis bragas. Y gracias a que estas están salpicadas de sangre yo estoy más relajada. Quiero creer. Al menos hoy estoy mejor que ayer.

Aventuro que dentro de dos días menstruaré. Ahora estoy viviendo las consecuencias de tantos días de lágrimas y miedo. Tengo la cabeza a punto de estallar. Me saturó de trabajo y no me dejo respirar. Puedo sentir como el estradiol me domina. Tengo gestos que en premenstrual no acostumbro. Uno de ellos es la imposibilidad de parar y otro la necesidad de salir a la calle. Estoy encabronada. No puedo pensar con claridad. Soy como fuego que todo lo consume. Ardo. Todo lo que toco lo inflamo. El temple de la progesterona no consigue apaciguarme. Soy una peonza en un trance errático e infinito. Estoy literalmente «pasada de vueltas». Soy la borracha buscabroncas que tropieza al abrir la puerta del bar. Combustionada busco la manera de incendiarlo todo. Kamikaze, nunca pirómana. Incendiar y quemarme, nada de mirar cómo se consumen los demás.

Maldito miedo, perro estrés. Mi cuerpo está intoxicado de un cóctel, si bien no mortal, sí enfermizo y paralizante. Adrenalina y cortisol alterando mi equilibrio. Puños apretados. Mandíbula

apretada. Cuerpo en constante tensión. Por un lado, siento como mi cuerpo se va relajando mientras mi cerebro se va activando. Al final, vence el segundo y arrastra al primero. Parar, parar, parar, parar. O quemar el excedente. ¿Cómo? Sal a correr. No quiero, prefiero quedarme aquí actualizando mi perfil, la bandeja de emails... tensión mental con la que cebarme para reventar. ¿Por qué no puedo parar?

Mal. Desequilibrio en la sala. Las consecuencias de que gane el estradiol al final del ciclo son una maldita tortura. Pero ¿qué podía esperar después de todo lo que estoy viviendo? Me sorprende que no haya pasado antes. Mi cuerpo siempre habla después de unos meses de escucha. Nunca reacciono al estrés de inmediato, solo cuando proceso lo ocurrido aparecen sus terribles consecuencias. En el momento de máxima tensión me desenvuelvo como un pececillo en el agua (normal, me he criado en una tenebrosa pecera) pero después, cuando el temporal amaina, esta ballena vara en la playa. No sin antes pelear contra la calma chicha. ¡Cuánto me acojona la calma! La calma solo significa que algo tremendo y espeluznante está cogiendo fuerzas. ¿Cómo confiar en ella? Cuando hay calma mi sistema de alerta se dispara. Es cuestión de tiempo que todo explote de nuevo.

¡Mierda! Sí que me jodieron la vida. Y el cuerpo. Y el silencio. Y los momentos dulces.

No puedo escribir más. Voy a vomitar de pena.

Viernes 8 de abril

29.º día del ciclo

- ☉ **Flujo:** segundo día pequeñas pérdidas marrones
- ☾ **Fase:** fase lútea-premenstrual

(No quiero responder a cómo estoy. Solo quiero vomitar las preguntas que me arañan las tripas.)

Preguntas premonstruales que me revuelven las tripas e invocan a las polillas

¿Por qué cuando una adulta se duele y se queja de cómo la (mal)trataron sus padres se le pide que madure? ¿Se nos ocurriría exigirle lo mismo a la mujer que es golpeada por su marido?

«Perdona reina, pero te toca madurar, supéralo, él trató de hacer lo que podía. No sabía hacerlo mejor. Ellos siempre lo hacen lo mejor que saben. Así que ¡madura y deja de echarle a él la culpa de tus dolores!».

¿Nos reiríamos con la misma ligereza si Homer agarrase del cuello a Marge cada vez que se desespera con ella? Imaginar esto nos parece una puta locura, en cambio: ¿por qué cojones nos reímos cuando estrangula a Bart? Si alguien opina que exagero por sentirme mal por esto, que revise cómo carajo le (mal)trataron en su casa. Hasta ayer por la tarde no pude llegar a comprenderlo.

Al comienzo de mi camino feminista, recuerdo que utilicé la siguiente medida para ver más allá:

Ante una situación concreta, cuando no estaba segura de si algo atentaba contra las mujeres, ponía en el lugar de la mujer la figura de un hombre negro, y si la imagen resultante era una atrocidad racista, comprendía que la situación original con la mujer era, en realidad, una atrocidad machista.

Ahora aplico esta misma medida a las criaturas, a los cuerpos más vulnerables, y llego a las mismas conclusiones, a los mismos dolores y a la misma necesidad de denuncia, cuidado y protección.

Y es por llegar a hacerme estas preguntas que puedo llamarme adulta. Ser una mujer adulta es ser consciente de la situación de maltrato en la que nuestros cuerpos se han criado y actuar en consecuencia. Porque yo he elegido dejar de amar un imposible, dejar de creer en Los Padres Magos. La adultez radica en darse cuenta de las cadenas que a una la atan y resolver qué hacer con ellas. ¿Acaso pueden llamarse adultas las personas que siguen disculpando a sus maltratadores? ¿No es esta respuesta la de un niño temeroso de la ira paterna? ¿Acaso este querer no es mantenerse clavada en la cruz a la espera de un amor que nunca existió?

«¿Por qué tardó tanto en ocurrírsele una solución tan sencilla? Porque en la casa de sus padres Andreas tenía la esperanza de obtener de ellos, al fin, aquello que de pequeño tanto había anhelado. Pero lo que no le habían dado de niño tampoco podían dárselo de adulto.»⁴⁸

Sábado 9 de abril

30.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** ¿tengo?
- 🌊 **Cuerpo:** globo perdido entre mundos
- 🕒 **Flujo:** tercer día de pequeñas pérdidas marrones
- 🌙 **Fase:** fase lútea-premenstrual
- 🌀 **Sensación del día:** quiero hundir mi cabeza bajo el suelo
- 👁️ **Miedo:** (no soy capaz de vestirlo de palabra)
- ♥️ **Deseo:** llorar sin naufragar (¿acaso las ballenas pueden naufragar?)
- 👤 **Qué soy hoy:** ballena con delirios de avestruz
- 👉 **Nivel de sociabilidad:** nulo
- 👂 **Escucho:** el viento moviendo la antena de la comunidad
- 📖 **Libro en la mesilla:** (nada)
- 📅 **Efemérides:** 20.º cumpleaños de mi menstruación. 20 años siendo animal cíclico y 20.º cumpleaños de mi primer beso.

321 piezas

Lo nuestro es como un bolero. Un ni contigo ni sin ti. Una canción de amor a la desesperada, una adicción imposible de curar, un puente roto en mitad de un abismo que me empeño en querer cruzar. Ir para no volver. La solución está en abandonar el mal hábito de ir. Pero ¿cómo? Si mi cuerpo es piedra de esa roca que me hicisteis llamar «Familia».

Me he escapado al baño. He ido a escupir mi pena y a tragar mis lágrimas. Hacía tantos años que no lloraba para dentro que casi se me escapan los gritos por la pérdida de práctica. Qué asco que me ha dado descubrirme tan novata. He esperado el tiempo prudencial para volver a casa sin molestar a los demás y, por supuesto, antes de que se notase la sangre. Sangre que sale a borbotones por mi boca, sangre de esta herida mortal de no-hija unicornio. Las no-hijas unicornio también morimos y, por supuesto, lo hacemos en silencio, sin molestar. Corremos a casa como Cenicienta (a saber si ella en realidad era una de las nuestras) a llorar con remordimientos, a lágrima viva, con la piel vuelta. Me subo a trabajar, les digo. Me sonrín, es lo bueno de dedicarse a escribir, la gente escribiente aún conserva cierto halo de misterio. Pero yo venía a llorar.

Pero no lloro. Pero yo escribo. Escribo por no llorar. No me atrevo.

Me come el recuerdo de un pasado que no sé ya cuánto tiene de fantasía. ¿Y qué si no fuisteis del todo ciertos? En mi cabeza lo erais todo. Principio y muerte, amor y terror, seguridad y peligro. Esto es lo que es el mundo, ¿no? Un baile de antagonistas. Entonces, ¿por qué desmerecéis más que este? Muchas niñas no tienen Papá-Mamá Mundo, solo gente que las ama, que las cuida y que las protege. Ellas no os tienen a vosotros. Ellas no saben nada de la Vida. Yo sí, demasiado. Por eso, cuando hablan, callo. Sé tanto que me acojo a Sagrado, me acojo al Silencio. Entonces oigo tu voz, *aita*, haciendo bromas y juegos de palabras entre los diminutos espacios de mis neuronas. Podría escucharte desde cualquier azotea mental sin perder ni una hebra de nuestra sinapsis. Entonces corro y me apresuro al baño lentamente. Rezo porque ninguna señora se haya colado. Es mi día de suerte. Atranco la puerta, bajo la tapa del váter, me siento y...

y nada.

Me atrevo a levantar la cabeza. Clavo la pupila en los azulejos recién blanqueados.

Y lo consigo.

Ahora sí.

Me hago lágrima.

Te lloro. Os lloro. Nos lloro.

Y trago. Trago pena. Trago mierda. Trago culpa. Trago soledad.

Soledad.

Toda no me la trago porque me supera.

Es cierto, estoy sola. Es la primera vez en estos cuatro meses y ocho días* que se me llena el cuerpo de soledad.

* Cuatro meses y ocho días desde el 30 de noviembre en que mi padre me levanta la mano por última vez en su vida.

Sola. Solita. **S O L A.**

Como cuando masticaba El Secreto allá en la cama de Erika-Gafotas. Como las tardes de llorera después de una paliza. Desolada. Abandonada. Hueca. Ni siquiera vacía.

Será algo así como un «Síndrome de Estocolmo para no-hijas unicornio», me cuento mientras mastico la lágrima 26. «Son los síntomas habituales del proceso de orfandad elegida», declaro con la 27. «La herida que pica es señal de que está curando», me animo con la 28. Hundo la cara en mis manos y el perfume de mi suegra me golpea en el vientre: «Hay hijos con más suerte», concluyo.

Los casi nueve años de exilio me permitieron habitar en la casita de fantasía que llamé «Mi Familia». Los cientos de kilómetros me dejaron dibujar a mi antojo los rasgos de cada uno de nosotros. Así como borrar y extirpar la realidad, siempre tan compleja y retorcida. Yo, que siempre me quejaba de no haber tenido nunca casita de muñecas por Reyes, vi cumplido con creces persistente deseo. Fuisteis tan generosos que me regalasteis la mejor que podía haber, la más grande, la más colosal: la nuestra, diseñada al detalle a escala 1:1. Y jugué con cada uno, ¡vaya que sí jugué! Creé un hogar donde papá era un mago de la palabra y mamá una hacendosa hormiguita. Ambos me amaban, pero no con locura (porque entonces volveríamos a la dolorosa realidad) y eran quienes daban cuerda a mi reloj, aquel que tenía incrustado en el pecho en sustitución de mi corazón. Nunca se olvidaban de darme cuerda, nunca se olvidaban de mimarme con ternura. Así, imposible morir. Y es que tal ejemplar de niña solo podría morir en caso de no

tener quién le engrasara y ajustara con maestría el meticuloso mecanismo suizo que se anidaba entre sus costillas.

Lejos de mi casita de purpurina y cristal, ahora, en esta soledad mortal, no hay quien acierte a dar cuerda a este cacharro. Me casé con el mejor relojero del reino pero no siempre sabe cómo ponerme a funcionar. Hay un clic que necesito para hacer clac que solo mi Mago de Oz particular sabe ajustar. Y esto... esto me mata. Y no, no me hace más fuerte.

(suspiro.)



Otra vez las palabras han contenido el naufragio. He leído que las penas solo se curan llorando. ¿Curar? ¿Cómo se puede curar algo que existe, precisamente, porque está roto? Si me curase sería mi final. Hay algo peor que la soledad, descubro: la esperanza de recomponerme. No hay recomposición para este mecanismo trucado. Toca llorar por la pérdida de aquel clic, pues ya no volveré a hacer clac. «Pero es mejor así —me oigo decir— porque, por cada clic-clac, había 321 piezas rotas».

NOTA: Rondando la medianoche, sangré. En mi 20.º cumpleaños menstrual, la sangre apareció para conmemorar tal fecha. ¿Y si este ciclo se alargó tanto por tan noble fin? La magia de la química siempre sorprendiéndonos.



Pero la ilusión ha sido más amarga si cabe, dado que la literatura no es el medio adecuado para decir algo real sobre uno mismo [...]. La literatura es teratología.

NOSTALGIA. MIRCEA CARTARESCU

Tercer ciclo

Domingo 10 de abril

1.er día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** ¿dónde?
- 🌊 **Cuerpo:** olla soltando presión
- 🕒 **Flujo:** sangre algo turbia con coágulos
- 🌙 **Fase:** fase folicular-menstrual
- Tensión pélvica y diarrea:** a causa de la predominancia estrogénica. Llanto incontinente
- 💧 **Qué soy hoy:** tsunami de lágrimas

(no más datos)

No escribo nada. Veo *Barcelona nit d'hivern* envuelta en una mantita mientras devoro helado de menta-chocolate. A la vez lloro-río. Todo mi esfuerzo consiste en no atragantarme con los mocos.

HOY NO ESTOY PARA NADIE.
HOY SOY MÍA.

Lunes 11 de abril

2.º día del ciclo

- 🌫️ **Cerebro:** algún lugar entre las nubes y las algas
- ☁️ **Cuerpo:** nube de algodón
- 🩸 **Flujo:** sangre abundante y limpia
- 🌙 **Fase:** fase folicular-menstrual
- 🌀 **Sensación del día:** floto
- 👁️ **Miedo:** indescifrable
- ♥️ **Deseo:** indescifrable
- 🌴 **Qué soy hoy:** un tronco flotando en la orilla
- 👉 **Nivel de sociabilidad:** bajo
- 🎧 **Escucho:** *Flotando sobre Loscos* de Los Planetas
- 📖 **Libro en la mesilla:** releo *El cuerpo nunca miente* de Alice Miller

Jonás

En cuanto me abandona la progesterona, las personas comienzan a importarme. No es como despertar de un sueño y caer en la realidad. Se asemeja más a despertar de una realidad y volver a una pesadilla. Ser arrebatada por la creatividad, la furia, la profundidad y la sensibilidad exquisita se me antoja la realidad, al menos la mía. Lo otro, lo que llega después, no es otra cosa que jugar a las ficciones crueles. Por eso me cuesta escribir desde mi cuerpo en preovulatoria. Llegando a esta fase (me quedan unos días para alcanzarla) empiezo a cuestionarme desde la mirada ajena, desde los ojos que miran pero que no ven. Los ojos inquisidores que solo buscan la imperfección y que señalan la salida de la norma como una carencia o un error. Al sentirme expulsada de mi cuerpo-globo, encarno un cuerpo-marioneta, un cuerpo sujeto a la relación, no ya con mi alteridad, sino con el cúmulo de pupilas llamado

LOS DEMÁS. Allí es donde yo me disuelvo.



Escupida en la arena de la playa por la ballena que fui, me pierdo ante los bañistas que toman el sol. Envuelta en algas, pegajosa y con el pelo pegado en la cara, me afano en disimular. Pretendo que no vengo de donde vengo. Yerro creyendo que todos los presentes me vieron siendo enorme cetáceo de las profundidades. Pero es obvio que no fue así. Para ellos soy una reciente aparición, una tipa despistada o, quizás, una posible turista borracha, que se debió de quedar dormida en la arena la noche pasada. Nadie sabe nada, y realmente, a nadie le importa una mierda lo que haya sido antes de estos huesos con pellejo amarillento y brillante, rebozado en arena, con restos de conchas y posidonia. Nadie me ha visto emerger, nadie me vio sumergirme. Nadie ha visto nada que esté más allá de la pantalla de su móvil o de la nube de pensamientos obsesivos con los que amanecen cada mañana. Así que, ¿a qué tanto pavor? ¿A qué tanta atención a esos ojos huecos? ¿Por qué me importan los que ni se ven? ¿Qué me impide alzar la voz? Pero ¿de qué voz hablo? ¿Cómo es la voz de este escupitajo ballenáceo? ¿Cómo es mi Voz Folicular [ver Glosario Corporal]?

Ocupantes de la playa: ¡Qué cosas dice la guiri borracha que hemos encontrado hoy en la playa!

Martes 12 de abril

3.er día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** despertando del letargo
- 👤 **Cuerpo:** estilizándose
- 🩸 **Flujo:** sangre, pérdidas marrones
- 🌙 **Fase:** fase folicular-menstrual
- 👁️ **Sensación del día:** el placer se esconde donde no se espera
- 👁️ **Miedo:** indescifrable
- ♥️ **Deseo:** atesorar lo vivido hoy
- 👤 **Qué soy hoy:** cuerpo-objeto
- 👤 **Nivel de sociabilidad:** bajo-medio
- 👂 **Escucho:** silencio
- 📖 **Libro en la mesilla:** (no leo)
- 📅 **Efemérides:** hace quince años que perdí mi virginidad

Anda, mírame

Hoy ha sido una tremenda y agotadora sesión de fotos. Casi cinco horas. Desnuda en la cama ajena de un hombre ajeno, bajo la mirada íntima y protectora de María que, detrás del objetivo, me ha hecho sentir como una criatura envuelta entre mantas. Es curioso cómo una puede estar sin nada de ropa y sentirse totalmente vestida. Todo depende de quién esté al otro lado. Es tan importante quién esté ahí, tirando del hilo...

Me gusta María.

Me gusta cuando estoy con María.

Supongo que es el secreto de las buenas fotografías: hacer sentir único y especial al objeto que respira ante sus narices.

María me hace concentrarme en mi respiración mientras me contorsiono en sábanas recién arrugadas con las bragas recién quitadas.

No temo derramar sangre sobre ellas. Llevo la copa menstrual enroscada a conciencia. «Si hubiese fugas —me digo— sería perfecto. De esto va la historia, ¿no?». Pero apenas tengo flujo. Ante la mirada de María, bajo las mediciones de luz de Luisa (su ayudante), no me siento animal menstrual en absoluto. María invoca a mis estrógenos. María sacude mi cuerpo como sacude el plástico que envuelve la película fotográfica.

Me pide que pierda la mirada en el objetivo. Miro más allá del objetivo, hasta que mis lentillas se dislocan y me llenan de bruma. Cuando no veo nada y consigo mantener mis ojos sin un solo pestañeo, suena el CLIC. Con cada clic, María me confirma, me hace avanzar como una ficha de ajedrez. ~~«Es duro esto de ser objeto»~~, confieso. Es duro e insospechadamente poderoso. Darle lo que ella busca, lejos de arrebatarme o desposeerme, me preña de un poder que, si bien no desconocía, sí que renegaba de él. «Quizás de esto vaya el sexo con otra persona», me río con los labios cerrados. Si me vuelvo objeto, el sujeto me otorga un poder por encima de él o de cualquier otro humano. Rozo, con la yema de mis dedos, la inmortalidad de los Entes-Cosa.

¡y me gusta!

¡Me gusta tanto...!

Todo ha empezado a fluir cuando he dejado de ser Erika. Al respirar, al concentrarme en la

respiración, mi cuerpo se ha vuelto Cuerpo. Cuerpo-Cosa, Cuerpo-Materia, Cuerpo-Barro. ¡Ha sido tan, tan, TAN, delicioso...!

Pero, como todo lo sublime, ha durado un suspiro. El cansancio me ha devuelto mis manos de Erika, mis pies de Erika y mi voz de Erika. De un brinco he vuelto a meter mi culo y a Erika en las bragas azules. Vuelta al basto peso del sujeto, con su nombre, sus apellidos, su trabajo, sus problemas y su dinero. ¡Qué pereza! Más ahora que estaba empezando a comprender a las mariposas que majestuosamente se quedan quietas por medio segundo para que las capture el objetivo de la cámara con el sublime afán de volverse Cosas. El placer de ser Objeto. ¿Quién me lo iba a decir a mí que siempre he luchado por ser sujeto con identidad propia? Pero ¿quién quiere cargar por los siglos de los siglos con su identidad pudiendo ser, por unos minutos, solo Cuerpo, solo Cosa, solo la contorsión perfecta que espera, llena de deseo, la mirada cálida de ese objetivo negro?

Cuando la mirada de la otra se abre desde la búsqueda, la que es mirada (por fin) se encuentra.

ME GUSTA CÓMO ME MIRA MARÍA.
ME GUSTO CUANDO MARÍA ME MIRA.

Miércoles 13 de abril

4.º día ciclo

- 🧠 **Cerebro:** cogiendo velocidad
- 👤 **Cuerpo:** pfff
- 🕒 **Flujo:** pequeñas pérdidas marrones
- 🌙 **Fase:** fase folicular-menstrual mutando a preovulatoria
- 🌀 **Sensación del día:** ¡sooo, caballo, soo!
- 👁️ **Miedo:** desbocarme
- ♥️ **Deseo:** aprender a andar antes de volar
- 👤 **Qué soy hoy:** Gorilla Berserkers [carta de *Magic*, un juego de rol], criatura encantada que no puede ser bloqueada por menos de tres criaturas. Traducción: muy enfadada
- 👤 **Nivel de sociabilidad:** bajo-medio
- 🎧 **Escucho:** «Innerworld», álbum de Electric Youth
- 📖 **Libro en la mesilla:** releo *Franny y Zooey* de J. D. Salinger ⁴⁹

Una mañana con Seymour Glass

No llego.

No llego.

No llego.

Despertar al mundo en cuerpo de humanoide desde el que fuera cuerpo cetáceo me llena de furia. Furia por sentirme torpe. Aún no sé moverme con soltura en este cuerpo desinflado, liviano. Las palabras vuelven a serme ajenas. No fluyo porque no hay líquido. Ahora todo es aire. Justo cuando ya no soy Cuerpo-Globo mi mundo se transforma en cielo.

Mi agenda me observa. Tengo todo planeado al dedillo. Tan al dedillo que me saturó. **HUELGA.**

Solo quiero _____

Me apetecería _____

Ahora mismo yo haría _____

Si no me importara el mundo, yo _____

MIERDA. No sé terminar las frases.

No quiero terminar ninguna frase porque en verdad me siento como una quinceañera en un enfado colosal ante el mundo. Un enfado que no atiende a la lógica. Pero ¿quién necesita la lógica para dolerse? ¿Por qué si no es lógico una no puede habitar el enfado? No hay razón para que esté así pero estoy así **Y PUNTO.**

Antes de que llegue el momento de comerme el mundo, vivo unas horas en las que el mundo me come a mí. ¿Es de justicia esto? Creo que es la condición de animal humano. ¿Es por cómo se lee mi sexo y género? No lo sé. Ahora en mi mutación a preovulatoria nada es claro. Pero ¿por qué debería serlo? ¿Por qué buscamos siempre que todo sea claro, razonable y ordenado? Es posible que la respuesta sea que justo porque no existe nada así. En realidad, todo es caótico. Pero ¿qué nos pasa con El Caos? ¿A qué tanto miedo?

El Caos me espeluzna. Solo sé hacer teoría a su favor con el fin de agradecerle y esperar, así, una tregua por su parte. Pero es imposible. El Caos no da treguas. No las concede por egoísta sino

porque no hay otras posibilidades. O Caos o Ilusión. Ilusión de Control.

Mutando a preovulatoria busco la manera de domesticar El Caos. Lo sé: estoy perdiendo el tiempo. Y lo sé justo ahora que aún tengo medio cuerpo menstruante. Me observo y no me río porque no hace gracia. Ni puta gracia. Cuando una sabe y aun así se obstina en el imposible, es señal de que está cometiendo una estupidez al cubo. Y saberse estúpida molesta. Y saberse estúpida estresa. Y saberse estúpida agota. Pero saberse estúpida no inhibe el impulso de actuar como tal. Sí, como una estúpida. Saberse y ser estúpida a sabiendas de que lo sabes es... es...

¡AUFFFFFFFFF!
¡Desesperante!

Miro embobada la pantalla mientras suena la música.

Solo quiero eso: mirar, observar. Ser un par de ojos.

Antes de aterrizar en el mundo, antes de comerme el mundo, necesito poner toda mi atención en él. Cuerpo de nuevo tiene razón, es demasiado pronto para ponerme en pie. Antes de echarse a caminar, una ha de saber por dónde pisa. Ahora es momento de reconocer el terreno.

Erika: Pero el mundo sigue girando [replica]. No puedo ser una consentida. Lo que se ha de hacer, se hace Y PUNTO.

Cuerpo: Vale, hazlo. A ver cuánto duras.

Erika: Pero no todo el mundo se lo puede permitir.

Cuerpo: Deja de poner al colectivo nebuloso «mundo» como parapeto. Haz lo que tengas que hacer, pero tú ya sabes el precio.

Erika: ¿Así que ahora me toca no hacer nada?

Cuerpo: No. Ahora te toca Hacer Nada. Asunto muy diferente.

Erika: ¡Aquí llegó Buda!

Cuerpo: Pasa palabra.

Hacer Nada. Llenarme de vacío para poder crear después. Espacio. Necesito generar espacio dentro de estos huesos, pero nadie me ha enseñado a hacerlo. Yo solo sé llenarme el cuerpo de trastos. Aquí te educan en que cuanto más tienes dentro, más lista eres. Aquí te enseñan a que lo importante ni siquiera es ser lista, sino parecerlo. Por eso una va acumulando cursos, libros, citas, conocidos, amigas... En realidad yo no quiero ni ser lista ni parecerlo.

Yo quiero _____

Yo... quiero _____

Yo

quiero_____

¡MIERDA!

Yo quiero NADA.

Quiero ser Nada y Nadie.

Quiero espacio.

Quiero todo lo que hay dentro del Cero.

Aspiro a ser el tabulador que palpita ahora sobre la pantalla

|

|

|

|

Erika, ¿a dónde quieres llegar?

(y el tabulador sigue palpitando) |

Jueves 14 de abril

5.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** saturado
- 👤 **Cuerpo:** marcando sus límites
- 🕒 **Flujo:** pequeñas pérdidas marrones
- 🌙 **Fase:** fase folicular-menstrual mutando a preovulatoria
- 🗣️ **Sensación del día:** decir no para decirme sí
- 👁️ **Miedo:** perder aquello que elimino
- ♥️ **Deseo:** acertar con la decisión
- 👤 **Qué soy hoy:** una mortal más
- 👤 **Nivel de sociabilidad:** bajo-medio
- 🎧 **Escucho:** *Runaway* de Aurora
- 📖 **Libro en la mesilla:** (no leo)

Hoy escribí la carta a las librerías, carta a las futuras lectoras. Mi cerebro no da para más. Estoy empachada de tanta letra. Acabo de escribir a mis suscriptoras informándoles de que durante estas semanas reduzco la frecuencia de emails. De uno a la semana a dos al mes. Si me hago palabra aquí, no puedo hacerme palabra en otro lugar. Mi cuerpo-prosa me arrebató y me pide exclusividad. Son voces diferentes que ahora ya no pueden complementarse. Necesito silencio para seguir hablando con esta voz. Mi menstrual me enseña que siempre, siempre, menos es más. Quisiera poder con todo, pero soy mortal, tan mortal que —a veces— me decepciono. O tan mortal que me alivio al verme recostada sobre la pared, moviendo la cabeza de un lado a otro: no. No, puedo con todo. No y no. Está bien así. O tendrá que estarlo.

Viernes 15 de abril

6.º día del ciclo

Me perdí en la Feria de Abril y me hice cama. A veces me agoto adrede para forzarme a dormir. Dormí semanas en un solo día. La manzanilla* es el veneno más agradable. Posiblemente mi favorito.

* Uno de los vinos propios del Marco de Jerez. Es único de Sanlúcar de Barrameda.

Sábado 16 de abril

7.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** reordenándose
- 👤 **Cuerpo:** ligero
- 👁 **Flujo:** blanco, gomoso.
- 🌙 **Fase:** fase folicular-preovulatoria
- 👁 **Sensación del día:** di algo que merezca el esfuerzo
- 👁 **Miedo:** ser juzgada por mi vulnerabilidad
- ♥ **Deseo:** hacerme entender
- 👤 **Qué soy hoy:** animal vulnerable
- 👤 **Nivel de sociabilidad:** bajo-medio
- 👂 **Escucho:** *A New Error* de Moderat
- 📖 **Libro en la mesilla:** *Perros de paja* de John Gray [50](#)

La verdad o la nada

¿Estoy enseñando demasiado con este diario? ¿Para qué lo hago? ¿Podré vivir con ello cuando todo esto haya pasado? ¿Dónde está el límite? ¿Podré mirarme a la cara? ¿Me entenderán? ¿Me entenderé pasado el tiempo? ¿Qué vulnerabilidad enseña y cuál exhibe?

No sé cuándo pacté conmigo que solo podía ser honesta.

No lo entiendo como una virtud, es más bien una condena.

Si me abstraigo y viajo en mi mente creo llegar a **El Momento**:

Tengo once años, algunos meses y algunos días. Estoy sudando con el pijama puesto. Mi pelo se queda pegado sobre mi frente y bajo mi nuca. De nuevo algo me arde dentro. En las tripas o más allá. Como cuando retenía El Secreto. Dudo si ir a la cama de mis padres a contárselo. No puedo más. Me asfixio. Corro por el pasillo y cuando llego a la puerta me paro en seco. Entro con un pie pisando al otro. Están despiertos. Me siento en la esquina derecha de la cama, donde duerme mi madre. Y lo digo:

—A veces, me gustaba.

—¿El qué, nena?

—Eso.

—¿Cuál?

—Eso, lo que... lo que...

—¿El qué?

—Lo que me hacía.

—¿Quién?

—El tío.

Y por fin respiro. Y por fin me entra la vida de nuevo por la boca. Mientras, mi madre traga saliva. Mientras, mi padre dice algo que ni recuerdo.

Ya está. Ya puedo volver a la cama.

Ya puedo dormir.

Esto ocurrirá durante infinitas noches. Después de contar **El Secreto** perdí la capacidad de contener secretos. Crecí guardando el más grande de todos; después de exorcizarme de él, mi

cuerpo quedó discapacitado. Tal fue el boquete que abrió en mi cuerpo, que todo lo que he tratado de guardar después en él se ha derramado hacia fuera.

Si digo la verdad sin cesar, con una verborrea que apesta a minusvalía, es porque no puedo convivir con la mentira. No hablo de pequeñas mentiras, de las que te ayudan a comprar el pan y pagar el piso, sino de mentiras que cuentan. Mentiras que intoxican a una y la dejan drogada en la cuneta de sus costillas. Soy incapaz de contarme mentiras, *tralará*. Por eso cuando escribo me entran ganas de vomitar si no cuento eso que llamo «verdad», «mi verdad».

La verdad de una —que suele ser la mentira mejor aceptada por esta misma— puesta en circulación genera la posibilidad de vulnerabilidad. «Vulnerabilidad»: palabra que me permite explicar con cierto sentido esta incontinencia de verdades.

Animal vulnerable desde 1983.

Eso pone en mi perfil de Instagram.

La única definición que acierta y no miente. Porque nada de lo que yo diga puede ser mentira. Estoy encadenada a la verdad. Vulnerabilidad. Como único baluarte. Vulnerabilidad. Como único idioma. Vulnerabilidad que exige reciprocidad. Porque mi apertura exige apertura ajena y aquí ya nos empezamos a incomodar. No tolero la falta de honestidad con uno mismo. De ahí que mis relaciones naufraguen constantemente. Y tampoco admito que no se sea honesto conmigo, ni vulnerable. Es el precio que le pongo a esta manera nada altruista de andar por el mundo. Si yo voy en pelotas y tú me miras, tú has de ir en pelotas también. Conmigo y contigo. Si no, un bicho entrará por mi ombligo y me devorará las entrañas.

Y esto es un problema.

Tengo que aprender a convivir con las ficciones ajenas, de igual modo que convivo con las mías. A veces sospecho que habito en una enorme mentira llamada Honestidad. Pero sé que el hecho de que yo viva aquí no ha de provocar que los demás se muden conmigo. También sé que la única manera posible de que alguien se abra, y se muestre de tripas para fuera, es abrirte tú primero. Con lo que facilito la mudanza de la siguiente manera: primero me quito las bragas yo, después te las quitas tú. Yo no voy a mirarte. Tampoco voy a juzgarte. Pero es la única manera de hablar de verdad. Y si no es de verdad y desde la verdad, no me interesas ni un poquito.

Por eso bebo. Por eso, a veces, me escapo de mi pellejo. Es mi manera de vestirme y socializar como Dios manda: desde la coraza, desde la mentira socialmente acordada. O me intoxico o me

voy a casa. A veces no puedo irme. Muchas tengo que quedarme. Entonces me envino y disfruto del carnaval. El resto del tiempo vivo encerrada en casa, con Alex, Lola, Taisen y Zen⁵¹. Espacio seguro para animales como yo.

A más años, más huyo de las relaciones superficiales con humanos. A más años, más necesito de las relaciones con el resto de animales. A mi perra no le tengo que pedir que se quite las bragas para hablar conmigo. Ella no lleva. Ella nunca las ha necesitado. Ella va desnuda mucho antes que yo. Con ella no tengo ni que ser vulnerable. La vulnerabilidad no es un punto de partida, tampoco uno de llegada. Es, simplemente. Entre nosotras no hay metaconversaciones. Ni siquiera hay conversaciones. Hay intercambio. Un flujo, un lenguaje de cuerpos que dice y no aparenta.

A veces me cuento una mentira. La humedezco y la hago rodar por dulce azúcar y me la trago, como hiciera Mary Poppins con la píldora que nos dan. Me cuento que algún día me curaré y que aprenderé a decir verdades a medias o medias verdades. Me animo y, en estado de exaltación, incluso afirmo que sabré contar mentiras sin pudrirme por dentro. «Al fin y al cabo escribes», me recuerdo. Y todo el mundo sabe que quien escribe su verdad es porque quiere contar mentiras,

tralará.

Domingo 17 de abril

8.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** agudo
- 👁️ **Cuerpo:** afilado cual mina de lápiz
- 👁️ **Flujo:** blanco, gomoso
- 🌙 **Fase:** fase folicular-preovulatoria
- 👁️ **Sensación del día:** me doy asco
- 👁️ **Miedo:** a seguir en mi apatía
- ♥️ **Deseo:** ir en la dirección que siento
- 👁️ **Qué soy hoy:** gente
- 👁️ **Nivel de sociabilidad:** bajo-medio
- 👁️ **Escucho:** *If I had a heart* de Fever Ray
- 📖 **Libro en la mesilla:** continúo con *Perros de paja* de John Gray

Como. Mastico. Engullo. Mientras, las lágrimas ruedan por mi cara y se mezclan con un pedazo de carne de pollo. Niños llorando. Mujeres gritando. «Refugiados» los llaman. Y yo mastico. Y lloro. Y engullo. Y lloro. Me siento una mierda pero ahí estoy, llorando y comiendo. Buscando otro canal porque no puedo ver «esto» mientras ceno. Me doy asco.

Soy un asco.

Me sorbo los mocos. Acaricio a mi gato. Le digo: «Zen, no te subas a la mesa». Y muerdo otro cacho de pollo. Mastico el pollo. Engullo el pollo. «Animales vulnerables —digo de nosotros—, no tolero que hagan daño a los animales» me envalentona. Y trago carne de pollo. Carne de cerdo. De vaca no, tampoco de caballo ni de conejo. Elijo a mis víctimas. Perdono vidas.

Miro niños morir mientras mastico pollo.

Miro pollos morir mientras mastico niños.

¡Qué más da! Después, con llorar, estaré más cerca de la redención. Después, con aportar a una ONG para niños moribundos y a otra para pollos liberados, seré mejor persona. Me doy asco.

Soy un asco.

Odio a la gente como yo. Gente que señala a otra gente por ser gente y no persona. Gente que se

autodenomina con principios. Gente que se dice solidaria. Gente que se calma la conciencia con un par de tiritas. Gente que es gentuza pero que no tiene ni el talento ni la gallardía de reconocerlo. Yo soy Buena Gente porque retuiteo acciones de personas que arriesgan y pierden. Soy Buena Gente porque comparto ideas que no dan pan pero sí rosas. Buena Gente por contagio.

Fui vegetariana durante tres años. A día de hoy quien no me conoce presupone que sigo siéndolo. Tengo cara de Buena Gente. Mi trabajo está destinado a la Buena Gente. Aspiro a no dejar nunca de ser Buena Gente. Pero soy una fachada bonita. Una plañidera que cuando termina el funeral pone la mano y guarda el misal. Me agarro con uñas y dientes a mis privilegios. Me han costado tanto... ¿cómo dejarlos correr? Me he quedado dormida en el sueño de la autocomplacencia. Me gusta imaginarme como no soy. Prefiero la fantasía a la realidad de tener que renunciar. «¡Mi reino por ser vegana! ¡Cuando pase todo este dolor, me pondré manos a la obra!». Siempre hay un mañana mejor. Dicen que la intención es lo que cuenta. Esto es un camelo. Una mentira redime conciencias. Lo que cuenta es la acción. Y mi acción no pasa de la llantina, de la indignación, de los gritos a la televisión.

Soy una feminista coja. Mi única devoción son los cuerpos vulnerables. Aquellos que no entran ni caben, los que no pasan por el aro ni son comprendidos en su diferencia. Tengo debilidad por lo débil, por la potencia arrebatadora de lo que el resto de la gente no se atreve a acoger. Y lo más débil y en lo que nadie presta su pupila amiga son el resto de animales no humanos. Y yo los troceo, los alíño y los mastico mientras escribo sobre la vulnerabilidad. Cojeo. Cojeo porque andar significaría perder mi comodidad y no estoy dispuesta a pagar este precio. Es mejor soñar que hacer. Planificar que construir.

Soy una experta en calmar mi conciencia. Me digo que no puedo estar en todas las batallas. Me digo que mi práctica de la vulnerabilidad es válida pese a no ser completa. Me digo que siempre quiero ser la que más haga para entrar en el Cielo de la Buena Gente. Pero mi cuerpo ruge. Y cuando lo hace significa que me estoy mintiendo. Ahora mismo podría empezar a alimentarme como mis principios dictan. Ahora tengo el tiempo. Ahora tengo el dinero. Ahora tengo la furia. Ahora tengo la determinación. El Ahora es lo único que tengo. Voy a la página web de Igualdad Animal y me afilio. Será la sexta ONG a la que pertenezco:

Survival
Médicos Sin Fronteras
ACNUR

PLAN

Cruz Roja

Anteriormente pertencí a otras. En mi familia destinamos un presupuesto mensual para colaborar con las ONG. Somos Buena Gente. Está claro. Las carpetillas que nos asaltan cuando vamos al mercado nos lo dicen cada martes de buena mañana. Nosotros nos angustiamos.

Yo me enfado. Y lloro. Y mastico. Y trago. Y cambio de canal. Y doy dinero. Dinero como bula, dinero como agua de la pila bautismal. Dinero que limpia mis pecados. Dinero que calma mi conciencia. Dinero que desgrava en mi declaración de la renta. Dinero que certifica que soy Buena Gente.

Siguiente paso: busco un libro sobre alimentación vegana. Busco blogs para principiantes veganos. Le grito a Alex: «Se acabó, voy a ser vegana». Y me tenso. Pienso de nuevo en las comidas familiares. Pienso en el pescado frito. Pienso en el jamón ibérico. Pienso en el queso con extra de queso. Pienso en el placer que me genera comer. Pienso en lo que detesto cocinar. Pienso en que voy a fracasar.

Pienso.

Y mientras pienso, mantengo mi culo en su sitio. Pienso y no me muevo. Pienso y me quedo calentita esperando a que llegue la Buena Gente de verdad y cambie el mundo por mí. Porque para eso, para eso les pago.

Me doy asco.
Soy un asco.

Lunes 18 de abril

9.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** afilado, preciso
- 👁️ **Cuerpo:** activo, eléctrico
- 👁️ **Flujo:** blanco, gomoso
- 🌙 **Fase:** fase folicular-preovulatoria
- 👁️ **Sensación del día:** ¡estoy viva!
- 👁️ **Miedo:** ninguno
- ♥️ **Deseo:** comerme el mundo y saborearlo
- 👁️ **Qué soy hoy:** Lázaro
- 👁️ **Nivel de sociabilidad:** medio
- 👁️ **Escucho:** *Futuresound* de Thomas Azier
- 👁️ **Libro en la mesilla:** *The sexual politics of meat. A feminist-vegetarian critical theory* de Carol J. Adams [52](#)

Levántate y anda

Hoy es mi primer día. Ayer después del asco llegó la potencia. Hoy empieza mi vida como vegana. Estoy que me salgo del pellejo. No he podido dormir. Estoy feliz, eléctrica. Las palabras se me enredan como en todas las preovulatorias en las que la energía me devora por las patitas. Me siento viva. Es como si hubiera dado un paso hacia el Sol. En la herida es muy complicado tomar decisiones que lleven compromiso más allá del de respirar y no maltratarse. Ahora con este paso siento que estoy en una nueva etapa. No tener un motivo más allá que el de mi supervivencia me estaba consumiendo. Aunque era necesario mantenerlo simple. Y sigue siendo necesario que me mantenga en el camino de cuidarme y respetarme dentro de mis nuevos límites pero hoy hay algo más en mí que brilla. Es la determinación de asumir un nuevo compromiso. Siento que estoy completando un trayecto, una etapa de cuidado que ya me permite accionarme y cuidar más allá de mi maltrecho ombligo. Me siento grande. Me siento adulta. Me siento como la que un día fui. Aquella que se dejaba la piel y el grito en los demás, pero ahora con la tremenda diferencia de no esconderme detrás de los otros. En este aprendizaje de cuidarme me siento lista para dar otro paso más y cuidar. Entonces cuidaba para no cuidarme. Ahora, Ahora, AHORA, siento que puedo cuidar mientras me cuido. Que por saberme cuidada puedo cuidar desde mi abundancia, un lugar muy diferente del de cuidar desde mi carencia. Estoy ante un nuevo peldaño de este proceso.

Mi arrojito preovulatorio me permite pisar con fuerza y con solidez. En premenstrual no tendría la fuerza para sostenerlo, pero ahora sí. A partir de ahora voy a vivir todas las etapas de convertirme y sostenerme en este modo de vida al que llevo aspirando toda una vida. Me caeré. Eso seguro. Pero me levantaré de nuevo o me quedaré un ratito tumbada en el suelo, mirando el mundo desde otra perspectiva. La perspectiva de «los caídos», aquella desde la que deberíamos tejer el mundo. O, al menos, un gran pedazo de este.

Si no lanzo el pie y me yergo, nunca sabré. Acción. Ayer me quemaba por mi apatía pero esta se disuelve cuando una se conmueve y se mueve. Porque por mucha conmoción que haya, hay que sacar el pie, arrojarlo de la comodidad y ponerlo sobre el suelo, con la determinación que da el miedo. Pero solo cuando se puede. Y no siempre se puede. Hasta ahora no había podido. Demasiada mierda para abrir más frentes. Para confrontarme con más personas de mi entorno y de

mi familia. Si ya poca gente va a comprender que, como no-hija unicornio, como niña maltratada, renuncie a lo que llaman familia, menos aún van a comprender que defienda a aquellos que no merecen más que una caricia en el cogote. Quizás por eso hoy es mi día. Quizás hoy pueda dinamitar todo lo que está ya volando por los aires. Ya no tengo que sentirme mal por cómo reaccionará mi padre si le digo que no voy a seguir comiendo sus succulentos platos. No tengo que comerme su comida. No hay más angustia por afearle su trabajo. He renunciado a ese vínculo que me ha destrozado la vida. Ahora renuncio a otro vínculo que destroza la vida de seres que me importan. Como animal maltratado renuncio a maltratar a otros animales más indefensos que yo.

Cuando una rompe sus cadenas no se da cuenta de hasta donde alcanza esta ruptura. Si yo no soy empática con aquellos que son sometidos y sufren abusos, ¿con quién lo voy a ser? Necesito comprender que esta vida es mía y que soñar ser alguien que no soy es absurdo. Hoy es el momento de ser la persona que soy. Desde que soy un bichito pequeño he estado comprometida con mis intuiciones y con aquellos que son menudos, vulnerables, rotos y olvidados. Solo quedaba saltar. Solo quedaba evidenciarme a través del movimiento.

Pensar es la antesala al movimiento cierto. Claro está que una puede moverse sin pensar, pero el movimiento es muy posible que no se sostenga. Ahora bien, solo pensar, prescindir de la acción, lleva a estados de frustración que culminan en apatía. Sospecho que mi inacción es producida por un exceso de pensamiento. Enfoco desde tantos rincones del pensamiento que siempre encuentro la justificación más adecuada. Y esta es aquella que me da la razón en mi inmovilismo. Arriesgar va más allá de pensar. Al fin y al cabo, cuando piensas estás contigo y te confrontas a ti. Nada más (ni menos). Pero no te evidencias a través de la relación. Ahora bien, cuando el pensamiento cobra verbo, se mueve hacia los demás. Y cuando el pensamiento se pone a circular fuera del cuerpo de una, empieza la fiesta. Es a esta fiesta a la que tenía miedo de acudir, porque estaba demasiado rota para ponerme una piel a la que le resbalasen las críticas y las palabras troqueladas, las palabras huecas. Pero la herida se transforma y siento los primeros picores y tirones de piel que señalan que se está transformando (muy lentamente) en cicatriz. No necesito simular mi piel ni utilizar tiritas, no en este momento. Ya es hora de dejarla secar al viento. Por eso hoy puedo dar el paso.

«Si pica, hija, es que está curando», decía la abuela. Hoy pica. Mucho. Un montón. Y lloro. Lloro porque, por fin, vuelve a latir mi corazón.

NOTA: Soy consciente de que mis palabras hoy no están hiladas con la maestría de la fase premenstrual.

También sé que esto me señala la coronación de mi fase preovulatoria. El momento en el que el estradiol y la testosterona me demandan salir, actuar, moverme para conmovier. He aquí mi voz folicular. Una aturullada, convulsa y viva. Una a la que la hoja de papel se le queda muy pequeña.

Además, ya comienzo a procrastinar locamente. Compartí en el muro de Facebook mi decisión vegana y no deo de actualizar y buscar noticias relacionadas. Hoy me he puesto sujetador y estoy haciendo todas las tareas pendientes que me daban tanta pereza hace una semana.

Martes 19 de abril

10.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** inquieto
- 👤 **Cuerpo:** incombustible
- 👁️ **Flujo:** transparente, húmedo
- 🌙 **Fase:** fase folicular-preovulatoria
- 🔥 **Sensación del día:** soy Fuego
- 👁️ **Miedo:** guardarme todo lo que siento para no importunar
- ♥️ **Deseo:** contagiar
- 👤 **Qué soy hoy:** yegua Salvaje
- 👤 **Nivel de sociabilidad:** medio
- 🎧 **Escucho:** «Hylas», el álbum de Thomas Azier
- 📖 **Libro en la mesilla:** *El alma de las marionetas* de John Gray [53](#)

Indomable

Pasión. Soy Pasión. Pasión de adolescente. Pasión de incomprendida. Pasión de un cuerpo que huye de su propio cuerpo. A veces, ocurre. Soy una yegua salvaje, totalmente desbocada. Nadie puede calmarme. Nadie puede cabalgarme. Ni siquiera yo. Soy un animal indomable.

APASIONADA EN SUS PASIONES podríamos leer en el dintel de mi puerta preovulatoria. Mi pasión son mis ideales, mis principios. Lo aprendí de mi padre. Lo tatuó por todo mi cuerpo y, por mucho que me frote, no va a desaparecer. Tampoco quiero. Sin ella, no me quedaría nada más que penas vestidas de teorías.

¿Por qué comunicarme desde La Calma? ¿Qué tiene La Calma que todos la pretenden cuando de oyentes se trata? ¿Qué pasiones se pueden comunicar desde ella? ¿Estaríamos seguras de encontrarnos ante pasiones si nos las compartieran desde La Calma?

La Calma no interpela. La Calma no cuestiona. La Calma no confronta. La Calma nos da espacio para girar la cara y no mirar. La Calma es cómoda. La Calma no exige respuesta. La Calma no demanda acción inmediata. En La Calma todos somos de buena familia.

¿Y qué hacemos las que venimos de cuna rota? ¿Desde dónde nos queda comunicarnos? Cuando de mis pasiones se trata, La Calma es un pedazo de carne gomosa obstruyendo mi garganta. Mis principios son el único legado del que no reniego. Sé muy bien que no son material apto para los que recomiendan La Calma. Las verdades que nacen de mi mismo hígado no pueden procesarse con la aséptica maquinaria de La Calma. Señores, no me pidan Calma ante la atroz apatía que nos pinta esta sonrisa de animal bobo que se sueña persona sensata.

Confundimos sensatez con conformismo. Con tal de no levantar la voz, nos la tragamos. Decimos haber crecido pero seguimos temiendo a que alguien nos reprenda. Por eso hablamos desde La Calma. Por eso tenemos pasiones desde La Calma. Todo sin molestar al vecino, porque todo ha de ser vivido en su medida, que no es otra que aquella que nos mantenga alejadas del resto. Cuando pedimos Calma estamos demandando profilaxis emocional. La Calma, ese condón bien lubricado que nos permite mantener relaciones sin lágrimas ni tonos de voz elevados. Es bien sabido que hay que protegerse de la viscosa pasión, pues contagia. Y una vez te roza, te consume de arriba abajo. Ante la pasión no hay camino de vuelta.

Cuando se es Pasión, se comunica desde este cuerpo virulento e infeccioso. La sangre hierve y la saliva viste cada palabra. La respiración no es más que un fuelle que sopla sobre la voz que es fuego. Pasión habla desde el cuerpo, no hay otra manera.

La Calma es para los temerosos, para las niñas a las que nos amaestraron en ser buenas, para los cínicos que buscan hacer su camino sin que nadie les detenga.

«¿Por qué no le hablas a tu padre? ¿Cómo crees que se siente tu madre? ¿Por qué eres feminista? ¿Qué es eso de antiespecista?

Vamos, cuéntame, pero recuerda: siempre desde La Calma».

Y yo cabalgo sin estribos, con el cuerpo poseído por este cuerpo indómito, desbocado, al que los libros llaman Fase Preovulatoria.

NOTA: Sufro por hacer palabra escrita lo que siento. Mi cuerpo y mi cerebro no encuentran la manera de vestirse de palabra escrita. En cambio domino magistralmente la palabra hablada. Mi locuacidad y verborrea se benefician de este estado mental preovulatorio.

Además, me juzgo desde el punto de vista ajeno. En esta fase y en la siguiente, presto atención y doy más valor a lo que imagino que piensan los demás de mí. A la hora de escribir, en esta fase, creo firmemente que no voy nada bien con el proceso creativo de este libro. En cambio, en premenstrual estoy tan segura que guardo tal confianza para estos días en los que me miro (y mido) desde el cuerpo ajeno. Mi cuerpo pide correr, cabalgar. Escribir no es tarea de yeguas salvajes.

Miércoles 20 de abril

11.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** obedeciendo a Cuerpo
- 👤 **Cuerpo:** imponiendo Su Verdad
- 👁️ **Flujo:** transparente, húmedo
- 🌙 **Fase:** fase folicular-preovulatoria
- 👁️ **Sensación del día:** estoy harta de llorar
- 👁️ **Miedo:** no saber vivir sin ellos
- ♥️ **Deseo:** vivir
- 👤 **Qué soy hoy:** aprendiz de no-hija unicornio
- 👤 **Nivel de sociabilidad:** medio
- 🎧 **Escucho:** *Hello* de Adele
- 📖 **Libro en la mesilla:** continúo con *El alma de las marionetas* de John Gray

Hello from the other side

Miro mis manos teclear. Saben que no tenemos nada que decir. He borrado tres textos porque no era lo que Cuerpo quería decir. En esta fase es hartamente complicado decirme. No todo entra en la escritura ni todo puede ser escrito. Son los límites con los que me voy topando según voy avanzando en este viaje.

Busco desesperada una canción que me permita invocar a la palabra-viscera. Me asfixio sentada. Naufrago en esta silla, mirando a la pantalla. Sé que hay algo que no quiero saber, sé que me estoy negando a abrir una puerta. Hay demasiados monstruos detrás y yo necesito un espacio para la superficialidad, para el sol, los paseos y las series de Netflix. La ligereza es un ansiado premio para animales como yo. ¿Por qué no disfrutar de ella cuando puedo?

Estaba en el sofá tumbada sobre las piernas de Alex. De repente me ha puesto su mano izquierda sobre el corazón, un escalofrío me ha sacudido. He apretado fuerte la mandíbula para contener las amenazadoras lágrimas. Pero aquí están ahora, por culpa del maldito ritual de la palabra.

Añoro con desesperación a mi padre. Eso es lo que me pasa. Y es por eso que no puedo escribir, porque no quiero llorar más. Estoy harta de llorar, de tragar, de disimular, de lamerme las heridas. Quiero estar bien. Por un maldito día. Pero esto no va a ser así, no por un tiempo, quizás para nunca jamás.

Cuando le cuento a mi terapeuta que me retuerzo del dolor por la pérdida, me mira con dulzura y susto a la vez. Me explica que lo más perverso de mi maltrato es haberme pintado su amor como el amor más prístino y mágico al que podía aspirar en mi vida. Y tiene razón, pero de razones no se alimentó este cuerpo.

Tengo mil razones para odiarle. Tengo millones de heridas para apartarle de mí. Tengo toneladas de dolor para alimentar a un regimiento de fantasmas durante veinte vidas pero también tengo una carne amasada por sus manos, un corazón tejido por sus oxidadas agujas. Tengo tanta sombra dentro que a veces creo ver la luz.

No puedo odiar más porque se me da la vuelta el corazón y empiezo a amar. Amar desde la carencia y la esperanza de la muñequita rota que soy. Abandonada en una esquina lloro a Aita, a aquel hombre que solo existió en el cuerpo de un peluche rosa con forma de perrito-oso llamado Popi. Peluche que vive en el fondo de mi armario y que, cuando me muero de soledad, estrujo con la devoción de la niña que fui.



Me atraganto con las lágrimas. Al final mi cuerpo ha vuelto a ganar. Aquí estoy escribiendo para no olvidar, para recordar que, por mucho que duela, esta muerte es la mejor decisión. La única manera que tengo ahora para vivir. Vivir de verdad. Porque para vivir de verdad he tenido que morirme de mentira. Nazco a una vida sin él. No hay Mago de Oz tras las bambalinas. Nunca la libertad se me antojó tan castrante. Puedo hacer todo lo que quiera pero El Mago no me enseñó a querer, tampoco a vivir sin él. ¿De qué me sirve esta vida? Yo solo la conozco de una manera, la otra. La que tengo ahora la soñaba mientras estaba presa y ¡qué magnífica se me antojaba! Pero ahora que es real, me descubro arañando al aire.

Me estoy muriendo. Sin mi veneno, muero. Una muerta que muere. ¡Qué ridícula,

Me río. Pienso en los románticos y en lo que disfrutarán sabiendo de esta tortura. Al fin y al cabo, de esto va el amor, ¿verdad? Mierda. Una mierda gigante para todas aquellas personas que se deleitan con la angustia de no saber amar. Yo no sé amarme. No sé amar a nadie. Solo sé clamar por mi Perverso Creador. Soy una mutilada oveja del rebaño que ante el vasto pasto llora atemorizada diciéndose: «Era mejor cuando nos rompía, era mejor cuando nos pegaba, era mejor

cuando nos decía que éramos la mejor ovejita del rebaño y que qué bien nos dejábamos torturar. Beeeeeeee...».

¡Si pudiera, si tan solo encontrase las palabras para explicar el asqueroso dolor que siento al necesitarle! Creo que solo una enganchada al jaco podría entenderme. Seguramente una esposa maltratada también podría cogerme de la mano y llorar aullando, conmigo, juntas. No es amor vivir desesperada por quien te ha roto. Es dependencia, que, en mi caso, me atraviesa cual rayo. Estoy hecha así. No me lo encontré «de mayor». La mierda con la que me abonaron fue esta. Y es con ella con la que he crecido y con la que ahora trato de trasplantarme a una tierra mejor, que no La Tierra Prometida. Porque esta sería aquella en la que *aita* y *ama* comprendiesen todo el daño causado y aceptasen el destierro. Pero, tanto en este minúsculo tiesto al que me acabo de mudar como en aquella tierra fruto de mi fantasía, yo dejo de ser hija. Y es esto lo que me hace llorar hasta vomitar.

¿Cómo ser la no-hija unicornio que soy?

¿Hay otras al otro lado?

¿Alguien como yo que pueda darme la mano?

¿Cómo se vive así?

¿Cuántos cumpleaños he de pasar llorando?

A veces me imagino a mi padre leyendo esto. A veces está furioso. Otras veces no puede parar de llorar. Otras me vuelve a amenazar veladamente con su muerte. Pero en ninguna de ellas le veo asentir, acoger, abrirse a la herida que aquí se desborda. «Tampoco mi madre sabrá comprender —me digo— Si tan solo ella volviera del exilio...» sueño. Estas palabras son mi artefacto para comprobar que no habrá Tierra Prometida para ninguno de nosotros. Soy una ficha rota en este triángulo del horror que aprendí a llamar familia. Y aun así, aun sabiendo, aun teniendo el cuerpo encharcado de razones, le busco, la espero, les guardo. Cada maldita noche, al abandonarme sobre la almohada, vuelvo a Casa, les tomo de la mano y diligentemente les explico: «Ya no nos podemos querer más».

Ya no, no podemos.

No podemos, ya no.

No así.

Así,

NO.

Y me abrazan. Y me hago pequeña. Diminuta. Me convierto en abeja y salgo volando.

Al despertar, me hago un nudo. Trago cada partícula de amor-veneno y me pongo en pie. «¡Un nuevo día! ¡Ale hop!». Fuera todo es orden, alegría y recuperación. Dentro soy un solar tras las obras de demolición.

Fase preovulatoria, ¿dónde estás que no te veo? La busco.

Y la encuentro abrazando al único padre que tenemos: Popi, el peluche perro-oso rosa que escondo al fondo del armario.

Jueves 21 de abril

12.º día del ciclo

☾ **Fase:** fase folicular-preovulatoria transitando a ovulatoria

Necesito digerir las emociones de ayer. Necesito cuerpo, calle y sueño. Está siendo un día tranquilo, con unas ganas locas de poner mi casa bonita y cuidar a todo el mundo. La Ovulatoria está a la vuelta de la esquina. Creo que voy a salir a correr por el parque y a perderme entre las flores.

Viernes 22 de abril

13.º día del ciclo

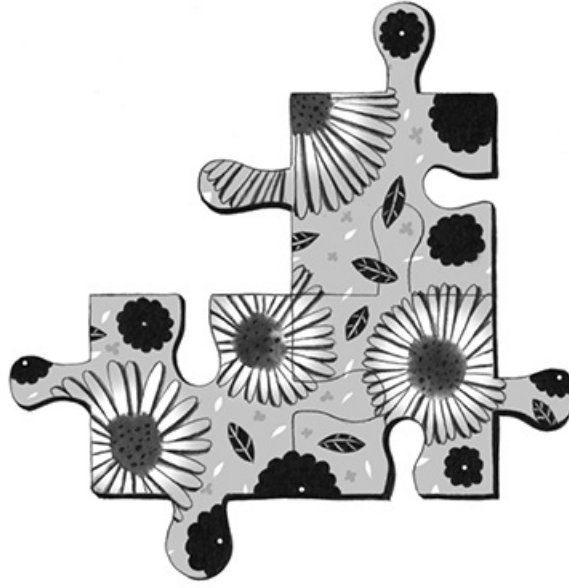
- 🧠 **Cerebro:** esponjoso como una nube rosa
- 👤 **Cuerpo:** grácil y voluptuoso
- 🌀 **Flujo:** elástico y *spotting* ovulatorio
- 🌙 **Fase:** Ovulación
- 👁️ **Sensación del día:** me quiero
- 👁️ **Miedo:** (ninguno)
- ♥️ **Deseo:** congelar este momento
- 🐦 **Qué soy hoy:** pájaro con las alas bien abiertas
- 👤 **Nivel de sociabilidad:** medio-alto
- 👂 **Escucho:** *Pájaros en la cabeza* de Ismael Serrano
- 📖 **Libro en la mesilla:** *Por qué amamos a los perros, nos comemos a los cerdos y nos vestimos con las vacas.*
Una introducción al carnismo de Melanie Joy [54](#)

En la Isla de los Pitijopos

Me gusta sentirme guapa. Me gusta cuando la ovulatoria me preña de verano y me hace brillar en medio de las sombras. ¡Es increíble sentirse cómoda dentro de una misma! Encontrar un hueco entre tus costillas donde hacerte una bolita y descansar. Estirarte y retozar. Dentro de ti. En ti. Y las motas de polvo danzando en el aire. Y las sábanas siendo las cómplices de tu viaje a diez mil leguas.

Dejar de ser tu mayor enemiga para encontrarte cara a cara, labio a labio, con la única persona del mundo que te ama de verdad. «Y no sé si lo nuestro es amor», nos digo, mientras me devoro la pupila en el espejo. Solo sé que nadie me revuelve como tú.

¡Cómo ha cambiado la historia! Nuestra historia. La historia de torturas, maltratos, intoxicaciones y humillaciones de costilla para dentro. Hubo un tiempo en el que intentamos hacernos desaparecer, quizás así nos querrían. Quizás así, por fin, nos dejarían ser. La clave estaba en ser de la manera en la que ellos esperaban, no de la manera en la que éramos. Dolía hasta morir, pero eso daba igual. Era imposible aspirar a encontrar a alguien que nos permitiera respirar como solo nosotras podíamos hacerlo. Entonces llegó Él y dejamos de naufragar. Nos vació los bolsillos de polvo y penas y abrió nuestra cabeza para que, de una vez por todas, echaran nuestros pájaros cantores a volar.



Es curioso cómo una aprende a amarse solo cuando otra persona es capaz de amarla. El cuidado, el mimo y la ternura se aprenden. Y mi pirata nos enseñó a mirarnos a la cara sin llorar. Y mi corsario nos lamió cada herida de aquellos muñones y nos echó a volar. Siempre estaba ahí por si caíamos. «¡A volver a empezar!», nos decía. No importaba si tardábamos días en volver a batir las alas; paciente, esperaba a vernos partir de nuevo. Él ha hecho de nosotras mi propio hogar. Sin más que un puñado de cicatrices y alguna herida abierta llegó a nuestra vida y se dispuso a cosernos. Eso sí, solo si yo quería. Eso sí, solo si tú aceptabas. Nos cosió por amor a lo pequeño, a lo menudo y a lo vulnerable. Sin más interés que el que alberga un niño al cuidar de un pajarito herido. Nos acomodó en su mano mientras nos enseñaba El Otro Mundo, El Maravilloso Universo de los domingos en la cama y los largos paseos por la playa. Nos costó la vida comprender que la única preocupación que debíamos tener era la de asegurarnos de respirar. Nada más.

Nada más.

«¡Tú ocúpate de vivir!».

Nos repite nueve años dos meses y trece días después. Ahora no somos pajarito *shico**, ya somos una tremenda criatura alada de sesenta kilos de peso y un metro y sesenta y seis centímetros de estatura, pero seguimos acurrucándonos en su mano cuando el viento nos cuarteja la piel.

* Mi pirata es gaditano, ¿de dónde si no podría ser?

No es mi príncipe azul. Tampoco mi salvador. Es un animalillo vulnerable, roto, de carita sucia y mirada prístina que se cruzó entre mis versos un invierno de Fotolog. Alguien que se atrevió a

amar porque amar era lo único que sabía hacer realmente bien.

Erika: ¿Te gustan los puzles?

Alex: Me vuelven loco. Eso sí, no puedo levantarme de la mesa si no lo termino.

Y aquí sigue, sentado, encajando cada pieza y buscando la siguiente.

Alex: Peque [señala], tienes que aprender a buscar la pieza que falta y a tener paciencia si no la encuentras.

Yo bostezo en la cama, me doy media vuelta y nos miro en el espejo. ¡Qué bonito es sentirse bonita en tu propia piel! Piel que no es de una. Piel que, a fuerza de amar, se ha estirado hasta convertirse en una suave manta que da amparo a dos animales, cinco cuerpos y 300 silencios.

«Me quiero porque bebí de tu boca. Yo soy el pajarito *shico* que vuela prendida de tu pelo», le susurro en nuestro lenguaje de besos y sábanas revueltas. Me besa el verbo y cerramos los ojos, es momento de volver a la Isla de los Pitijopos. Rumbo a casa encontramos nuevas piezas de este puzle que tiene pinta de no acabarse nunca.

Sábado 23 de abril

14.º día del ciclo

☾ **Fase:** fase lútea-ovulatoria

Día en familia. Viajamos a Jerez y llegamos tarde a casa. Lo mejor del día ha sido estar con peque-sobrino. En ovulatoria es una delicia estar con un cachorrito. Es increíble cómo mi cuerpo entero se conmueve y derrama con cada sonrisa y mimo. Es tan suave que me lo comería. No hay nada mejor que ser tía. A diferencia de otras fases, en esta disfruto infinito cuidando a los más pequeños. Hace unos días me hubiera desesperado con sus demandas y necesidades. En cambio ahora es un placer que incluso busco. Ser necesitada y buscada por sus pequeñas manos me hace sentir valiosa, única, como una superheroína.

Domingo 24 de abril

15.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** bañándose en la suave progesterona
- 👤 **Cuerpo:** expandiéndose
- 🕒 **Flujo:** húmedo, elástico
- 🌙 **Fase:** fase lútea-ovulatoria
- 🌀 **Sensación del día:** ni mi deseo ni mi cuerpo son el problema
- 👁️ **Miedo:** ser rota y malinterpretada
- ♥️ **Deseo:** acoger, comprender, mimar, expandirme
- 👤 **Qué soy hoy:** mujer-continente
- 👤 **Nivel de sociabilidad:** alto
- 🎧 **Escucho:** *Computer Love* de Glass Candy
- 📖 **Libro en la mesilla:** releo pedazos de *Teoría King Kong* de Virginie Despentes [55](#)

Detrás de la puerta

Un feminismo que no moleste, un feminismo amable, no es posible. Tampoco deseable. Si la injusticia no nos conmueve ni nos araña es porque vivimos anestesiadas. Por eso es necesario que nos sacudan los cimientos del sentimiento para abrir los ojos.

Me recuerdo esto cada vez que me veo sonriendo ante un hombre simpático que hace bromas sobre nosotras, ellos y el mundo en general. Mi ovulatoria es un animalito complaciente que busca la armonía a cualquier precio. Armonía que no es otra cosa que «dejar las cosas como están». Esto es: no causar problemas y mantener el orden de sumisión habitual. Un conflicto para mi ovulatoria es un mundo, porque ante todo está El Bienestar. El Bienestar Grupal, el mío me es indiferente. Mi Premenstrual no puede odiar más esto. Al fin y al cabo, será ella la que dentro de unos días recoja los platos rotos guardados bajo la alfombra.

Para que yo pudiera escribir lo que escribo, vivir como vivo, pensar como pienso y habitarme como me habito, muchas mujeres tuvieron que hacer grandes sacrificios. Algunas incluso se dejaron la vida para que yo pudiera tener una. Una que valiera la pena, una que mereciera ser vivida. Por ello no puedo tolerarme cierta templanza ni laxitud en mi práctica feminista. Pero, a veces, ocurre porque una se agota. Yo llevo muchos meses agotada. Sé que es gracias al feminismo que he podido armar y comprender el puzle de abusos que ha sido mi vida. Mi vida, la de mi madre y la de mi padre. Pero a veces ocurre que comprender tanto, abrirse tanto a la verdad, deja el corazón sin sangre. No hay tanta sangre para tanta herida.

Mi propuesta con el feminismo es el cuidado, la acogida y la defensa de los cuerpos vulnerables. No nacimos siendo vulnerables, nos enseñaron a serlo cuando nos vistieron de mujer. En realidad, si una se acerca bien puede ver cómo aquellos que vulneran no son otros que cuerpos sometidos a la violencia y a la anestesia emocional. Ahora bien, que comprenda esta situación no significa que deba consentir que nos vulneren. Todos tenemos una historia de abusos. Somos más fáciles de manipular cuando estamos sedientos de atención, afecto y reconocimiento. Pero esto no nos debe llevar al error común de hacer de terapeutas de los que nos rompen. De manera general, las mujeres hemos sido educadas para comprender a aquellos que nos violentan. Debido a los diferentes abusos en mi infancia soy capaz de desarrollar un nivel de empatía espeluznante. Eso sí,

mi empatía hacia el que me violenta es inversamente proporcional a la empatía que siento hacia mí. ¿Cuántas veces me he sentido culpable por odiar a mi padre? ¿Cuántas veces culpé mi mala elección de vestuario en lugar de al hombre asqueroso que me desnudaba con su mirada? Cuando trataba de comprenderle a él, dejaba de comprenderme a mí. Nos disolvemos en la práctica que nos han enseñado. Mirar por una, cuidar de una misma, acaba siendo un lujo o un rasgo egoísta. Y todas sabemos lo terrible y *antifemenino* que es una mujer que solo mira por ella. Ser mujer es acoger, amar sin condiciones, entregarse a las causas perdidas, redimir al pecador y todas aquellas acciones en las que ella quede al margen de su propia vida. Porque su vida solo tiene sentido si es vivida a través de otra persona. Una mujer es un cabo que ha de ser atado, una vasija que tiene que ser colmada, un continente que debe ser habitado. Nosotras, nuestro cuerpo, es un vacío al que dotar de sentido.

Es en la fase ovulatoria donde se suelen escenificar los rasgos considerados como femeninos, y de ahí que cueste horrores arrebatarse el cuerpo para una misma.

Ovulatoria: Pero es que el cuerpo, mi cuerpo, desea darse y abrirse. Pero es que en este mundo nuestro nadie sabe cuidar a un cuerpo que se despliega majestuoso [la oye decir].

Me enfado con la mujer que soy en esta fase porque el deseo de mi cuerpo-continente me expone a la colonización de turistas borrachos, que arman jaleo en la azotea de mi mente. Gente que llega, abre mi pecho como si fuera una habitación de un albergue y deja su mierda emocional esparcida por cada esquina de mis huesos. Luego La Señora Premen será la encargada de limpiar. Entonces tendremos que desinfectar todo con el paño de la rabia.

Ovulatoria: Ya más tarde nos cerraremos a cal y canto. [susurra mientras guiña el ojo izquierdo].

Erika: No puede ser, Ovulatoria. Así, no. [le muerde el labio.]

Me cuesta aceptar que, tal y como están las cosas, una tenga que aprender a saber quién puede pasar de la puerta y quién debe quedarse fuera. Esto lo he ido aprendiendo con los años. Sucesivas heridas me han enseñado que más vale permanecer excepcionalmente abierta. Esto se me antoja un horror y una tortura, en lugar de una virtud que es lo que te enseñan en la escuela. Pero ¿por qué he de contenerme? ¿Por qué nadie los enseña a cuidar? ¿Por qué siempre hemos de ser nosotras las que vivamos por debajo de nuestras posibilidades de placer y liviandad?

Mi deseo de acoger y dar cobijo, ese deseo que me invade en estos momentos, no es un deseo estúpido, ni peligroso, si no fuera por el abuso que se hace de él. Pero ante el abuso no queda otra

medida que la protección y la defensa. Pero esta medida es agotadora. Pero esta propuesta pesa tanto... Pero esta manera de andar por el mundo nos expulsa del mundo. Y yo quiero El Mundo. No voy a renegar de él. Ni voy a colaborar a educar a las que nacieron con el cromosoma XX en el Pánico a su Cuerpo-Continente. ¿Qué hay de aprender a cuidar lo que con tanto deseo se ofrece?

Pero el deseo ofende. Y los cuerpos que se abren en contracciones de placer asustan. Demandan apertura. Exigen carne capaz de exponerse vulnerable. Por ello el feminismo nunca va a poder ser una dulzona píldora apta a todos los paladares. La cuadratura del círculo es, sin duda alguna, mucho más fácil.

Por mucho que el agotamiento o la necesidad de aprobación nos traten de templar, querida Ovulatoria, la causa de los cuerpos vulnerables no se puede suavizar ante aquellos que temen ser conmovidos. Ni somos santas, ni queremos serlo. Dejemos de llamar armonía a la mutilación del propio deseo.

Mi deseo es puro.

Mi deseo es sano.

Mi deseo es vida.

Mi deseo es mío y yo decido con quién y cómo compartirlo.

Lunes 25 de abril

16.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** juguetón
- 👁️ **Cuerpo:** exuberante
- 👁️ **Flujo:** húmedo, lechoso, abundante
- 🌙 **Fase:** fase lútea-ovulatoria
- 👁️ **Sensación del día:** *so hot in here*
- 👁️ **Miedo:** (no tengo)
- ♥️ **Deseo:** habitar Mi Fantasía
- 👁️ **Qué soy hoy:** la mujer del pescador
- 👁️ **Nivel de sociabilidad:** muy alto
- 👁️ **Escucho:** *Quitte à me quitter* de Marvin Jouno
- 👁️ **Libro en la mesilla:** (no quiero leer)

En mis bragas

Veó porno. Me gusta el porno. Es una fuente inagotable de ficciones que como otro género cinematográfico me permiten entrar en mi cuerpo por otras puertas. En concreto, La Puerta Fantasía, ella es mi favorita. El tipo de porno que veo varía según la fase del ciclo en la que esté. En ovulatoria soy una loca del *Gang Bang*. Ya en premenstrual, menstrual y primera parte de mi preovulatoria, este género me asquea profundamente. En realidad en estas fases lo único que me interesa, en cuanto a erotismo y pornografía, es el sexo entre mujeres. Solo en la fase actual siento una atracción voraz por las relaciones salvajemente heterosexuales. Atracción que no deja de ser un buen material de paja pero no un deseo a realizar. Nunca me sentiría cómoda siendo penetrada por tres tipos. Pero ocurre que, en mi imaginación, yo soy otra. Y me gusta que sea así. Aunque en realidad no es con hombres con quienes sueño...

La fantasía no solo me ha salvado la vida, sino que me la ha dado. Y además de la vida me ha procurado (y procura) momentos realmente placenteros. El día en el que descubrí el *hentai*, la pornografía japonesa, fui feliz. Por fin conocí gente *normal* a la que le gustaban las cosas *normales* (una pone la vara de la normalidad donde quiere). Abierta la puerta, fui buscando en sus rincones, investigando los subgéneros. Una feliz tarde di con *El sueño de la mujer del pescador*, la estampa erótica de 1814 del artista Katsushika Hokusai. En ella una mujer aparece rozando el éxtasis gracias a un enorme pulpo y sus hábiles tentáculos. ¡Qué placer más tremendo! ¡Qué alivio y cuánto material nuevo! Comprobé que no estaba sola en mis lubricaciones mentales. Tiempo atrás, mucho tiempo antes de mí, otras se excitaron con aquello que me arrebató desde que soy un mico: seres mitológicos, animales imposibles, cuerpos diversos de un lugar mágico al que acudir al caer las pestañas.

Nunca he entendido el porqué de fantasear con humanos pudiendo aspirar a un sinfín de combinaciones medio humanas-medio animales-medio loquesea. Al final, entre humanos de carne y seso, siempre ocurren las mismas cosas. Además, estas cosas del sexo de la gente normal («la de verdad», la que sale en la tele) no son más que un alarde de poder entre machotes que no solo ofende sino que aburre y deja la imaginación de una bastante asqueada. En cambio, yo, feliz degenerada (eso me dice la gente normal de verdad), confieso tener dos mundos sexuales: Este

Mundo y El Otro Mundo. En el que cada uno tiene su propio espacio y su propia práctica. La única ley es mantenerlos a cada uno en su lugar. Nada de mezclas ni intersecciones. Nunca lo he necesitado y la simple idea me repugna. En El Sexo de Este Mundo no juego sola, siempre invito a Alex. Y en El Sexo de El Otro Mundo juego yo solita con todas las combinaciones fantásticas que pueda desarrollar mi imaginación. Establezco así una diferencia que me permite validar el sexo conmigo misma como una experiencia sexual superior. A diferencia de la «gente normal», masturbarme no es para mí un sustituto del sexo con otra persona, sino que el sexo conmigo es una experiencia completa en sí misma. Satisfactoria hasta la locura. Y, posiblemente, mi favorita.

Y esto me encanta. Pese a que durante varios años creí que esta peculiar preferencia se debía a no haber probado suficiente carne ajena. Entonces probé. Y probé. Repetí. Me harté. Y nada. Nada de nada. No miento cuando afirmo que nada me ha satisfecho más que estas manos que escriben y esta cabeza que vuela a otros mundos. Los humanos, el sexo de Este Mundo, están bien, pero, como me ocurre con otras esferas de El Mundo Real, este no me da lo que realmente necesito. Yo vivo en mi cabeza. Y es en mi cabeza donde encuentro tremendo placer. Una amiga una vez me dijo que a ella la follaban con la mente. Nunca estuve más de acuerdo. En mi caso yo me follo a mí misma a través de mi abrumadora fantasía.

Hay decenas de tipos de porno, pero en realidad podría resumirlos en dos: porno patriarcal y porno feminista. El primero es aquel en el que la mujer no es más que un objeto a merced de los deseos del macho de turno. En el segundo, la mujer y/o otros cuerpos, no necesariamente vestidos de mujer, cuestionan el poder y se relacionan desde otros lugares. Al final, el sexo se resume en poder. Quién lo tiene y cómo lo ejerce.

En esta fase, ovulatoria, veo vídeos en los que la mujer es tratada como un objeto. Son los únicos con los que consigo excitarme. Juro que he buscado otras alternativas pero no consigo mi propósito. La fantasía de cosificación es un deseo de esta mujer que también soy. Me guste más o menos es mi realidad. La realidad de mi fantasía. Pero esta fantasía no deja de ser una ficción. Y, como ficción, no debería angustiarme tanto por ella, aunque sí por lo que representa. Pues el problema de estas ficciones de dominación de macho sobre objeto-cuerpo-hembra es que se exponen como si fuera la realidad en lugar de lo que son realmente: fetiches, fantasías, cuentos. No toleraría en mi vida que cuatro señores me trataran como un queso gruyere andante. Ni a mí ni a ninguna mujer. Ahora bien, en mi fantasía o en una posible realidad consensuada por todas las partes, podría ser. Porque no se trata tanto del qué haces sino desde dónde lo haces y cómo lo haces. El problema, como en todo, es creer que esta fantasía de dominación es una realidad deseable o que ha de transformarse en cuerpo-saliva-flujo-semen.

Por eso mi propuesta sería calificar el porno que ahora llamamos típico (el patriarcal) bajo la categoría de Rarezas. Una categoría donde se visibilice la fantasía de la dominación-sumisión hombre-mujer como una de tantas. De esta manera evidenciaríamos la singularidad de esta ficción. Al igual que aquellos que se sorprenden de que me ponga a mil con calamares gigantescos o lagartijas de dos metros y veinte ojos, las demás podríamos sorprendernos de esta rareza que es el deseo de penetrar a una mujer por todos los agujeros de su cuerpo. Si de fantasías hablamos, pongamos todas sobre la mesa y disfrutemos. Ahora bien, cuidado con creer que las ficciones en las que nosotras no somos más que un cacho de carne son la realidad o han de aspirar a serlo. Si yo decido ser un cacho de carne será perfecto en tanto que yo he decidido. En mis bragas mando yo. Quién me las quita y cómo me las quita también son decisión mía. Si es un pulpo, un gigante verde o unos trillizos superdotados es decisión mía. Mía o quizás debiera decir de la tremenda señora ovulatoria que me revuelve las pecas en esta ardiente primavera sevillana.

Martes 26 de abril

17.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** creativo
- 👁️ **Cuerpo:** voluptuoso y tierno
- 👁️ **Flujo:** húmedo, lechoso, abundante
- 🌙 **Fase:** fase lútea-ovulatoria
- 👁️ **Sensación del día:** ¿sobreviviré a vivir en mí?
- 👁️ **Miedo:** no saber vivir allá donde me lleva el cuerpo
- ♥️ **Deseo:** ser mimada y custodiada, protegida
- 👁️ **Qué soy hoy:** Erika y Cuerpo
- 👁️ **Nivel de sociabilidad:** alto
- 👁️ **Escucho:** *Début* de Mélanie Laurent
- 👁️ **Libro en la mesilla:** releo pedacitos de *Wicked*.

Memorias de una bruja mala de Gregory Maguire [56](#)

El secreto de las heridas

¿Adónde vas? Con todo esto, Cuerpo, ¿adónde me llevas? ¿Sabré vivir allá? ¿Encontraré el camino de vuelta?

Tengo miedo.

Me tiembla el verbo.

¿Quién va a quererme después de enseñar mis venas rotas,
mis manos cuarteadas,
mis secretos a voces,
mis mentiras descompuestas?

Se acercan los últimos días de este diario. Echo la vista atrás. Mi mandíbula se contrae:

No me arrepiento.

Y debería. He abierto en canal la herida. He expuesto a aquella que fuera mi familia. He drenado el pus palabra a palabra. Pero ¿para quién? ¿Para qué? ¿Por quién?

Cuerpo: Te merecías saber la verdad, Erika.

Erika: Pero duele. Pero escuece. ¡Pica!

Cuerpo: Lo sé, pequeña. Dímelo a mí. Llevo treinta y dos años un mes y quince días* retorciéndome. Dejándome morir en esta culpa de no poder decirme, de no poder contarme ante ti.

* Desde el 11 de marzo de 2016, cuando por fin entendí que soy una niña maltratada.

Erika: Cuerpo, ¿me echabas de menos?

Cuerpo: ¡Uf! Cada día. Cada minuto. Cada segundo. He estado tan solo, tan abandonado... Fui un muñeco roto en esa esquina húmeda donde olvidas tus deberes y abandonas tus privilegios. Perdóname si no supe soportar más...

Erika: ¡No! No. No podía ser. No debía ser. Vivir sin ti ha sido caminar por un mal sueño. Solo que ahora no sé cómo hacerlo. Todo esto es tan nuevo... ¿Recuerdas cuándo fue la primera vez en la que te abandoné?

Cuerpo: Como si fuera ayer. Teníamos casi tres años.

Erika: ¿No eran casi cuatro?

Cuerpo: No. Eran dos para tres. Cuando, tumbado en el sofá granate de la abuela, él se bajó el pantalón. Después se hizo a un lado la abertura de los calzoncillos y te animó a que le tocaras. Justo cuando tu manita tocó esa redondez palpitante y suave, me dejaste solo.

Erika: Yo... yo...

Cuerpo: Hey, bichito, lo entiendo. Nos hubiésemos muerto si te hubieses quedado conmigo.

Erika: Ya. Pero fue una tortura vivir en ti sin mí.

Cuerpo: Y vivir en mí sin ti. Pero ahora todo ha terminado.

Erika: Pero yo pensaba que sería feliz cuando volviésemos a encontrarnos. Que, no sé, las estrellas brillarían con más fuerza y...

Cuerpo: ... y los pajaritos cantarían a nuestro paso. Ya. Pequeña, estamos demasiado rotas para fingir. Gracias a la herida, hoy estás en Casa.

Erika: Oye, ¿es la herida una puerta a ti? ¿A mí? ¿A esto que somos tú y yo?

Cuerpo: Claro. ¿Para qué te crees que están, entonces?

Erika: Para sangrar. Para dolerte.

Cuerpo: ¿No es acaso el dolor una puerta a las entrañas? ¿No te exige, acaso, la sangre que prestes atención a la carne rota? Este es el secreto de las heridas.

Erika: ¿Que son puertas?

Cuerpo: Sí, son entradas, accesos a ese cuerpo que tuvo que ser abandonado para mantenerse con vida.

Erika: Pero, ¡ay! Duele. Pero, ¡ay! Escuece. ¡Ay! ¡Pica!

Nota: Hoy por fin fluyo escribiendo, se acerca la fase premenstrual. Es un cambio brutal, de escribir obligada, forzada sin capacidad de sacar lo que late dentro, paso a deslizarme segura por el papel. Cambio totalmente la manera de escribir así como la estructura.

Miércoles 27 de abril

18.º día del ciclo

🧠 **Cerebro:** dividido

👁️ **Cuerpo:** multiplicado

🕒 **Flujo:** húmedo

🌙 **Fase:** fase lútea-ovulatoria mutando a premenstrual

Sensación del día: somos demasiadas

👁️ **Miedo:** romperme por la mitad

♥️ **Deseo:** apagar e irme de mí

👁️ **Qué soy hoy:** ovulapremenstrual, animal de dos cabezas

👁️ **Nivel de sociabilidad:** alto-medio

🎧 **Escucho:** *Other People* de Beach House y *Marble House* de The Knife y Jay-Jay Johanson

📖 **Libro en la mesilla:** me alimento de algunas viñetas de *Sarah's Scribbles*. *Creecer es un mito* de Sarah

Andersen [57](#)

Multitud

Devoro galletas. Galletas, galletitas. Ñam. Ñam. Ñam. Las muerdo, las ensalivo, las mastico y las trago. Con ellas, trago mi rabia. Rabia idiota. La rabia de un ego con patas. Y es que a veces necesito saber que estoy viva, y para saberlo me dejo ver por las redes sociales. Este estar viva habla de una vida mediática, porque una puede tener los pulmones llenos de oxígeno y el corazón latiendo y estar muerta. Muerta en la Red.

«¡Oh, Dios, no! ¡Que nunca nos pase eso!»,
suplica la Ovulatoria.

«¡Que te follen!», le responde la Premenstrual, mientras salpica de saliva la pantalla del ordenador.

Ahora mismo me habitan dos mujeres. Soy dos mujeres a la vez. Soy 200 deseos opuestos en un solo cuerpo. Mutar, a veces, es tan complicado... Hoy es una de esas transiciones en las que me saturó de ser habitada por tanta gente. Soy demasiadas. Y a la vez una. Y esta una no sabe si ir, venir o prenderse fuego a lo bonzo.

La Ovulatoria que soy, ahora mismo quiere:

- Salir a la calle a tomarse una cerveza.
- Actualizar el muro del Facebook a ver qué dice la gente del último artículo publicado.
- Revisar los *timelines* de Twitter de personas con las que ya no hablamos.
- Ver si consigue dar con la cuenta de la novia del que fuera nuestro ex.
- Practicar más el maquillaje «ojos de gata».
- Ver un vídeo de Amarna Miller (y masturbarse).
- Sacarse un trillón de fotos en las que salga «guapa sin querer» y subir la elegida al perfil de Instagram.
- Beber mucha agua.
- Saltar de la web de *American Apparel* a la web de *Lazy Oaf* buscando el *outfit** erfecto.

*Esta palabra solo la puede escribir la Ovulatoria.

En el otro lado de mí, la Premen que también soy se muere por:

- Comer algo dulce e hipercalórico.
- Apagar el ordenador.
- Mandar a la mierda a toda la gente del Facebook y del Twitter.
- Leer artículos sobre antiespecismo y activismo vegano y feminista.
- Encontrarle formas divertidas a las nubes, tirada en el suelo de la terraza.
- Beber mucha agua.
- Ver el ~~primer capítulo~~ primera temporada de *Broad City*.
- Encontrar helado vegano de chocolate y menta en esta *carnista ciudad del demonio**.

*Solo la Premenstrual podría expresarse así.

- Sentarse en una esquina a odiar a todo el mundo.

Me quedo en silencio.

Ellas no.

Nunca.

Premenstrual: ¡Otra galletita!

Ovulatoria: ¡No! Que nos vamos a poner focas.

Premenstrual: ¡La madre que te parió! ¡Qué superficial eres! Gordofóbica de mierda.

Ovulatoria: Fundamentalista. Radical. Si por ti fuera iríamos en pelotas a la calle. Peludas, con mostacho y en chanclas.

Premenstrual: Pues te iría de fenómenos. Así podrías usar el tiempo que te sobrase de vestirte y ponerte «guapa» para leer, pensar, no sé, cosas de esas de «locas del coño», como tú las llamas.

Ovulatoria: No todo es pensar y deconstruir. La estética es importante. Importante para cómo te ves tú y cómo quieres ser vista. De hecho, elegir el vestuario puede ser un importante acto político.

Premenstrual: ¡Oh, no! No me vayas a hablar de maquillaje para empoderar ni historiasseudofeministas de los magazines femeninos.

Ovulatoria: ¡Qué imbécil puedes llegar a ser! Hay muchas maneras de ser feminista. De hecho, por feministas como tú la gente no quiere saber nada del feminismo.

Premenstrual: ¡Ay, mi madre! La niña conciliadora ya está aquí. Que la culpa de que el feminismo resulte violento es de las amargadas como yo. ¡Claro! Mejor un feminismo amable, templado, en el que podamos reivindicar lo justo y necesario. Feminismo comedido. Feminismo de mujercitas lindas. ¡Me revienta tu maldita necesidad de aprobación!

Ovulatoria: (Silencio).

Premenstrual: ¡Hey! Que te estoy hablando.

Ovulatoria: Perdona, estoy actualizando el Facebook, que he compartido un artículo hace un rato.

Premenstrual: ¡Joder! Todo el día colgada del cacharro ese. ¿Ya te han puesto alguna chorrada de

esas que te hacen llorar?

Ovulatoria: No, idiota. Todo está en su sitio. Y no me hacen llorar, solo que me duele que la gente no sea empática y no me trate con el mismo mimo que trato yo.

Premenstrual: ¡Dios, eres tan inocente...! La gente no sabe tratarse a sí misma; entonces. ¿cómo narices van a saber tratar a alguien que no sean ellas mismas? ¡Y además en una relación virtual!

Ovulatoria: Ya. Ya sé. Pero es que yo me esfuerzo en mostrar con mi práctica que la ternura cambiará el mundo y, no sé, espero que eso se contagie poco a poco y...

Premenstrual: Ya, la famosa práctica de la vulnerabilidad. Pero a veces una no puede ni debe ser tierna con aquellos que le hacen daño. La ternura tiene sus momentos.

Ovulatoria: Y la rabia. La rabia también tiene sus momentos. TODO tiene su momento.

Premenstrual: Yep, cierto. Esto... ¿te apetece otra galletita?

Ovulatoria: ¡Sí, por favor! Oye, ¿has encontrado ya helado vegano?

Una vez más, el helado resuelve un conflicto hormonal. El helado debería estar en todos los botiquines de todas las casas de todas las animales menstruantes de todo el planeta Tierra. Mutar, a veces,

es tan,
tan,
tan complicado...

Jueves 28 de abril

19.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** activo
 - 👤 **Cuerpo:** englobando
 - 🕒 **Flujo:** húmedo
 - 🌙 **Fase:** fase lútea-premenstrual
- Sensación del día:** quiero que vuelva la mamá que un día fue
- 👁️ **Miedo:** que *ama* sufra
 - ♥️ **Deseo:** ser la que soy aun no siendo la deseada
 - 👤 **Qué soy hoy:** no-hija unicornio con crisis de identidad
 - 👤 **Nivel de sociabilidad:** alto-medio
 - 🎧 **Escucho:** *Born to die* de Lana del Rey
 - 📖 **Libro en la mesilla:** *La medida de mi madre* de Begoña Abad [58](#)

Faros sin luz y sábanas blancas

Mi madre ha pasado con éxito la segunda revisión. Por ahora no hay cáncer. Todo en su sitio. Justo ahora que nos hemos quedado sin sitio ni lugar.

Antes de su enfermedad, alguna vez, por practicar la empatía y el masoquismo, jugué a ponerme en el lugar de la hija que es informada de que su madre ha de ser intervenida de extrema gravedad. Una semana antes de La Noticia, le decía por teléfono: «*Ama*, si tú tuvieras una enfermedad tan grave, yo volaría el mismo día para estar contigo».

Una semana después volaba dirección Norte. Al norte del Norte.

¿Cómo es el amor? ¿Cómo sabe una que ama? ¿Amar es buscar lo mejor para las dos partes? ¿Puedo amarme y respetarme, amando a mi madre? ¿Cómo entiende mi madre el amor? ¿Su amor me nutre, cuida y conforta? ¿Erika-Gafotas puede amar a su madre? ¿Y yo?

Cuerpo, ¿la amas?

No hay respuestas. Solo preguntas. Comunica. Aquí dentro todo está oscuro. He cuidado de ella más que de mí. Antes que yo, siempre ha estado ella. Ella. En mi pensamiento, en mi llanto, en el pico de la cama. Llorar, ahogarme en llanto y ella, lejos. Silueta de un faro fundido al que no dejo de mirar. Quizás algún día alumbre y nos muestre el camino. Quizás si yo fuera. Quizás si yo hiciera.

Nada.

Comunica.

No hay nada que una hija pueda hacer para ser amada como es. Esta es la mayor frustración de mi vida. Después de cada hostia a mano abierta, después de las lágrimas y del pitido agudo en el oído correspondiente, casi segundos después de que el silencio me trepase desde el hígado hasta la garganta, ella entraba en la habitación. Creo. La verdad es que no la recuerdo nítidamente.

En todo mi dolor, mi madre está ausente. Su luz no me llega. Desconozco si alguna vez se prendió. Intuyo que sí. Si no, no la añoraría tanto. No a esta madre que es la mujer de mi padre. Si no a la madre que un día nos dio hogar y lumbre.

Entre el olvido impuesto por mi mente y los recuerdos grabados en mi piel, la oigo rezar así:

«Esto es culpa tanto suya como tuya. ¿No ves que le provocas?».

Mía. Mi culpa. Mea culpa.

Cierto.

Nunca pude ser como debía ser.

Nunca pude no provocar a la bestia.

Nunca pude contener mi reprobable lengua infantil.

Por torpeza, por cabezonería, por estupidez... por lo que fuera, no pude.

N O P U D E .

¿Cómo es esa Hijita Perfecta?

A veces he creído verla pasar, justo detrás de mí, rozándome el diminuto vello de la nuca con su respiración entrecortada. Pero al volver la cabeza, no había nadie. Nada. Nada ni nadie. Supongo que es así como se ve La Hija Querida. Un rostro sin rostros en el que poder proyectar todo aquello anhelado. Como una tela blanca en un improvisado cine de verano.

Yo lo intenté.

Traté de borrarle la boca, sacarme los ojos y difuminar mi nariz, pero nada. Fue imposible. Yo no pude ser el rostro de la sábana blanca. Ella tampoco el faro de la luz cálida. Ella no fue mía. Yo no fui suya. Sospecho que ambas fuimos de él. Como ocurre en todas las buenas familias, él fue el que facilitó e impidió nuestra relación. Solo en su vientre pudimos estar solas las dos. Solas sin él. Solas con nosotras. Nosotras solas.

He teorizado tanto para poder amar a mi madre como dicen los anuncios, los curas, mis vecinas y los terapeutas que me he olvidado de lo que siento. En realidad, si he teorizado, ha sido para huir de estos huesos y sus verdades.

¿Quién quiere escuchar las penas de esta no-hija unicornio?

Yo no.

Es insoportable.

Tener cáncer es insoportable.

Tener cáncer y que tu hija se cuestione vuestra relación es insoportable.
Tener cáncer, que tu hija se cuestione vuestra relación y que te suba el colesterol es insoportable.
Tener cáncer, que tu hija se cuestione vuestra relación, que te suba el colesterol y que se estén lavando los trapos sucios de vuestra familia en público es...

¡Mierda!

Mi madre no sabe lo que estoy haciendo.
No sabe que mi cuerpo me ha obligado a conocer la verdad.
No tiene ni idea de que mis palabras solo cobran sentido si dejo que mi cuerpo escriba sin censura ni moral.

¿Dios!
¿Qué hago?
¿Lo borro?
¿Lo arreglo?
¿Escribo de otra cosa?
¿Dejo que mis palabras suenen bonitas y huecas?
¿Me invento una historia de mamás e hijitas felices que comen perdices?
¿Tiro el teléfono al río para que no pueda localizarme?
¿Me dejo barba y huyo a Ittoqqortoormiit, Groenlandia?

diosdiosdiosdiosdiosdios

Mi barco zozobra.
Mi barco va a la deriva.
Mi barco se precipita contra la ardiente oscuridad.
Quiero llegar a Casa. Quiero avistar tierra. Quiero... Necesito...
Quiero... Necesito... Quiero... Necesito...
Quiero...
Necesito...

Un faro.
Un maldito faro con luz de verdad.
Un maldito faro con luz de verdad al que poder llamar mamá.

Viernes 29 de abril
20.º día del ciclo

☾ **Fase:** fase lútea-premenstrual

No escribo.

Necesito un día sin palabra escrita.

Sábado 30 de abril

21.er día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** habitado por pájaros azules
- 🦋 **Cuerpo:** habitado por pájaros azules
- 🕒 **Flujo:** apenas
- 🌙 **Fase:** fase lútea-premenstrual
- Sensación del día:** un día tuvimos alas
- 👁️ **Miedo:** perder el dolor punzante del recuerdo
- ♥️ **Deseo:** recordar por siempre
- 🌳 **Qué soy hoy:** nieta-árbol
- 👉 **Nivel de sociabilidad:** medio
- 🎧 **Escucho:** *Txoria-Txori* de Mikel Laboa
- 📖 **Libro en la mesilla:** *Buscando la felicidad de la manera equivocada* de Elisa Fuenzalida [59](#)

Quiero volver a Casa. Aunque Casa es ningún lugar. Quiero volver a ese lugar que solo existe en mi imaginación. Ahora, aunque este haya desaparecido. Lo mataron antes de que yo naciera.

Hay pájaros en la cabeza que solo sirven para volverte loca. Yo no quiero acabar loca. Yo no estoy loca. No puedo estarlo. No debo estarlo.

Hay pájaros, pájaros azules, que luchan por salir por mi boca. Pero yo no los puedo contener. Pero tampoco quieren huir. Cuando llueve, alzan sus alas y empujan con su pico mis costillas, mi piel, mi corazón de nuez. Hablan en la lengua prohibida. No los entiendo. Hablan en la lengua de mis abuelas. La lengua que dejaron morir en las cunetas.

Laztana, entzuten gaituzu?
(¿Cariño, nos puedes escuchar?)

¿Qué dicen estos pájaros? ¿Por qué me hacen llorar? Hacen su nido en mi boca. Pero no sé decirles. No puedo echarlos a volar.

Las hijas de la guerra perdieron la voz y el verso. Sus nanas y arrullos fueron el último refugio. La lengua asesinada. La lengua de leche desparramada por el suelo.

Escuálidos gatitos la bebieron por entre las rendijas de los azulejos. Para sobrevivir en el nuevo

mundo tuvieron que comer de la mano del nuevo amo. La lengua de leche no engorda. La lengua de leche te obliga a recordar. Y nadie quiere saber.

Mis pájaros me cuentan historias. No sé lo que dicen. Solo sé que me hacen llover. Y por la lluvia, y por sus cantos, tengo el cuerpo tejido con musgo. Verde musgo que señala al Norte. Mi Norte. Allá donde vaya ellos vienen con su lluvia y su musgo y su lengua extraña.

Sekula ez zaitugu utziko.

(Nunca te vamos a dejar)

Cantan en mí.

Las voces de esos pájaros, mis pájaros, suenan a ellas. Aquellas que vinieron antes que yo. Aquellas que se enredan en mis ojos azules, en mis ojos verdes.

Amonak, zuek zarete, ezta?

(Abuelas, sois vosotras, ¿verdad?)

Las palabras caen de mi boca como fruta madura. Yo no he sido. Han sido ellos. Pájaros azules que me dejan lloviendo cada vez que sacuden su enjuto cuerpo.

Si mi casa fuera la suya, si mi hogar fuera esta lluvia eterna, ¡qué feliz sería! Un hogar al que volver. Un paisaje que atesorar. Una tierra por la que llorar. Pero no soy más que una guarida de pájaros torpes que no saben alzar el vuelo y echarse a volar. Pájaros nostálgicos. Pájaros insurgentes. Pájaros revoloteando en la cabeza, como las locas.

Las locas son locas por culpa de pájaros que se niegan a olvidar. Pájaros que con su lengua muerta pretenden resucitar. Resucitar a las nietas-árbol.

En árboles huecos hicieron nido los pájaros azules. Árboles con raíces levantadas. Las nietas-árbol no vivimos ni morimos porque no tenemos casa donde nacer ni perecer. Es la maldición de aquellas que fueron arrancadas antes de brotar. La savia no corre, solo el canto prohibido nos sostiene. Pero no lo entendemos. No nos entendemos. No comprendemos por qué el aire se cuele entre los huesos, silbando y cortando el aliento. No comprendemos por qué la voz se alza en la lengua del amo, si en lo más profundo solo cantan los pájaros. Pájaros azules que nos preñan de lluvia, musgo y algo más que no podemos comprender.

No podemos comprender.
Nos arrancaron la lengua
antes de tener boca.

Domingo 1 de mayo

22.º día del ciclo

☾ **Fase:** fase lútea-premenstrual

No quiero escribir. Me tiro en el sofá, después de trabajar (un día de mierda, por cierto) a ver *Broad City*.

Lunes 2 de mayo

23.er día del ciclo

🧠 **Cerebro:** nubarrón triste

👤 **Cuerpo:** agotado, hueco

🕒 **Flujo:** apenas

☾ **Fase:** fase lútea-premenstrual
Contracciones uterinas y molestias pélvicas

Sensación del día: no puedo más

👁️ **Miedo:** a morir desangrada

♥️ **Deseo:** descansar

🩸 **Qué soy hoy:** herida sangrante

👉 **Nivel de sociabilidad:** bajo

🔊 **Escucho:** el viento contra la ventana

📖 **Libro en la mesilla:** vuelvo a *El alma de las marionetas* de John Gray

1000 Colores⁶⁰

No duermo.

Llevo tres días soñando con mi padre.

Como Freddy Krueger en *Pesadilla en Elm Street*, aparece en mis sueños para rasgarme la miseria a tiras. No puedo conmigo. No me soporto. No soporto a nadie. Mi matrimonio se va a ir a la mierda si sigo dejando que Freddy me mate cada noche.

Estoy agotada de nacer cada mañana. No puedo más. He confirmado que las criaturas maltratadas desarrollan una bioquímica neuronal diferente. El trauma nos modela a su imagen y fantasma. Estoy tullida. Y es de por vida.

No sé vivir. No de una manera equilibrada y respetuosa conmigo misma ni con mi entorno. Trato de hacerlo. Me esfuerzo pero nunca llego. Observo a los padres que ni braman ni aterrorizan a sus hijas por llegar tarde, a aquellas madres que aceptan con una media sonrisa que algo se ha roto y me parecen de mentira. Es mentira que haya familias así. Sucia mentira. Las odio. Por falsas. Por imposibles. Por superficiales. Porque La Vida de Verdad es la del llanto, el miedo y el perdón. Lo demás no existe. Solo en las películas.

Tengo el cuerpo quebrado y me empeño en pegarlo. A veces pienso que sería mejor coserlo. Pero no sé coser. Tampoco sé pegar sin achicharrarme la piel de las manos. Alex es el único que sabe hacer puzles pero me harta pedirle ayuda. Estoy cansada de agotarle con mis heridas. No puedo desangrarme siempre en sus manos. No es justo. No sé hacerlo. Pero tampoco sé taponar la herida. Pero tampoco sé hacerme cargo. Así que pringo toda la casa de mierda, pus y sangre coagulada. ¿Y quién lo limpia todo, después?

Mi cerebro no funciona como el cerebro de las niñas-queridas de la tele. Mi cerebro está enquistado. Mi cerebro es feo y deforme. Mi cerebro es un pequeño monstruo al que no sé cuidar.

¿Cómo cuida la niña maltratada?

¿Desde dónde?

Necesidad, agonía, miedo, vergüenza, ilusión barata. Desde todas esas cloacas que forman el

submundo de su cuerpo-cerebro.

«Deja de comportarte como una víctima»,
recomiendan los expertos.

«Los cojones», responde mi furia premenstrual.

No voy a permitirle salir por la puerta de atrás envuelto en una manta oscura. No voy a maquillar el horror. No, ya no. Sería mejor que nadie viera la herida. Que solo la sonrisa de la mujer fuerte y segura asomara al otro lado de la mirilla, pero se van a joder, porque esto no va a ser así. No por ahora. Ahora hay dolor. Ahora hay una mujer dándose cuenta de que la han roto para siempre. Ser rota desde que tus huesos son tiernos y quebradizos como un pequeño brote, sale caro. Tan caro como una vida perdida entre la piel que dicen lleva tu nombre. Al final quien lo paga es esta, no el que ahora exige el perdón. Y es esta, a su vez, la que se avergüenza de no saber qué carajo hacer con tantas piezas pequeñas que no casan de ninguna manera porque están desgastadas, desconchadas, hechas polvo. Algunas de ellas, descubre, ni siquiera estuvieron. Entonces, ¿cómo montas este puzle?

No hay puzle que valga.

No hay metáfora que valga.

No hay palabra que me ayude a decirme ni a huir de la ruina de vida que me han regalado por mi propio bien.

No sé qué hacer conmigo.

No sé cómo amarme.

No sé cómo dejarme acunar.

No sé suturar.

No sé nada de lo que debería saber. De lo que las niñas de las películas saben tan bien.

Solo sé gritar.

Solo sé arañar.

Solo sé mirar la sangre manar de la herida.

Solo sé ser herida abierta.



Quiero descansar.

Quiero que me dejen un pedacito de cuerpo donde dormir a pierna suelta.

Quiero que desaparezcan sus manos afiladas de entre la almohada.

Que su pena, sus lamentos, sus dolores, sus amenazas, sus cantos de sirena no me roben el cuerpo.

Me quiero **V I V A**.

Aquí en mi piel,
allá en mis sueños.



Martes 3 de mayo

24.º día del ciclo

🧠 **Cerebro:** globo

👤 **Cuerpo:** globo

🕒 **Flujo:** primer día de pérdidas marrones

🌙 **Fase:** fase lútea-premenstrual

Sensación del día: está bien así como estás,
así como sientes

👁️ **Miedo:** arrepentirme

♥️ **Deseo:** vivir de acuerdo a mi deseo

👤 **Qué soy hoy:** no-Madre

👤 **Nivel de sociabilidad:** bajo

🎧 **Escucho:** *La Valse d'Amélie* de Yann Tiersen

📖 **Libro en la mesilla:** releo *El cielo oblicuo* de Belén

García Abia [61](#)

Voy a tener suerte

Hacerme vieja y no tener hijos.

Que un día me despierte y sea demasiado tarde.

Tantas dudas como profetas.

Ninguna religión que me calme.

Ningún beso en la frente.

Crecer hacia abajo, nunca hacia delante.

La maternidad como destino para la caminante que se niega a dar un paso más.

Mi cuerpo mío, de nadie más.

¿Quién quiere acurrucarse entre mis huesos?

No hay niños-alga ni niñas-coral.

Somos animales mamíferos, nada más.

La reproducción no es más que producción animal para la explotación.

Los animales humanos somos la peor plaga de la Tierra.

Este mundo es un despropósito.

Quiero apearme de él.

No quise nacer. Pero me nacieron.

Hija, yo no te voy a traer.

Hijo, yo no te voy a plantar en mi vientre.

Seré vieja. Será demasiado tarde.

Quizás no me arrepienta.

Dicen que sí.

Dicen que no.

Dicen tantas cosas...

A veces no me dicen nada. No se atreven a hablarme de eso.

Soy una buena madre.

Soy una mala madre.

No soy madre.

Soy una no-madre.

Identidad tejida al contenido de mi útero.

Si está lleno: mamá.

Si está vacío: «ya se llenará».

No. No lo va a estar.

No quiero que lo esté.

Si permanece vacío: no-mamá.

¿Y Erika? ¿Dónde está?

No quiero conciliar.

Que la sociedad se reconcilie con nosotras.

Vacas que paren a sus terneros.

Ovejas que paren a sus corderos.

Humanas que paren a sus crías.

Todas: las vacas, las ovejas, las humanas, en cautividad.

Todas: las vacas, las ovejas, las humanas contenedoras de carne.

Todas: las vacas, las ovejas, las humanas atesoradas por su útero-fábrica.

Todas abusadas.

Todas perdidas.

Todas okupadas.

Para sobrevivir, todas, abandonan su casa-cuerpo.

Para sobrevivir, todas, se dejan saquear.

Para sobrevivir, ¿qué no haríamos?

Sobrevivir, ¿quiénes?

Sobrevivir, ¡claro!

De vivir, ni hablamos.

Tendré suerte y llegaré a vieja.

Tendré suerte y mi cabeza seguirá conmigo.

Tendré suerte y recordaré mi nombre, mi barrio y el nombre de mi marido.

Tendré suerte y mis sobrinos vendrán a verme.

Tendré suerte y moriré en mi cama.

Tendré suerte, sí.

Tanta que no

NO

no me arrepentiré de la madre que no fui.

En este vientre, en el mío, en el que yo tengo,
no hay espacio para niños, tampoco para sirenas.

En este vientre, en el mío, en el que yo tengo,
solo hay espacio para palabras-pájaro
y para la hija que nadie supo querer ni cuidar.

Voy a tener suerte.

Esta vez,

SÍ.

UNAS PALABRAS PARA CALMAR A LOS FANTASMAS QUE SE SIENTAN HOY A ESCRIBIR CONMIGO:

Arrepentirme de no ser madre y ¿qué hay de las que se arrepienten de serlo? O peor, ¿qué hay de las que sospechan que se arrepienten pero que se cortan la lengua para no oírse ni en sueños? Hay vida después del arrepentimiento. «Arrepentirme de lo que ahora deseo». De esto puedo hacerme cargo. En cambio, jamás podría hacerme cargo de aquello que hice por imposición, temor o inercia. Si es mi deseo el que habla y es mi deseo el que fundamenta mis acciones, podré vivir con ello.

Vivir.
Qué bien suena.

Miércoles 4 de mayo

25.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** visionario
 - 👤 **Cuerpo:** blandito, sensible
 - 🕒 **Flujo:** segundo día de pérdidas marrones
 - 🌙 **Fase:** fase lútea-premenstrual
- Sensación del día:** no es país para pájaros alados
- 👁️ **Miedo:** morir de soledad
 - ♥️ **Deseo:** no ser la única
 - 🕸️ **Qué soy hoy:** pájaro desolado
 - 👉 **Nivel de sociabilidad:** bajo
 - 🎧 **Escucho:** *Rusty Nails* de Moderat
 - 📖 **Libro en la mesilla:** (ninguno)

El sueño de los Pájaros-Cosa

Nadie quiere saber la verdad. Solo queremos que nos digan que estamos bien como estamos y donde estamos. La verdad siempre es incómoda y siempre demanda movimiento, implicación y adentrarse en Lo Oscuro. Nadie quiere moverse. No, si no se puede coger el coche o llegar en metro sin tener que hacer transbordo. Todos tememos a la oscuridad.

La verdad duele. Nos obliga a confrontarnos. Nos raspa en la superficie de la herida y nos exige que hagamos algo con el pus que aún contiene.

Todo está orquestado para no llegar a saber nunca la verdad. Y no se trata de ocultarla en el fondo del mar. Simplemente de hacerla sonar extraña, molesta e incluso algo sobrenatural. No hay buenas campañas de *marketing* en torno a la verdad. Y no porque esto pudiera parecer un burdo oxímoron, sino porque el público no la compraría jamás. El público manda, no se dejen engañar. Bueno, sí. Déjense. No quieran abrir una puerta imposible de cerrar.

Pero el cuerpo se niega a vivir en la mentira. Pero el cuerpo impide masticar tanta mierda y no ahogarse. Ahogarse de verdad. Ahogarse de ponerse azul. Ahogarse de morir. Morir por empacho de mentiras. Porque, ¿cuántas mentiras más podemos soportar? ¿Cuál es el límite para un cuerpo así, como el mío, de 1,66 y casi 60 kilos?

Nos gusta acariciar con la yema de los dedos la palabra «honestidad». Nos gusta que nos vean prendiéndonosla de la boca mientras la lucimos ante la pupila ajena. Honestidad, qué fotogénica eres. Honestidad, baja la mirada. Honestidad, mójate los labios. Honestidad, sonríe. ¡Pst!

Honestidad, calla. Que nadie te ha pedido que digas nada. Así, calladita, ¡estás tan guapa...!

Necesitamos escuchar mentiras. Necesitamos contar mentiras. Necesitamos ser de mentira. Cuando alguien pide que le cuenten la verdad, en realidad, demanda que le cuenten la mentira mejor elaborada, aquella que no le haga saltar por los aires. Porque la verdad siempre nos hace volar. Y nadie quiere volar. Y nadie puede volar. Somos pájaros ápteros creados en asépticos laboratorios dispuestos, eso sí, en una bonita bandeja de porexpán.

¿Qué haría un pájaro de estos con la verdad? ¿Podría reconocerla? ¿Qué implicaciones para su

día a día tendría? Porque saber la verdad implica abrir los ojos y, estos pájaros, aparte de ápteros son ciegos. Casi podríamos decir que son topos. Pero no nacieron topos, no. Nacieron pájaros, luego pasaron cosas que nadie cuenta y aceptaron ser modificados genéticamente para ser lo que ahora son. No quienes son. Porque estos pájaros no entran ya en la categoría del quién, sino del qué. Son Pájaros-Cosa.

El cuerpo es el camino.

Pero nadie quiere saber. Menos aún, caminar.

El cuerpo no es más que una carga.

El cuerpo es un cúmulo de limitaciones.

El cuerpo es un traidor.

El cuerpo es un animal al que domesticar.

El cuerpo está sobrevalorado.

El cuerpo es el causante de todas las diferencias irreconciliables.

El cuerpo es un maldito cabrón que se obceca en jodernos la existencia.

El cuerpo, ¿qué cuerpo?

Camino, ¿hacia dónde?

Moverse, ¿para qué?

¿Llega el metro?

¿Cuánto tardas en coche?

¿Queda cerca de algún centro comercial?

¿Te lo pueden traer a casa?

En un mundo así, animales como yo no tenemos cabida. Tampoco nido. Me siento sola en mi cuerpo tozudo. Sola conmigo. Hoy estoy agotada. Hoy comería toneladas de mentira con patatas y un batido de fresa. Después me iría a dar un paseo y a hablar con la gente. Les contaría mentiras bonitas, mentiras fardonas, mentiras divertidas y por fin me sentiría comprendida. A la vuelta, ya en mi cama, me cerraría los párpados a golpe de una tremenda mentira (la más colosal) y dormiría a pierna suelta. No soñaría con nada. Mi cerebro suspendido en sedoso líquido amniótico. Pero no, para mí no es posible. Abrí esa maldita puerta, me metí dentro de mis tripas y perdí todo lo bueno de la vida: el sueño reparador de los Pájaros-Cosa.

Jueves 5 de mayo

26.º día del ciclo

- 🧠 **Cerebro:** faro en la noche
- 🌊 **Cuerpo:** océano de lágrimas
- 🕒 **Flujo:** tercer día de pérdidas marrones
- 🌙 **Fase:** fase lútea-premenstrual
- Sensación del día:** hoy es el comienzo del final
- 👁️ **Miedo:** perderme en la memoria
- ♥️ **Deseo:** salir a flote y respirar
- 🧜 **Qué soy hoy:** sirena abisal, hija
- 👉 **Nivel de sociabilidad:** nulo
- 🎧 **Escucho:** «Innuendo», álbum de Queen
- 📖 **Libro en la mesilla:** (ninguno)

No sé.

No sé hacerlo.

No sé sacarte de mí.

No sé separar lo bueno de ti que hay en mí.

No sé quedarme con los momentos mágicos.

No sé no amarte.

No sé no romperme.

O quizás sepa pero no quiera hacerlo.

Voy a intentarlo.

«¿Me acompañas, Aita?»

ESCENA:

Aita y Nena están sentados en el suelo de la cocina de la casa de la abuela. Aita está sentado con las piernas cruzadas. Tiene veinticinco años. Nena está tumbada bocabajo, con el torso levantado, como una pequeña lagartija al sol. Tiene treinta y dos años. En el suelo, tirados, un buen montón de recuerdos. Son juguetes rotos. Son juguetes perdidos. A todos les falta algo. Muchos han de ser tirados a la basura. Pero no todos. Si no, Nena moriría. Y Nena no puede morir. No hoy. No mañana. Quizás otro día.

Nena: Aita, ¿Con cuáles nos quedamos?

[De fondo, suena Delilah de Queen.]

Nena: Meawwwww [canturrea].

Aita: ¿Estás segura de esto?

Nena: No. Pero vamos a hacerlo.

Aita: ¿Tienes la caja?

Nena: La tengo.

Aita: No es muy grande.

Nena: Tranquilo, que no tiene fondo. Es una caja mágica [guiña su ojo izquierdo, el único que sabe guiñar].

Aita: Mi brujita.

Nena: ¿Con cuál empezamos?

Aita: ¿Queen?

Nena: Por supuesto. ¡Dentro!

Aita: ¿Child in Time de Deep Purple?

Nena: Sin duda. Y no te olvides de Do You think I'm sexy de Rod Stewart.

Aita: Jajajaja. Hecho. Tendrías que haberme visto bailar este tema.

Nena: Entrando en la discoteca. Yaaa, ya. ¡A la caja!

Aita: ¿Poco a poco me enamoré de ti de Collage?

Nena: No. Demasiado. Me hace daño.

Aita: Ya. Entiendo. Me la quedo yo, ¿puedo?

Nena: Claro Aita, son tus recuerdos. Además, me la cantabas de recién nacida, así que ni me acuerdo.

Aita: Entonces el Aqualung de Jethro Thull, ¿tampoco lo quieres? Te lo ponía cuando estabas en la barriga de Amatxu.

Nena: Ese sí.

Aita: Pero, ¡si no te acuerdas!

Nena: Ya, pero ese sí.

Aita: Vale. Vale. Y ¿los Modern Talking? Esos sí que sí, ¿no?

Nena: ¡Faltaría más! Esos son míos. Los elegí yo solita.

Aita: Los cantabas a grito pelado con tu lengua de trapo. Cuando se acababa la cinta, metías la cabeza entre los asientos del Renault 5 y decías: «Aita ¡otra vez!». No parabas de escuchar la misma cinta hasta que llegábamos a casa de la abuela.

Nena: ¡Esa era yo! Una artista de la pista. [Silencio, ha encontrado algo.] ¡Oh, Aita, mira! ¿Te acuerdas?

Aita: Churum. Churum. ¡Es tiburón!

Nena: ¡Sí! los domingos por la mañana en la cama, jugábamos a que había un tiburón debajo de la cama. Y tú me protegías.

Aita: ¡Cagona!

Nena: ¡Un poco! ¡Ah! Los domingos en la cama. Esos me los guardo todos. Cuando jugábamos a las peluqueras, bueno YO hacía de peluquera porque tú te quedabas frito.

Aita: Jajajaja. Era la manera de que te lo pasaras bien y que me dejaras dormir un ratito más.

Nena: ¿Te acuerdas de los cuentos que te inventabas en el momento? Eran tan buenos que luego te pedía que los contaras de nuevo y...

Aita: ¡Y nunca me acordaba! Entonces te decía: «No, tú, cuenta uno tú».

Nena: Y lo contaba. Era una monita cuentacuentos. Te acuerdas de cuando los empezabas tú y me decías: «Venga, ahora termínalo».

Aita: Claro. Siempre deseé que las palabras fueran tus alas para volar.

Nena: ¿Lo conseguiste?

Aita: No. Lo conseguiste tú.

Nena: Domingos por la mañana: ¡A la caja!

Aita: ¿Viernes de salchi y berberechos*?

*Guardo el recuerdo de estar juntos los viernes por la noche, guardo ese simbólico. No guardo la práctica de la explotación animal.

Nena: ¡Oh, sí! Eran geniales. Taquitos de salchichón, lata de berberechos, patatas fritas de bolsa y una peli. ¡A la caja! ¿Sabes que los viernes siguen siendo mi día favorito solo por esto? El sábado no tenías que trabajar y podíamos ver pelis sin parar.

Aita: ¿Beetlejuice?

Nena: ¡Por supuesto! Y todas las pelis de Tim Burton y Tarantino. ¿Recuerdas esa película que se llamaba Thursday, que vimos un día antes de mi cumple?

Aita: ¡Buenísima! Escribiste un guion después de verla tres veces más, ¿verdad?

Nena: ¡Ostras! ¿Cómo te acuerdas de eso?

Aita: Soy tu padre y lector fiel desde 1992.

Nena: ¿Desde lo primero que escribí? ¿Te acuerdas?

Aita: Me acuerdo del chicle Mascón que era andaluz y de los abuelos que perdieron su mar por culpa del Superpuerto. Y ¿recuerdas el poema que le enviaste a Luis del Olmo?

Nena: ¡Cállate! Creo que tengo su carta de respuesta por ahí.

Aita: ¿Y de las cartas que escribías cada semana a Pérez-Reverte? ¡Le ponías los puntos sobre las íes y no tenías más de once años!

Nena: Jajajajaja. Me tocaba la moral lo suficiente como para motivarme a escribir. La rabia es un buen acicate para hacerse palabra.

Aita: ¡Y que lo digas, hija! ¿Y cuándo te dio por escribir «a lo Sabina»?

Nena: ¡Jo, es verdad! Pero tú siempre quisiste que escribiera como Dickens.

Aita: Es que hay mucha magia en ti. Además, era tu favorito, ¿lo sigue siendo?

Nena: ¿Cuento de Navidad? Sí, lo sigue siendo.

Aita: ¿Guardarás El pequeño vampiro?

Nena: Sin duda. Mira que me daba miedo la portada, pero te sentaste sobre mi cama y me pediste que le diera una oportunidad. Una vez que empecé, no pude parar. ¿Sabes, Aita? me encantaba cuando venías a arroparme. Eso también me lo voy a guardar.

Aita: Sí, cuando te hacía un paquetito y...

Nena: ... y me dabas un beso en la frente. Me sentía tan segura, tan querida, tan...

Aita: Hija, yo...

Nena: No. Ahora no. Sigamos. [Se sorbe los mocos, se traga las lágrimas.]

Aita: ¿Sigourney Weaver, Suzi Quatro?

Nena: ¡A la caja! Fue genial tener de referencia a mujeres diferentes, nunca princesitas ni pequeñas florecillas. Oye, ¿te acuerdas de que quería ser baterista?

Aita: Sí. Y bajista.

Nena: Pero se me da mejor cantar... como a ti.

Aita: No cantamos mal. Yo igual un poco mejor [riéndose].

Nena: ¡Oh, mira! ¿Las recuerdas?

«Sé como eres».

«Nunca agaches la cabeza. Por nada ni por nadie».

«No te fijas en la gente popular, acabarán como yo. El mundo es de los frikis. El mundo es vuestro».

«No eres rara hija, eres especial».

«No te avergüences jamás de quién eres, ni de dónde vienes, ni de lo que deseas».

«Una nace elegante. La elegancia, hija, ni se compra ni se vende. Se tiene o no. Y tú la tienes.

Tienes tu propio estilo.»

«Sé totalmente tú».

«Eres magia».

«¿Sabes por qué Freddie [Mercury] era tan genial? Porque era rabiosamente él. Ahí está la grandeza de las personas».

«Escribe».

«Sé quien estás destinada a ser».

«Cuando era un niño, ya te soñaba. Soñaba con una hija que diera voz a los que no la tienen, a los que no la encuentran. Eres mi pequeño milagro».

Aita: Cada día, hija mía. Cada día las acurruco en mis manos y las soplo contra tu pecho, para que no pares de respirar.

Nena: Duele. Duele mucho.

Aita: ¿El qué, amor?

Nena: Que haya tanta luz en esta oscuridad. Brillante oscuridad. Apocalíptica luz. ¿Sabes?, nunca me he permitido ver el terror de mis heridas porque esa luz me eclipsaba. He estado ciega toda mi vida.

Aita: Y ahora abrir los ojos... te hace daño.

Nena: Eso es.

Aita: Pero yo voy a estar siempre.

Nena: Tú, sí. Pero Él no.

Aita: ¿Yo? ¿Él? No entiendo.

Nena: Tú eres Aita. El papá que tejí con todos estos recuerdos que ahora guardamos juntos en esta caja.

Aita: Entonces, ¿no soy real?

Nena: Eres el mejor producto de mi imaginación. Solo que ahora sé que tú no eres Él. Antes no podía distinguiros. Porque te creé, pude sobrevivir e incluso amarle.

Aita: Pero, yo... digo, Él, sí generó todos estos recuerdos. Porque todo esto no te lo has inventado.

Nena: Él generó estos recuerdos, cierto, y también causó todas estas heridas. [Le toma de la mano e introduce sus dedos en la kilométrica llaga sangrante que hay bajo su pecho.]

CORTEN.

No sé seguir. Pero no importa que sepa o no. He de seguir.

«*The show must go on*», cantábamos en el coche, camino de cualquier lugar.



Hoy paseo en mis pensamientos con Aita, con la mejor versión de ti, de nosotros. No puedo renunciar a su mano cálida, ni a su gesto tierno. Tampoco a la protección del fiero león, ni a los ojos soñadores del joven poeta. Prender fuego a todo esto sería perderme para siempre. Y yo no puedo perderme. No más.

Tu peor golpe fue privarme de ti. Del genial padre que pudiste haber sido.

Ojalá pudieras ver a través de mis ojos.

Ojalá pudieras sentir a través de mi piel.

Pero, no. No puedes.

Lo mejor de ti, vive en mí.

Algún día, si sobrevivo a esta herida y me convierto en cicatriz, quizás podamos... quizás...

No sé.

Fin del diario

Hacia la cicatriz

Un animal vulnerable cosido a cicatrices que con sus amenazadoras manos de tijera hace nevar donde nunca antes hubo nieve. Un animal roto que con sus heridas no hiere, sino remienda, crea, hace magia. Así es mi héroe de la infancia, mi bien amado Eduardo Manostijeras. Y es así como aspiraba a ser cuando fuera mayor. Aunque una nunca acierta del todo, pues conseguir ser como un personaje de ficción no es tarea sencilla, especialmente porque una no es un cuento. Aunque bien podría serlo.

Tras este proceso de hacer palabra al cuerpo me he ido contando para vivir de nuevo. Nacer vestida de palabra, no se me ocurre más tremendo milagro. Ahora, que llego al fin de esta historia, que podría ser la historia de cualquier no-hija unicornio, siento una punzada en la comisura de mis labios. «Casi podría sonreír», me digo. Y sonrío. Erika-Gafotas me da la mano (y ahora nunca se suelta). Hemos vuelto al castillo, a la esquina de la cama, a los libros, porque sabemos que fuera hace demasiado frío. Y estamos agotadas de tanta tiritona.

Exponerse o morir.

Estar muerta y exponerse para revivir o exponerse para vivir en un cuerpo que quiera mantenerla a una con vida.

De esto ha ido todo, o eso sospecho, pero te confieso que no quiero pensar en ello.

Me da miedo.

Tengo pavor a ver qué será de mí cuando hayas terminado de leerme las tripas, porque ni siquiera te conozco. «Ahora juegas con ventaja», te digo, sin saber siquiera de qué color son tus ojos. Pero te imagino tierna, te imagino animal vulnerable, una de las nuestras.

Y sonrío.

Solo una de las nuestras sería capaz de llegar hasta aquí.

Imaginándote así, pude permitir que Cuerpo se dijera. Decirse de tripas hacia fuera da vértigo, pero es la única manera de comprender qué es lo

que ocurre aquí dentro. Dentro de una. En esa una que realmente es. En estos tres ciclos he rumiado los mismos problemas desde diferentes cuerpos. Sé que tú estás en una posición desde donde enfocar es más sencillo. Tú, que estás fuera de mí, has podido ver mis grietas y ciertos recovecos a los que yo, por estar tan dentro, nunca podré llegar. Cada una de las mujeres, animales y criaturas que he sido con cada mutación hormonal ha señalado pedazos de este cuento que soy y que ahora tú puedes hilar.

Mientras te observo juntando las piezas de este puzle, veo cómo tú te vas desmontando. Así es como funciona este juego.

Cuando una se hace cuerpo-palabra, cuando una deja que hable su cuerpo, la ilusión de ese «todo» que nos han dicho que somos va muriendo. Dando paso a pequeñas e irregulares piezas de un rompecabezas que solo puede contemplarse y armarse entre dos. Porque todas necesitamos un testigo que nos confirme que el dolor que nos araña desde dentro es real.

El cuerpo solo habla para ser escuchado, primero por aquella que vive en él y segundo por aquella capaz de comprender y acoger esa herida, que no es herida ajena, sino que es herida hermana de tantas otras.

Así es el camino hacia la cicatriz de los animales vulnerables que sangran y no mueren.

La cicatriz como destino, la cicatriz como lugar donde descansar, la cicatriz como maestra de escuela con olor a tiza, mandarina y café. Cicatriz a la que solo una puede llegar cuando la herida se abre tan profundamente que no queda más remedio que aceptar que no es la que le contaron, sino que es también muchas otras más.

Dar voz a las sin voz que habitan en mí ha sido la única manera de llegar hasta aquí. Pero esta voz necesitaba de tus pupilas, de tus oídos y sobre todo de tus manos.

Te tendí mi mano al comienzo, allá lejos, cuando yo solo era una escritora que quería contarte un cuento. Te dije que necesitabas una mano para hacer este viaje, y te agarré fuerte.

Pero ahora ya sabes que te mentí.

En realidad era a tu mano a la que, con fervor infantil, me sostuve en este

viaje hacia la cicatriz. Y es a esta mano que aún me sujeta a la que voy a pedir que no me suelte.

Todavía no. No, por favor.

Porque ahora llega el momento en el que tengo que sorberme los mocos y no pedir perdón por lo que mi cuerpo herido ha contado. Tengo que ser valiente (o tan cobarde) para no mirar páginas atrás y arrepentirme de haber dicho mi verdad. La mía, la que ni siquiera yo sabía.

Necesito aún tu mano para no retractarme, para no decirte que todo esto fue una novela de ficción, que en realidad nada pasó, que exageré, que todo fue producto de mi trasnochada imaginación. Esa misma que me mantuvo respirando en un cuerpo que sigue obstinado en hacerme su dueña y señora.

No me sueltes, no, cuando llegues a la siguiente página y des con las palabras que he tenido que arrancarme para tratar de suturar la herida que he infligido a mis padres al contar mi asquerosa verdad.

«Pero, entiéndete —me digo— no podía seguir dejando morir de culpa y dolor a Erika-Gafotas. Alguien tenía que cuidar de esta criatura».

Y aunque la verdad, la mía, es cruda, y aunque mi niña sigue temblando, solo he encontrado otra manera de sobrevivir.

«La verdad nos hará libres», suelen decir. No, la verdad no nos hace libres. La verdad nos hace vulnerables y es en la vulnerabilidad donde hay posibilidad de liberarnos de la tortura de vivir en el exilio de nuestros cuerpos.

Pero sin una mano confidente no hay posibilidad de convivir con esta verdad (y con este cuerpo) que duele, no tanto por cierta, sino por inmutable.

Por eso, déjame que apriete tu mano una vez más.

Justo ahora que tomo una bocanada de aire y me atrevo a hablar a mi madre y a mi padre. Ellos que, como yo, tendrán su propia verdad.

Ojalá la mía los ayude a encontrar la suya.

O quizás esta mía (mía y de nadie más) los ayude a acoger y a cuidar a esta masa deforme que soy. Masa que, poco a poco, va agitando sus bellos muñones para ponerse a volar.

Pero, antes del primer aleteo, agárrame fuerte.

Como la primera vez, pues, esta vez, será la última.

Lo débil y lo tierno vencen lo duro y lo fuerte.

LAO TSE

Nota a mi padre y a mi madre:

No. No voy a pedir perdón por el dolor que se me ha causado. Solo voy a dejar una grieta para que sepáis que entiendo. O que me obligo a entender el desamparo en el que la evidencia de mi cuerpo os haya podido dejar. Todos los animales vulnerables nos sentimos culpables de nuestras heridas. Creemos que si no hubiésemos nacido como nacimos no nos habrían herido con nos han herido. Nos han enseñado a decirnos desde la vergüenza de quien somos y a creer que el dolor que se nos infringía era «por nuestro propio bien».

Nada justifica pegar, humillar, amenazar, aterrorizar, negar y normalizar la violencia. Y reconocerlo duele, porque nos aleja de La Norma. La Norma reza: «Honrarás a tu padre y a tu madre». La Norma exige que aguantemos todo esto y más en nombre «del amor». La Norma dice que padre y madre lo hacen lo mejor que pueden con lo que saben. Cada uno y cada una lo hacen lo mejor que saben y lo mejor que pueden porque las criaturas «no son fáciles». Fáciles, ¿de qué? ¿De domesticar? Es evidente que no. Los cuerpos de estos seres se rebelan contra la estúpida moral que los mutila para encajarlos en este *~Oh, maravilloso~* mundo.

No os niego que tengo miedo. Una parte de mí (aquella a la que me obceco en re-educar) siente pavor de que me dejéis de «querer» o de que, por culpa de mis palabras, os hagáis daño. Después recapacito y entiendo que el daño no puede venir de mí. Que yo soy la consecuencia, no la causa. En realidad —me digo— esto es lo mejor que nos ha podido pasar, pues desde aquí lo único que podemos hacer es crear otra manera de relacionarnos. Una no violenta, una que incluya el respeto y el cuidado a lo que vosotros pusisteis en este mundo con nombre y apellidos. Sé que para que eso sucediera tendríais que dejar a vuestros cuerpos hablar y escuchar las voces de los animales vulnerables que también sois. Sé que

reconocer esto os pondría en la dolorosa orfandad en la que he elegido habitarme. Pero desde aquí, al menos, podríais optar a una hija. Yo, en cambio, no puedo optar a nadie.

Mi cuerpo se ha dicho sin ánimo de venganza. Mi cuerpo se ha dicho para salvarme la vida. Y yo, por una vez, me he elegido a mí. Os reconozco que, así, la vida duele. Me siento como una liebre a la que le han abierto la jaula y no sabe qué hacer en ese vasto campo. Demasiado verdor, demasiado cielo para alguien que no sabe vivir sin el angustioso confort de su celda. Yo no sé vivir. Estoy aprendiendo ahora. Mi deseo es que vosotros podáis hacer como yo. Aprender a ser fuertes y tiernos en vuestra herida. A ser vulnerables sin vulnerar. A acoger a vuestros fantasmas y a trabajar por enmendar lo roto. Esto requiere esfuerzo, uno titánico, pero sin él no podremos encontrarnos. Yo estoy aquí, al otro lado.

Aita,

cuídate con devoción. Hazte un hueco entre tus costillas. Acoge al niño roto que fuiste y cúralo. Solo así podremos hallarnos. Es el final del depredador. El respeto y la ternura o la nada. Por ti, por mí, sé el maravilloso animal vulnerable que pudiste haber sido. Déjame tener un padre. Permite que *Aita* se vista con tu sonrisa.

Ama,

cuenta la leyenda que a finales de aquel enero de 1984, veintidós días después de no haber muerto, entraste por la puerta de aquella casa para salvarme, para salvarnos. Tu ferocidad de madre loba y tu deseo de estar juntas para siempre siguen vivos en algún rincón de tu cuerpo. Ve a buscarlos. Ve a buscarte y tráete de vuelta. Yo te espero aquí, con el ardiente deseo de dejarme mecer en tus brazos.

Ni perdono, ni olvido.

Gracias al odio y al recuerdo he vuelto a volar.

Con muñones en lugar de alas, no vuelo lejos, pero sí a donde yo quiero.

Espero que nos reencontremos pronto al otro lado, donde los animales vulnerables podemos, al fin, vivir en libertad.

Glosario Técnico

A continuación te explico, lo más claro posible, las palabras y expresiones más técnicas que he ido utilizando en el diario. Para contrastar y ampliar el contenido te animo a que amplíes la búsqueda en internet. Wikipedia es un tremendo recurso, así como los artículos de Lara Briden sobre salud hormonal.

Si quieres obtener más información sobre las fases del ciclo menstrual, te recomiendo que visites: www.elcaminoarubi.com. Y si quieres aprender y profundizar en torno a ellas, te espero en **Soy1Soy4: la Comunidad** (www.soy1soy4.com).

Endometrio: Es la tercera capa del útero (perimetrio, miometrio y endometrio). Se regenera con cada ciclo menstrual y debido a los cambios hormonales propios de cada ciclo. En la fase folicular (tras los primeros días de la menstruación) el endometrio crece y tras la ovulación, en la fase lútea, aumenta de grosor. Si el óvulo es fecundado alojará al cigoto y permitirá su implantación. Si no es fecundado, el tejido endometrial engrosado en ese ciclo será expulsado durante la menstruación. Si fuese una clase de ciencias naturales del colegio, lo resumiríamos como: el nido donde crecerá el futuro bebé.

Estradiol: Los folículos en desarrollo liberan estradiol, el estrógeno más importante y completo del ciclo menstrual. Suele ser nuestra hormona favorita. Hay 3 formas principales de estrógenos ováricos y placentarios: estrona, estradiol y estriol. Y al menos 17 clases menores; entre ellos, los creados por algunas bacterias intestinales. El estradiol es 10 veces más potente que la estrona y 80 veces más potente que el estriol en sus efectos estrogénicos. Mientras el estradiol es nuestro estrógeno favorito durante el ciclo menstrual, el estriol es la estrella estrogénica del embarazo y la estrona triunfa en la menopausia. Sí, tenemos una reina del baile *estrogénica* para cada etapa.

El estradiol es el responsable del desarrollo y mantenimiento de nuestro aparato reproductor, de los caracteres sexuales secundarios femeninos y de las glándulas mamarias. Es el hada madrina que nos despierta con dos pares de tetas de la noche a la mañana (bueno, yo aún sigo esperando el milagro). Desde «el maravilloso día» en el que nuestros folículos comienzan a ser excitados, hasta treinta y cinco o cuarenta años después, viviremos en la montaña rusa del estradiol, disfrutando de las preciosas vistas de sus subidones y, por supuesto, bajones.

Nuestros estrógenos no solo se producen en los ovarios: nuestras glándulas suprarrenales y nuestro tejido adiposo también generan algunos estrógenos, con los cuales sí podremos contar una vez que nuestros ovarios cesen de producir estradiol; esto es: la llegada a la menopausia. Durante la menopausia los ovarios pueden generar grandes cantidades de estrona pero no producen nada de estradiol.

Lara Briden la llama «la hormona feliz», ya que estimula el estado de ánimo y la libido, puesto que aumenta los transmisores de serotonina y dopamina.

Serotonina: Neurotransmisor que promueve los sentimientos de felicidad y bienestar.

Dopamina: Neurotransmisor asociado a la motivación y el placer.

Además, el estradiol actúa como fertilizante sobre las células, excitando el cerebro a la vez que se es más proclive a las relaciones sociales. En estas semanas se vive un incremento del 25% de las conexiones en el hipocampo, con lo que nuestro cerebro está más agudo y activo. Asimismo tiene un efecto beneficioso sobre la hormona insulina, regulando los niveles de glucosa en sangre. Desde hace unos años se está observando cómo el estradiol actúa como protector frente a la diabetes, de ahí que seamos menos propensas que los hombres. Eso sí, una vez pasada la menopausia, perdemos esta protección al dejar de producir estradiol.

La señora Estradiol también es responsable de la salud de nuestros huesos, así como de la lubricación vaginal. Además estimula el endometrio para que crezca y aumente en grosor (se lee como la preparación para el bebé). Cuanto más estradiol tengas, más grueso será el endometrio y más fuerte será tu menstruación. Asimismo es el causante del moco cervical fértil.

Estrógenos: Los estrógenos, en concreto el estradiol, son responsables de lo que nos hace leernos como mujeres. Son los protagonistas de la fase folicular, y en la fase lútea han de pasar a un segundo plano. Tienen múltiples beneficios (destacando los relativos a nuestra salud mental) pero es fundamental que estén en equilibrio y no ocupen el protagonismo del ciclo, ya que un exceso

desencadena en situaciones como: fuertes cólicos menstruales, caída del ánimo, ansiedad y algunas de ellas tan graves como el cáncer de endometrio, el cáncer de mama o la endometriosis.

Doula: Las doulas son mujeres que acompañan, emocional y logísticamente, a otras mujeres en el ciclo sexual de la maternidad (embarazo, parto, posparto). Algunas de ellas también acompañan en las pérdidas gestacionales y en los abortos. Es necesario señalar que no asisten en el parto ni ocupan el lugar de la comadrona, ya que no son personal sanitario. Es una figura que nace para el cuidado de mujer a mujer y que, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, puede reportar los siguientes beneficios: «En comparación con la atención habitual, la prestación de apoyo continuo a mujeres durante el trabajo de parto aumenta la probabilidad de parto vaginal espontáneo, reduce la duración del trabajo de parto y el uso de analgesia, y disminuye la incidencia de cesárea y parto instrumental. Además, menos bebés nacen con un puntaje de Apgar a los cinco minutos bajo y las madres expresan más satisfacción con la experiencia del parto». [Amorim, M. M. R. y Katz, L. Apoyo continuo a las mujeres durante el parto: Comentario de la BSR (última revisión: 1 de mayo de 2012). *La Biblioteca de Salud Reproductiva de la OMS*; Ginebra, Organización Mundial de la Salud.]

Fase folicular: Primera parte del ciclo menstrual. Comprende la fase menstrual y la fase preovulatoria. Esta fase está regulada por la FSH (hormona folículo-estimulante) y su hormona de referencia es el estradiol.

La FSH segregada por la glándula pituitaria estimula de seis a ocho folículos de uno de nuestros dos ovarios (el ciclo que viene ocurrirá lo mismo en el otro ovario) para que solo uno llegue a madurar y a liberar el óvulo. La FSH alcanza este soñado resultado a través del estradiol generado por los ovarios.

Fase lútea: Segunda parte del ciclo menstrual. Comprende la fase ovulatoria y la fase premenstrual. Su hormona de referencia es la progesterona.

Una vez hemos ovulado, el folículo vacío se convierte en una glándula endocrina temporal llamada «cuerpo lúteo» la cual será la responsable de segregar progesterona. El cuerpo lúteo es el final del viaje de El Folículo Elegido. Una vez caen los niveles de progesterona, aparece la menstruación y, con ella, comienza una nueva fase folicular.

Fase menstrual: Comienza con el primer día de sangrado y suele durar de cinco a seis días (independientemente de la duración del sangrado). Pertenecce a la fase folicular, con lo que se caracteriza por un progresivo aumento del estradiol. Depende de cómo hayamos vivido el resto de fases y nuestro modo de vida, pasaremos por una fase menstrual más o menos plácida. En esta fase tendemos a estar introspectivas y «blanditas», aunque, según nos vayamos acercando a la fase preovulatoria, nos veremos con más potencia y energía.

Fase premenstrual: Flujo leve y gomoso o incluso nada de flujo. La progesterona nos posee y nos mimosa (continuamos en la fase lútea). Nuestro cerebro y cuerpo van bajando revoluciones pero nosotras no los dejamos. Vivimos en el sistema del producir hasta morir (o matar), con lo que esta fase (junto a la menstrual) es una fase ignorada y maltratada a nivel particular y colectivo (y es que no queda otra si queremos comer y pagar el alquiler). A su ira por no ser atendida se le ha bautizado como Síndrome Premenstrual. La rabia, los dolores, los calambres, las náuseas, las migrañas, la pesadez, etc..., tienen su principal origen en el desequilibrio entre estrógenos y progesterona, en el que el estradiol predomina cuando debería estar más bajito. A esto se le conoce como **predominancia estrogénica** y es el resultado común de nuestros cuerpos occidentales capitalistas (largo, pesado y cierto).

El estrés, la comida basura y transgénica, los cosméticos, el gluten, los lácteos y el sistema patriarcal (vivirnos con un mayor o menor estrés y/o trauma depende profundamente de dónde seamos del mundo y desde qué concepción habitemos nuestro cuerpo) generan nuestros dolores premenstruales. Tú no eres «la loca», es tu cuerpo enloquecido por lo ajeno el que suplica que bajes de esta noria.

Cuando la progesterona cae, aparece la menstruación y con ella volvemos a la fase menstrual.

Fase preovulatoria: Seguimos en la fase folicular. Ya no hay sangre, apenas hay flujo (los primeros días de la fase) o el flujo es transparente y no abundante. El estradiol sube y sube. Uno de los folículos de uno de nuestros ovarios está llegando a su momento óptimo de maduración.

El sentimiento de potencia y de «comerse el mundo» nos atraviesa, aunque muchas veces lo pasamos mal con tanta energía y tan pocas formas de darle alas.

Fase ovulatoria: Ovulamos y con la ovulación entramos en la fase lútea. Nuestro cuerpo es una fiesta. Un par de días antes nuestro flujo comienza a ser pegajoso, abundante y elástico (clara de huevo). 24-48 horas en el que nuestro óvulo danza sinuoso por la trompa de Falopio hasta llegar al útero.

Una vez liberado el folículo, este se convierte en cuerpo lúteo y genera la progesterona, alias la hormona del embarazo (que yo he bautizado como la hormona tiernita) que, junto al estradiol (que va bajando), van dejando nuestro cuerpo más relajado, abierto y sensual.

Fatiga adrenal: Cuando tenemos grandes niveles de estrés nuestras glándulas suprarrenales generan grandes dosis de cortisol (junto a adrenalina y noradrenalina, las hormonas de lucha o huida). Ellas son las encargadas de generar esta hormona y, al estar trabajando sin descanso en situaciones de estrés continuado, acaban agotadas. Esta sobreexposición al cortisol genera la fatiga adrenal, provocando que la respuesta de las glándulas falle y que se «esionen». A partir de aquí nuestro equilibrio hormonal se ve alterado y, con él, otros síntomas como cansancio permanente, irritabilidad, antojos de dulce y salado, ansiedad y flujo de pensamiento acelerado, entre otros.

Hormona FSH: Hormona folículo-estimulante. Segregada por la glándula pituitaria. Durante la menstruación comienza a estimular de seis a ocho folículos del ovario que corresponda a ese ciclo. Es la responsable de producir ovocitos, así como del estradiol producido por nuestros ovarios en la fase folicular. Funciona en sinergia con la hormona LH.

Hormona LH: Hormona luteinizante. También segregada por la glándula pituitaria, se ocupa de controlar la maduración de los folículos, la ovulación, la iniciación del cuerpo lúteo y la secreción de progesterona por parte de este último. Esto es: ella es la que se encarga de la ovulación, así que aparece justo antes de que esta se produzca, marcando así el fin de la fase folicular y el comienzo de la fase lútea.

Moco cervical: La diferencia entre el moco fértil y el no-fértil es que el primero, visto a través de un microscopio, presenta una pequeña espiral para ayudar a los espermatozoides a escalar el útero por las trompas de Falopio. El segundo, en cambio, entorpece el camino a los espermatozoides. El moco no-fértil es aquel que se presenta en la fase premenstrual y primeros días de la fase preovulatoria. Es importante saber que el moco fértil puede no aparecer únicamente dos o tres días antes de ovular. El estrés genera subidas y bajadas de estradiol, con lo que puedes ver varios episodios de moco fértil antes de que finalmente ovules. Por otro lado también puede ocurrir que aparezca el moco cervical fértil pero no haya ovulación.

Progesterona: Es mi hormona más querida, quizás sea por ser la chica menos llamativa frente a la despampanante estradiol, y ser la que tiene un mundo interior más rico. Nos relaja y nos sumerge en un mundo más introspectivo, con menos artificio. Se la conoce popularmente como la hormona del embarazo, pero tiene múltiples beneficios que van más allá de la maternidad. La progesterona calma y compensa lo que el estrógeno ha estimulado, desde el endometrio (lo mantiene fijo al útero) hasta nuestro sistema nervioso. Como bien sabemos, la mejor manera de terminar una fiesta es ir apagando las luces, bajando el volumen y sentarnos a descansar.

¿Cómo nos calma la progesterona?

Calma nuestro sistema nervioso convirtiéndose en un neuroesteroide llamado ALLO (allopregnanolona) que actúa como el neurotransmisor sedante GABAA, el cual promueve la relajación y nos induce al sueño. Wikipedia amplía la descripción: la alopregnanolona tiene efectos similares a otros potenciadores del GABAA como las benzodiazepinas, incluyendo actividad ansiolítica, sedante y anticonvulsiva. Las benzodiazepinas, aunque tengan un nombre complicado de decir de carrerilla, son medicamentos que estoy segura que conoces. El diazepam o el lorazepam pertenecen a esta familia de medicamentos psicotrópicos. Así que de manera orgánica, durante nuestra fase lútea (o fase premenstrual), nuestro cuerpo genera una química concreta para estar más calmadas e incluso... sedadas.

Otro dato interesante: es responsable del moco cervical no fértil, el cual no permite que los espermatozoides lleguen a ningún lugar. De hecho, ya no tendrían posibilidad de llegar al óvulo porque ya está en el útero, pero por si las moscas, la progesterona lo convierte en un laberinto sin salida. También actúa como antiinflamatorio y reduce la respuesta inmune. Por cierto, la progesterona también es liberada tanto por mujeres como por hombres, en pequeñas cantidades, por las glándulas suprarrenales.

Prostaglandinas: La ausencia de progesterona activa la expulsión del endometrio pero las responsables de las contracciones uterinas son las prostaglandinas (hormonas que también encontramos en el semen y que son responsables de contraer el útero y

ayudar a los espermatozoides a subir más veloces y enérgicos por las trompas de Falopio).

Mientras nuestro útero está bajo el suave influjo de la progesterona, no son posibles las contracciones, ya que esta contiene cualquier espasmo de los músculos lisos (como nuestro útero o nuestra tráquea) y los relaja con el fin de mantener un posible embarazo. Pero en el momento en el que nos abandona, empieza la fiesta. La cual puede llegar a ser muy intensa e incluso dolorosa, por una presencia elevada de prostaglandinas, hormonas que aumentan en número debido a altos niveles de estrógenos (predominancia estrogénica).

Con unos niveles adecuados de progesterona en la fase lútea no habrá inflamación, ni manchados premenstruales, ni calambres dolorosos ni cólicos menstruales. La menstruación llegará tranquilamente, con lo que cualquiera de estos síntomas es un buen indicativo de que algo anda descompensado en nuestro equilibrio estrógenos-progesterona.

Spotting ovulatorio: Pequeño sangrado (de color marrón, generalmente) que ocurre a mitad del ciclo, esto es: durante la ovulación. La doctora Al Adib Mendiri explica que se debe a que los estrógenos quedan algo insuficientes en ese ciclo y de ahí que se desescame parcialmente el endometrio. El resultado es un leve manchado que puede durar de uno a dos días. Es inocuo y, en principio, no necesita tratamiento.

Tensión pélvica y diarrea: Acostumbran a ser a causa de la predominancia estrogénica. Sucede cuando, en la fase lútea, los estrógenos le roban el protagonismo a la progesterona (por mala alimentación, estrés, contaminación, medicación, agotamiento y otros agentes). El resultado de este desequilibrio hormonal es el aumento de la cantidad de prostaglandinas en el torrente sanguíneo. Correrán como locas por nuestro cuerpo generando contracciones muy intensas e incontrolables en nuestro útero así como también en nuestro tracto digestivo e intestinos.

Testosterona: Hormona, que en el caso de los cuerpos femeninos, es generada principalmente por los ovarios (también por las glándulas suprarrenales). La producimos en menor cantidad que los cuerpos masculinos (de 20 a 40 veces menos) y es la que alimenta nuestra libido así como la que nos da la sensación de que todo va bien y que podemos con todo. También es responsable de nuestra sensibilidad en pezones y clítoris, con lo que la experiencia sexual mejora, así como su respuesta. Y contribuye al desarrollo de nuestra resistencia ósea, capacidad muscular y fuerza.

Glosario Corporal

Aquí encontrarás algunas palabras que, o bien he tenido que crear para expresarme tal y como mi cuerpo necesita (y que por tanto es normal que desconozcas), o son realmente valiosas a la hora de hacerme un hueco en el mundo y que ya existían antes de que yo me pusiera... creativa.

Las primeras las distingues por la (E) de Erika.

Por cierto, te invito a que hagas lo propio con el lenguaje y crees aquellas palabras que necesites para ubicarte en tu cuerpo y en el mundo tal y como mereces.

Animal vulnerable (E): Todo animal, humano o no, susceptible de ser herido y que, aun habiéndolo sido, toma su vulnerabilidad como fortaleza. Es aquel que renuncia a dañar a otros. Aquel que, desde la potencia de su fragilidad, pugna por abrir una brecha entre las máscaras y trajes sociales con el fin de reivindicar la ternura y los cuidados como práctica, lucha y revolución.

Autocuidado: En inglés, *self-care*. Lo podemos definir como el cuidado que nace de una misma para sí. Es una práctica que promueve ubicarnos en el centro de nuestra vida para priorizar nuestros cuidados y atenciones, en lugar de dejarnos las últimas y sacrificarnos por nuestra familia, tal y como dicta nuestro traje de mujer. Es mi apuesta, como feminista y como animal vulnerable, para traernos de vuelta a nuestros cuerpos y habitarlos. Autocuidado como revolución. Autocuidado, como diría Audre Lorde, como acto de guerra política.

Balleno (E): Es el idioma que hablamos en nuestra fase premenstrual. La falta de educación en la vulnerabilidad hace que los hombres se sientan incómodos ante nuestros balbuceos y llanto. No saben comunicarse desde otro lugar que no sea su racionalidad. Y no es que hayan nacido así, sino que en el traje de hombre va implícita la negación de las emociones. No se trata de que nosotras no sepamos explicarnos, es que existe una manera corporal más cierta que la palabra-intelectual. La voz emocional, la de las entrañas, es la voz que necesitamos liberar en esta fase para trascender la rabia y la angustia. El tener que «hablar apropiadamente» (lengua racional) nos frustra y estresa, con lo que los dolores aumentan. Nuestro cuerpo, el cuerpo que somos, cuenta con otras lenguas, utilizar solo una nos empobrece, limita y enferma. (Es un guiño a Dory el personaje de la película *Buscando a Nemo*.)

Bichobola/Bichobolear (E): Dícese del animal vulnerable que se repliega para mimarse y protegerse del mundo hostil. Se alimenta de helados de chocolate-menta y de galletas de jengibre. Cuando estamos tristes, agotadas o a punto de menstruar, solemos necesitar entrar dentro de nuestras costillas, apagar la luz y dejarnos ser. Bichobolear es el arte de hacernos un ovillo y echarnos a rodar por las mantas.

Cuntwriting (E): O Coñoescritura, hace referencia a una forma de escritura orgánica, corporal que nace del cuerpo cíclico-cambiante. Se trata de un proceso creativo en el que la coñoescritora exorciza la grandilocuente Gramática Universal aprendida para escribir, por fin, desde su cuerpo; no a pesar de este, ni por encima de este.

Erika-Gafotas (E): La niña de nueve años, gordita y con gafas grandes y redondas, que vive en medio de mis doce pares de costillas. Aquella que pone voz a la memoria de mi cuerpo y la que me recuerda que no podemos seguir viviendo sin mí.

Menstrual Cycle Friendly (E): Podría ser la expresión inglesa para decir Entorno Amigable con el Ciclo Menstrual. Es un concepto que, sospecho, aún no se utiliza pero que podría llegar a ser utilizado como un distintivo entre las diferentes empresas que opten por cuidar de sus empleadas y de sus ciclos menstruales.

Mujer-Ballena (E): Aquella que, ya en su fase premenstrual, comienza a sumergirse en las profundidades del océano. Su cuerpo, gracias a la progesterona, va mutando, al igual que sus movimientos. Es lenta y grandiosa, con una capacidad de comprensión y sensibilidad hacia lo oculto, superior. Su lengua nativa es el balleno.

Mushotoku: Del budismo Zen, viene a traducirse (con las limitaciones de nuestra cultura) como: sin provecho, sin interés. «El propósito del no propósito», quizás, uno de los conceptos zen más complicados de comprender en nuestro mundo occidental. Lo que hagas, hazlo porque debe ser hecho, no porque vayas a ganar algo a cambio.

Es la palabra mágica que me devuelve a lo original que hay en mí. La única que me mantiene real. La única que me hace dejar de ser estúpida y arrogante.

No-hija unicornio (E): Híbrido animal que representa a aquellas que, pese a haber sido paridas y criadas por su madre y su padre, jamás fueron amadas ni tratadas como una criatura-hija merece. Las niñas maltratadas física y/o psicológicamente son no-hijas de no-madres y no-padres. Unicornio es la especie a la que pertenezco. Existen también las no-hijas fénix, las no-hijas cíclope, las no-hijas pegaso...

Oruga Cobra Nóminas (E): Dícese de aquella persona que hace lo que se debe hacer, dice lo que se debe decir en el horario que aparece en su contrato. A cambio, cobra su nómina a final de mes. Como las orugas, come y come sin parar, sin reflexionar, sin soñar.

Ovulation is coming (E): Día (o par de días) previo a la ovulación, cuando la preovulatoria empieza a sentir las ráfagas intensas de estradiol, LH y testosterona y siente «la llamada de la selva». Esto es: comienza a sentirse más sensual, le apetece salir de fiesta, resulta más atractiva, se pierde en las pupilas ajenas y se sabe tremenda. Como soy una friki de *Juego de tronos*, hago un guiño al famoso *Winter is coming* «Se acerca el invierno» de la Casa Stark (mi favorita).

Pedagogía menstrual (E): Es una vía pionera desde donde genero conocimiento, experiencias y espacios educativos en torno al ciclo menstrual y a la experiencia de ser un cuerpo menstruante en nuestra sociedad. No existe como término académico, ya que no existe ninguna especialización en torno a la experiencia menstruante. Como pedagoga he abordado esta especialidad desde la educación, ya que es la que nos capacita para desarrollar todo nuestro potencial como animales humanos. Las bases de mi práctica pedagógica son el enfoque científico, antropológico, filosófico y feminista, así como la investigación rigurosa y la crítica minuciosa de los dogmas aprendidos en torno a nuestro cuerpo femenino en nuestra cultura occidental.

Sororidad: Es la práctica y los cimientos del feminismo. Consiste en tejer redes de apoyo y alianzas entre mujeres con el fin de habitar el mundo, no solo de manera más justa, sino más feliz y plena. Es una de las prácticas más complicadas, pues supone dejar a un lado el individualismo del sistema, así como las filias y las fobias personales, y ponernos a nosotras, como colectivo, primero para con nosotras.

Tejer un mundo de ficciones más tiernas: El propósito de mi vida-trabajo. La expresión «ficciones más tiernas» me voló por los aires el cerebro en cuanto la oí de la boca de Paul B. Preciado en su seminario «¿La muerte de la clínica?» en Somateca 2013 (Museo Reina Sofía). Desde entonces ya tengo las palabras adecuadas para expresar a qué narices me dedico.

Voz folicular (E): Es la voz de mi menstrual y preovulatoria, en especial, la *estrogénica*; mientras que la **Voz Lútea** es la de mi ovulatoria y más concretamente la de mi premenstrual, la *progestágena*.

Glosario Emocional

LIBROS, CANCIONES, PELÍCULAS Y PERSONAJES MENCIONADOS Y LO QUE SIGNIFICAN PARA MÍ...

Alice Miller: Psicoanalista polaca que dedicó su vida al estudio del maltrato infantil. Fue muy crítica con su profesión, escuelas y compañeros y jamás abandonó su mirada y sentir de niña. Su trabajo es un oasis donde he podido lamerme las heridas más allá de la culpa. Gracias a él he podido desarrollar la capacidad de acoger y comprender la voz de Erika-Gafotas. Sin esta mujer, no podría estar caminando hacia la cicatriz.

Amarna Miller: Yo la conozco en su faceta de actriz porno y de activista feminista. También es escritora además de productora y directora. Me encanta escucharla hablar, porque tiene un cerebro y una lengua de oro, pero verla en acción es igual de satisfactorio. Es la actriz-porno-fetichista de mi Ovulatoria.

Aqualung de Jethro Thull: Es la música que mi padre le ponía a mi madre durante los nueve meses en los que estuve dentro de ella. Él estaba obsesionado con cultivar mi gusto musical y ya, a comienzos de los ochenta, se oían teorías sobre que los fetos podían escuchar lo que había «más allá de la barriga». Por si alguien lo duda, lo confirmo: soy un feto macerado en rock progresivo de los setenta.

Barcelona nit d'hivern de Dani de la Orden: Cuando estoy a pocos días de la regla o ya menstrual perdida, me muero del gusto viendo películas románticas. Por lo general, no soporto el imaginario del amor romántico pero, justo en esos días, necesito una dosis de amor de celuloide y un tarro de helado de litro.

Beetlejuice de Tim Burton: Me pasé una vida diciendo que era mi película favorita. Ahora diré que, es UNA de mis adoradas películas. Si existe el Más Allá, estoy segura de que trabajaré como bioexorcista.

Broad City de Ilana Glazer y Abbi Jacobson: Serie obligatoria para, por fin, verse reflejada en la pantalla. Sin filtros, sin censuras, sin colores pastel. Ser mujer y *millennial* se parece más a Ilana y a Abbi que a Carrie y a Samantha de *Sexo en Nueva York*. Deslenguadas, feministas, adorables, canallas, buscavidas... Ilana es, por supuesto, mi favorita.

Buscando la felicidad de la manera equivocada de Elisa Fuenzalida: Me enamoré de su edición, y el título me llegó hasta las entrañas. Dicen que no has de juzgar un libro por sus tapas, pero nunca he fallado eligiendo así.

Charles Dickens: El escritor al que jamás me pareceré escribiendo y al que mi padre siempre me alentó a imitar. Hay algo en sus novelas que pertenece a mi mundo imaginario. O quizás mi mundo imaginario (al menos una pequeña parte) se construyó a través de estas. Es por esta razón que no puedo vivir sin libros. Ellos estaban allí para mí, incluso antes de que supieran de mi llegada.

Child in time de Deep Purple: Es Aita. Él con los ojos cerrados flotando en mi mente.

Criaturas abisales de Marina Perezagua: Uno de esos libros que te receta la librera cuando le pides «algo» para sumergirte en tus profundidades.

Cuento de Navidad de Charles Dickens: El libro de Erika-Gafotas. El que la devuelve a su pequeño mundo en el que los «malos», por fin, comprenden el dolor que causan y reparan las heridas sin importar cuánto les cueste.

Cuerpo, memoria y representación. Adriana Cavarero y Judith Butler en diálogo editado por Begonya Saez Tajafuerce: Imprescindible para comprender las implicaciones políticas y sociales de la vulnerabilidad y de los cuerpos vulnerables.

De abejas y brumas de Erick Setiawan: Va de una madre y de una hija, y de una hija que se hace madre. Va de la distancia. De

las brumas, de las abejas y de la magia que nos mantiene alejadas. Uno de los pocos libros que me atrevo a releer.

***Do You think I'm sexy* de Rod Stewart:** Es la canción con la que mi padre fardaba al entrar en la discoteca. Siempre tuvo una manera muy suya de bailar. Un hombre con *mojo*, que diría Austin Powers. Los que me conocen en modo bailongo saben que esto también lo he heredado.

***Drive* de Nicolas Winding Refn:** Mi Preovulatoria, por fin, tenía alguien en quien verse reflejada: el conductor (*the driver*). Además, por culpa de esta película, me sumergí en el mundo de la música electrónica del que ya no conseguiré escapar jamás.

***El alma de las marionetas* de John Gray:** No hay libro de este filósofo que no me vuele el cerebro y me deje con los ojos vidriosos pidiendo más. Una de mis dudas existenciales habituales tiene que ver con el concepto de libertad. Este ensayo me ha llenado el cuerpo de preguntas, lo que significa que es un gran, gran libro.

***El cielo oblicuo* de Belén García Abia:** Por fin, una mujer que desea ser madre, que no lo consigue y habla. Por fin, su cuerpo se dice. Por fin, un libro desde la herida de la no-maternidad no elegida frente a los sueños de maternidad impuestos. Un libro-tesoro.

***El cuerpo nunca miente* de Alice Miller:** Me lo recomendaron tantas veces que pasé de él. Después llegó el momento y desde entonces lo llevo a mi lado, subrayado, manoseado, atiborrado de notas. Cuando tengo miedo, lo leo y, entonces, dejo de temblar.

***El dedo* de Luna Miguel:** Como amante insaciable de mí misma no podía perderme este libro.

***El don de la sensibilidad. Las personas altamente sensibles* de Elaine Aron:** Necesitaba respuestas sobre preguntas que me habían avergonzado toda la vida. Entonces, lo supe: no era un monstruo. Era una persona altamente sensible.

***El engaño de Ícaro* de Seth Godin:** Quería comprobar que, si un tipo como Seth Godin podía hablar de la autenticidad, el mundo no estaba tan perdido (se le conoce como el gurú del *marketing*).

***El pequeño vampiro* de Angela Sommer-Bodenburg:** No hay libro de esta saga que no haya devorado bajo las mantas, en el balcón con el calor del verano o en alguna esquina de mi cama.

***Enfermo* de varios autores:** En una Fira del Còmic de Barcelona me hice con él. Cuando estoy muy oscura, me gusta abrirlo y recorrer con el dedo índice algunas viñetas.

***¿Eres mi madre?* de Alison Bechdel:** Tengo debilidad por las novelas sobre hijas que se atreven a hablar de sus madres y su relación con ellas. La autora lo hace desde su vulnerabilidad y esto me hizo sentir acompañada en cada una de sus páginas. Además, es una novela gráfica autobiográfica, con lo que más perfecta no puede ser.

***Franny y Zooey* de J.D. Salinger:** Mi Libro. Soy una de esas personas que juran que Salinger vive dentro de ellas y que las conoce mejor que ellas mismas. Si algún día me atreviese a cambiar de apellidos, sin duda tomaría el de Glass. Y si volviera a nacer, rezaría por ser hermana de Seymour. Salinger es Casa. Mi Hogar.

***If men could menstruate* de Gloria Steinem:** El texto con el que hice clic. Gracias a él comprendí la tremenda importancia de saber quién es el que cuenta el cuento y desde dónde a la hora de interpretar nuestros cuerpos. Con él confirmé que el problema no está en la menstruación sino en quien menstrua.

***Janis* de Amy Berg:** El dolor de los animales vulnerables que solo quieren ser amados por ser quienes son. Yo quería ser como ella cuando era una cría. Nunca imaginé que compartíamos tantas heridas.

***Japón: La muerte de la polilla* de Luna Miguel:** Me compré la revista *Eñe* y ahí estaba su poesía doliente, sencilla y esperanzadora. Su viaje a Japón con su pareja y el fantasma del bebé que no llegó a ver la luz del sol. Mientras la leía, volví a 2009, cuando mi cuerpo se preparaba para ser madre y la esperanza aún olía a recién nacido. Ahora ella es madre. Ahora yo no lo soy.

Joaquín Sabina: Cuando era una cría escribía poemas sórdidos imitando el estilo de Sabina. Hablaba de mi veneración y afecto por las Señoras Putas y me imaginaba compartiendo licor y confidencias con la gran Chavela. Luego crecí y, pese a seguir sintiendo lo

mismo por ellas, dejé de sentir admiración por el hombre que estaba detrás de tremenda poesía. Presumo que el vacío que él dejó en mí lo supe llenar con Nacho Vegas.

La fantasía de la individualidad de Almudena Hernando: Tremendo estudio para comprender el origen del sistema patriarcal. Tengo el libro con tantas notas y tan subrayado que es imposible de leer. Es un básico que todo el mundo necesita leer.

La llegada a la escritura de Hélène Cixous: Mi obsesión por hacer palabra al cuerpo sexuado viene de esta autora. Una de mis escritoras favoritas. Uno de mis libros de cabecera.

La medida de mi madre de Begoña Abad: Me alimento de voces de hijas para ver si, a fuerza de leerlas, me convierto en una.

La naranja mecánica de Stanley Kubrick: Hace tiempo conocí a alguien que me enseñó a ser un poquito más yo. Hablaba como Alex DeLarge y escuchaba a Beethoven sin parar. Fui feliz (por primera vez en mi vida), con todas las horribles implicaciones que conlleva este exceso.

Laurence Anyways de Xavier Dolan: La Erika que salió de aquella sala de cine nada tiene que ver con la Erika que entró. *A New Error*, de Moderat, es desde entonces la banda sonora de mis días. Cuanto más duele, más alto suena.

Los papeles salvajes de Marosa di Giorgio: Mi profesora de novela (la misma de las 10 primeras páginas) me recomendó que la leyera. «Me recuerdas a Marosa», me dijo. Entonces creía poder escribir una novela.

Manifiesto SCUM de Valerie Solanas: Lo leí hace tiempo y pertenece a mi biblioteca feminista. Demasiado honesto e inadecuado para gustar. Se esconden grandes verdades entre sus líneas. Demasiadas. Pero es políticamente incorrecto decir esto.

Modern Talking: Mi primera elección musical. La mía, no la de mi padre. La niña bautizada en la pila bautismal del rock eligió por sí misma y eligió el *synthpop*. Muchos años más tarde, explorando más allá de la música de mi padre y de mis amigos y, gracias a Alex y a los increíbles temas del productor Johnny Jewel, volví a Mi Música. Confirmado: soy un animal *synthpopero*, ¡qué le vamos a hacer!

Papeles falsos de Valeria Luiselli: La adoro. Por ella leo sin descanso a autoras mexicanas. Me gusta la literatura mexicana por encima de cualquier otra. A veces me imagino mexicana, a veces me sueño escritora. De mayor quisiera ser como ella, si no fuera porque somos del mismo año.

Perros de paja de John Gray: Tremendo. Mi cerebro hizo un sinfín de clic-clac-booms gracias a él. Su definición de humano como animal contradictorio me abrió un lenguaje nuevo desde el que comprenderme más y mejor.

Pesadilla en Elm Street de Wes Craven: Nunca he podido verla entera. Sufro con las películas de terror. Y lo peor no es cuando las veo, sino los días y las noches posteriores.

Pétronille de Amélie Nothomb: No puedo resistirme a sus novelas autobiográficas. Escribe como siempre quise y como jamás conseguiré. Me hace sentir menos mal, menos rara, menos estúpida... en definitiva, más acompañada.

Poco a poco me enamoré de ti de Collage: Es la canción que mi padre me cantaba cuando era un bebé. «Eres el gran amor de mi vida», decía.

Poemas de la última noche en la Tierra de Charles Bukowski: Cuando nadie me entiende, lo leo. Entonces dejo de sentirme sola. Al cabo de un rato, la soledad vuelve a mordirme los dedos. Entonces sigo hasta que lloro de rabia y me quedo dormida.

Por qué amamos a los perros, nos comemos a los cerdos y nos vestimos con las vacas. Una introducción al carnismo de Melanie Joy: Lo leí para fijar las bases de mi activismo y se convirtió en el libro que recomiendo a todas las personas que estimo. Es un libro redondo. Eso sí, una vez leído no hay vuelta atrás. Es un libro-llave, sin duda.

¿Por qué ser feliz cuando puedes ser normal? de Jeanette Winterson: La primera vez que lo leí estaba en casa de mis padres, pocos días faltaban para la intervención de mi madre. Entonces no tenía ni idea de lo que se me venía encima. Conecté al instante

con ella. Lo supe sin saberlo. Los animales vulnerables nos encontramos de las maneras más insospechadas, me temo.

***Pulp Fiction* de Quentin Tarantino:** Tenía diez años cuando se estrenó y no me dejaron verla. Con catorce la vi con Aita y se convirtió en una de «nuestras películas» (como casi todas las de Tarantino). Fantasé con ser como Mia Wallace hasta casi los veintitrés. Cada vez que conozco a alguien que se apellida Vega, sonrío.

Queen: Freddie Mercury es el dios particular de mi familia. Queen es Aita y Nena. Queen es Nena creando a Aita. Queen es lo más bonito de él en mí.

Quentin Tarantino: Similar a Queen pero en la gran pantalla. Tarantino es viernes por la noche viendo pelis y pelando pipas hasta la madrugada. Aita y Nena, juntos.

***Salvar tu vida. La superación del maltrato en la infancia* de Alice Miller:** Lo dice el título, me salvó la vida. Me llevó a mi herida, me puso delante de Erika-Gafotas y, por fin, pude entender lo que esta me decía.

***Sangre en las rodillas* de Ana Elena Peña:** Escribe como un ángel exterminador. Es tan frágil que hiere. Una de mis poetas favoritas.

***Sarah's Scribbles. Crecer es un mito* de Sarah Andersen:** No existe nada más placentero y ligero como perderse entre viñetas de cómic que te muestran lo absurdo, caótico y bonito (a ratos) que es tu mundo de treintañera. Si reírse de una es la mejor medicina, Sarah Andersen es una tremenda boticaria.

***Teoría King Kong* de Virginie Despentes:** Es un libro que araña, escupe verdades y cura las heridas. No hay medias tintas ni corrección, que es justo de lo que hay que prescindir cuando nos jugamos la vida.

***Testo Yonqui* de Paul B. Preciado:** Uno de los filósofos que más me hace pensar y repensar mi trabajo. Una de las personas que más excita mi cerebro y que mejor lo nutre. Leerle o escucharle siempre supone hacer clic, para después escuchar el clac y el *boom* final. Después, nada vuelve a ser como era.

***The sexual politics of meat. A feminist-vegetarian critical theory* de Carol J. Adams:** Es por el feminismo que llegué a comprender y a definirme como antiespecista. Este libro señala magistralmente la relación que existe entre los cuerpos vulnerables de las «animales humanas» y los cuerpos vulnerables de los animales no humanos.

***Thursday* de Skip Woods:** 27 de diciembre de 1999. A unas horas de mi decimosexto cumpleaños y en una noche de galerna, Aita y yo vimos esta película. Semanas más tarde me puse a escribir mi primer y último guion.

Tim Burton: Mi Creador. A veces sospecho que soy uno de sus personajes.

***Vulva. La revelación del sexo invisible* de Mithu M. Sanyal:** En toda casa ha de estar este libro. Necesitamos más revisiones feministas sobre la historia de nuestros cuerpos.

***Wicked. Memorias de una bruja mala* de Gregory Maguire:** Elphaba, un espejo en el que reconocerse. Animal vulnerable donde los haya. Mi adorada bruja del Oeste. El hilo rojo que me une a mi editora, Helena Pons.

Banda sonora de Diario de un Cuerpo (en orden de lectura)

Busca en Spotify: Lista Diario de un Cuerpo o copia este link:

<http://bit.ly/29Hyhhy>

Dale al PLAY. ▶

Empieza a leer.

- 1) *Buried in Teeth* (Maricee Sioux)
- 2) *Wizard Flurry Home* (Maricee Sioux)
- 3) *About Farewell* (Alela Diane)
- 4) *Colorado Blue* (Alela Diane)
- 5) *A New Error* (Moderat)
- 6) *Rusty Nails* (Moderat)
- 7) *Seamonkey* (Moderat)
- 8) *Sick With It* (Moderat featuring Dellé aka Eased from Seeed)
- 9) *How to Disappear* (Thomas Azier)
- 10) *Unfucktheworld* (Angel Olsen)
- 11) *Everyday Robots* (Damon Albarn)
- 12) *Bad Girls* (M.I.A.)
- 13) *Våroffer (Alla Vill Ha)* (El Perro del Mar)
- 14) *Help Me Lose My Mind* (Disclosure)
- 15) *Coffee* (Sylvan Esso)
- 16) *Dancing On My Own* (Robyn)
- 17) *Lonely Press Play* (Damon Albarn)
- 18) *Pass This On* (The Knife)
- 19) *90s Music* (Kimbra)
- 20) *Jardin d'hiver* (Keren Ann)
- 21) *Sad Girl* (Lana Del Rey)
- 22) *White Noise* (Disclosure)
- 23) *Human* (Marian Hill Remix) (Aquilino)
- 24) *You're the One That I Want* (Lo Fang)
- 25) *Feel Good Inc* (Gorillaz)
- 26) *Warm Water* (Banks)
- 27) *The Love You're Given* (Jack Garratt)
- 28) *Oh, Pretty Woman* (Roy Orbison)
- 29) *Erotica* (Madonna)
- 30) *Hey* (Pixies)
- 31) *Memories of Places We've Never Been* (Faunts)
- 32) *Baby* (Devendra Banhart)
- 33) *Still Your Girl* (Best Youth)
- 34) *Con toda palabra* (Lhasa de Sela)
- 35) *La marée haute* (Lhasa de Sela)
- 36) *Professional Distortion* (Miss Kittin)
- 37) *Summertime* (Big Brother and The Holding Company)
- 38) *Cry Baby* (Live) (Janis Joplin)

- 39) *Little Girl Blue* (Janis Joplin)
- 40) *Summertime* (Janis Joplin)
- 41) *Svefn-g-englar* (Sigur Rós)
- 42) *Wicked game* (Gemma Hayes)
- 43) *Wicked game* (Stone Sour)
- 44) *Wicked game* (Chris Isaak)
- 45) *Wicked game* (Lydia Ainsworth)
- 46) *Wicked game* (acoustic) (Peter and Kerry)
- 47) *Wicked game* (Wolf Alice)
- 48) *Wicked game* (Karen Souza)
- 49) *Baby Cat Face* (Nacho Vegas y Aroah)
- 50) *Overpowered* (Róisín Murphy)
- 51) *Eyes Without a Face* (Marsheaux)
- 52) *Eyes Without a Face* (Remaster 1999) (Billy Idol)
- 53) «*Végétal*», **álbum completo** (Emilie Simon)
- 54) *Maldición* (Nacho Vegas)
- 55) *Etcétera* (Nacho Vegas)
- 56) *Canción de palacio #7* (Nacho Vegas)
- 57) *Ultraviolence* (Lana del Rey)
- 58) *Past Lives* (BØRNS)
- 59) *Life on Mars* (AURORA)
- 60) *Half the world away* (AURORA)
- 61) *Half the world away* (Oasis)
- 62) *Nature Boy* (David Bowie)
- 63) *Nature Boy* (AURORA)
- 64) *Running With The Wolves* (AURORA)
- 65) *I Fink U Freeky* (Die Antwoord)
- 66) **Banda sonora de *Amélie*** (Yann Tiersen)
- 67) *Annie* (Emilie Simon)
- 68) *Adicción* (Virginia Rodrigo)
- 69) *Flotando sobre Loscos* (Los Planetas)
- 70) *Without You* (Electric Youth)
- 71) *Innocence* (Electric Youth)
- 72) *If All She Has Is You* (Electric Youth)
- 73) *The Best Thing* (Electric Youth)
- 74) *Runaway* (AURORA)
- 75) *A New Error* (Moderat)
- 76) *If I Had A Heart* (Fever Ray)
- 77) *Futuresound* (Thomas Azier)
- 78) *How To Disappear* (Thomas Azier)
- 79) *Verwandlung* (Thomas Azier)
- 80) *Golden Wave* (Thomas Azier)
- 81) *Hello* (Adele)
- 82) *Pájaros en la cabeza* (Ismael Serrano)
- 83) *Computer Love* (Glass Candy)
- 84) *Candy Castle* (Glass Candy)

- 85) *Quitte à me quitter* (Remasters) (Marvin Jouno)
- 86) *Début* (Mélanie Laurent)
- 87) *Other People* (Beach House)
- 88) *Marble House* (The Knife featuring Jay-Jay Johanson)
- 89) *Born To Die* (Lana Del Rey)
- 90) *Txoria Txori* (Mikel Laboa)
- 91) *La Valse d'Amélie* (Yann Tiersen)
- 92) *Rusty Nails* (Moderat)
- 93) *The Show Must Go On* (Queen)
- 94) *Bijou* (Queen)
- 95) *Don't Try So Hard* (Queen)
- 96) *Delilah* (Queen)

Agradecimientos

A Ibon y a Alex. En vuestros ojos pude por fin verme. Con vosotros conocí el amor verdadero, el de puchero, el que cuida, protege, ampara, el que limpia las heridas y remienda los boquetes del pecho. Sois mi Norte y mi Sur.

A Lola, Taisen y Zen, por amarme con la devoción e inocencia con la que solo vosotros podéis amar. El día amanece más ligero entre vuestras patas y bigotes.

A Popi y a Mimi. A la primera por haber sido mi confidente y la otra animal vulnerada de la familia. A la segunda, por enseñarme a amar.

A Desiree y a Fernando, por guardarme bajo su ala.

A mi tía María Jesús, por enseñarme a «dormir de rabia» y burlar así el castigo maldito.

A la abuela, por no abandonarme ni aun muerta.

A Tere, Rafael, Ella e Ícaro por hacerme sentir en casa.

A Sara, Bruna, Ollie y Abril, mis pequeñas semillas de amapola.

A Amalia y Lolo, a Isma y Caro, a Glòria S., a Gemma G., a Jesús G., a Carmen D. y a Marcela M. por la paciencia y por el mimo.

A mi terapeuta, por ser testigo de mi dolor y acogerme tal y como lo necesitaba.

A la ilustradora Alba Falgarona y a la fotógrafa María Artiaga: gracias por poner cuerpo a mis palabras. Crear con vosotras me ha ayudado a comprenderme y a ver lo que permanecía en la sombra. Sois faro.

A Helena Pons, mi Elphie y mi Glinda. Nunca un libro me dio tanto. Tanto como una hermana de tinta.

A Iolanda Batallé, por enamorarme sin yo quererlo. Tu confianza en mí se hizo contagiosa. Es por tu arrollador deseo que esta Criatura tiene cuerpo de papel.

A todas las Redwalkers que, desde 2010, me leen, escriben y comparten mis aventuras menstruales. A todas mis Tremendas de Soy1Soy4. Sin vosotras nada de lo que hago tendría sentido. Gracias por ser el motivo para abrirme y compartirme a bocajarro más allá de la vergüenza y de la inadecuación.

A Alice Miller y a Xavier Dolan, por su trabajo. Gracias a todas las escritoras y artistas que me han enseñado a transitar otros caminos para llegar a mí.

A Erika-Gafotas, por no abandonarme nunca y por creer en mí.

A Cuerpo, por ser tan obcecado y tan irreverente. Sin ti, no habría nada.

A Euskal Herria, mi cuerpo, mi lamento y mi rebeldía. A Catalunya, mi creatividad desbordada. A Andalucía, mi madurez y mi recién estrenada capacidad de vivir más allá del dolor.

Seguro que me dejo a muchas personas, por ello gracias infinitas a todas las que en algún momento me hayáis procurado vuestro cariño sin yo advertirlo. Saber que una no está sola es la mejor de las medicinas.

A todos los animales vulnerables, humanos y no humanos. A todas las no-hijas unicornio. Somos magia.

Y por supuesto, gracias a ti, lectora, por dejarte tocar por cada una de mis palabras.

Para hacer *Diario de un Cuerpo*,
se han escrito 1.232 emails con fuentes a ocho colores,
se han mandado decenas de notas de voz,
se ha cenado vegano en restaurantes carnívoros,
se ha llamado *bichito* a las editoras,
se ha reído y se ha llorado,
pero, sobre todo,
se ha sentido.

Gracias a todos los animales que han hecho posible que una idea fugaz de un sábado cualquiera, se hiciera realidad.
Gracias a Iolanda Batallé, por su risa revigorizante y su inagotable energía.
A David Sánchez por haber aprendido a hablar balleno y al resto del equipo de Catedral por su apoyo y entusiasmo.
Gracias a Alba por convertir en imagen más de mil palabras, a María por capturar al unicornio en su hábitat natural y a Xavi Roca por ponerlo en el marco perfecto.
Gracias también a Inma, Estela y Eva por cuidar con esmero este texto y a Xavi por vestirlo como se merece.
Y, por último, gracias a ti, por llegar hasta aquí.

Primera edición: noviembre de 2016

Primera edición digital: noviembre de 2016
Fotografía de la portada: © María Artiaga
Ilustración: © Alba Falgarona (Wäwä illustration)

Dirección editorial: Iolanda Batallé Prats
Edición: Helena Pons

© 2016 Erika Irusta, del texto
© 2016 Catedral, de esta edición

Casa Catedral®
Josep Pla, 95. 08019 Barcelona
ISBN: 978-84-16673-27-8

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra queda rigurosamente prohibida y estará sometida a las sanciones establecidas por la ley. El editor faculta a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) para que pueda autorizar la fotocopia o el escaneado de algún fragmento a las personas que estén interesadas en ello.

- 1 *La llegada a la escritura* de Hélène Cixous. (Aморrrortu editores, 2007).
- 2 Para que las arranque la lectora y para que arranque, por fin, mi escritura.
- 3 *Amatxu* es «mamá» en euskera. A lo largo del texto lo leerás junto a *aita*, que significa «papá».
- 4 ¿Somos hormonas con patas? Somos química en interacción continua con el entorno, el cual influye en nuestra química y a la inversa. Somos sistemas abiertos. Todos los cuerpos son reacciones químicas en interacción constante. No son nuestros cuerpos ni nuestra química los que nos hacen volátiles e histéricas, es la lectura cultural que han hecho los cuerpos normativos sobre nuestros cuerpos la que nos ha puesto en esta posición de vulnerabilidad. Si los hombres menstruasen, como declaró Gloria Steinem en *If men could menstruate*, la construcción cultural en torno al ciclo menstrual sería muy diferente, así como la manera de vivirse. Por tanto no es la química *per se*, es el poder que ostenta quien escribe y lee los cuerpos de la alteridad.
- 5 La palabra *cunt* es uno de los peores insultos en lengua inglesa y significa «coño». Reapropiarse de esta palabra es una de mis intenciones. Para saber más sobre esto te recomiendo que leas *Vulva. La revelación del sexo* de Mithu M. Sanyal (Anagrama, 2012).
- 6 George Steiner.
- 7 Si deseas profundizar en el conocimiento de tus fases hormonales, encontrarás más respuestas en www.elcaminoarubi.com, y, si quieres estudiar tu cuerpo, tienes la comunidad educativa www.soy1soy4.com.
8. Mientras el estradiol excita y activa nuestro cerebro, la progesterona calma nuestro sistema nervioso (entre otras tantas funciones).
- 9 *La llegada a la escritura* de Hélène Cixous (Editorial Amorrrortu, 2007).
- 10 Es la primera comunidad educativa on-line sobre ciclo menstrual. Más información en www.soy1soy4.com.
- 11 En la revista *Eñe*, número 44
- 12 www.elcaminoarubi.com es mi proyecto desde 2010.
- 13 *Testo Yonqui* (Editorial Espasa, 2008).
- 14 *Von* significa «esperanza» en islandés.
- 15 *De abejas y brumas* de Erick Setiawan, (Ediciones B, 2009).
- 16 *El engaño de Ícaro* de Seth Godin (Editorial Booket, 2014).
- 17 Lola es mi perra; y Taisen, uno de mis dos gatos.
- 18 Disco de U2.
- 19 Respetuosa con el Ciclo Menstrual [ver Glosario Corporal].
- 20 En trabajos de producción por mecanizado, explotaciones agrarias, sector servicios, educación y sanidad deberían reajustarse de otra manera. No he desarrollado ninguna teoría en torno a esto, es una idea-brote que necesita ser elaborada entre más personas.
- 21 *Criaturas abisales* de Marina Perezagua (Los libros del lince, 2011).
- 22 *Papeles falsos* de Valeria Luiselli (Sexto Piso, 2012).
- 23 *Enfermo* de varios autores (Astiberri Ediciones, 2009).
- 24 Abuelo.
- 25 8 de marzo: Día de la Mujer Trabajadora/ 28 de mayo: Día de la Higiene Menstrual/ 25 de noviembre: Día de la Violencia Machista.
- 26 *Salvar tu vida. La superación del maltrato en la infancia* de Alice Miller (Tusquets Editores, 2009).
- 27 Todas las citas son de *Salvar tu vida. La superación del maltrato en la infancia* de Alice Miller (Tusquets Editores, 2009).
- 28 *Cuerpo, memoria y representación: Adriana Cavarero y Judith Butler en diálogo* editado por Begonya Saez Tajafuerce (Icaria Editorial, 2014).
- 29 La doctora Elaine Aron fue la que acuñó el término *Highly Sensitive Person*. Recomiendo leer su libro *El don de la sensibilidad. Las personas altamente sensibles* (Editorial Obelisco, 2006).
- 30 Cita de la página 47 de *El cuerpo nunca miente* de Alice Miller (Austral, 2014).
- 31 En mi película favorita *Laurence Anyways* de Xavier Dolan, hay una escena en la que Fred y Laurence se mofan de cómo la gente se relaciona con la diferencia y, con voz de señora fina y burguesa, exclaman: «*C'est spécial*».
- 32 *¿Eres mi madre?* de Alison Bechdel (Literatura Random House, 2012).
- 33 *El dedo* de Luna Miguel (Capitán Swing Libros, 2016).
- 34 TruGlo fue la marca de labiales que promocionó Marilyn Monroe en los años cincuenta.
- 35 *Poemas de la última noche en la Tierra* de Charles Bukowski (DVD Ediciones, 2004).
- 36 *El guardián entre el centeno* de J. D. Salinger (Alianza Editorial, 2010).
- 37 «Ana» es como se conoce a la anorexia y «Mia» a la bulimia.

- [38](#) *La fantasía de la individualidad* de Almudena Hernando (Katz Editores, 2012).
- [39](#) «Mi mayor libertad ha sido la obediencia a mí misma», entrevista a María Zambrano por Pilar Trenas en el programa «Muy personal» de RTVE retransmitido en 1988 (<http://www.ub.edu/duoda/bvid>).
- [40](#) Mamá y Papá.
- [41](#) *Manifiesto SCUM* de Valerie Solanas (Herstory, 2008).
- [42](#) Palabras traducidas al castellano del idioma de *La naranja mecánica* (nadsat) creado por Anthony Burgess.
- [43](#) *Pétronille* de Amélie Nothomb (Editorial Anagrama, 2016).
- [44](#) *Sangre en las rodillas* de Ana Elena Pena (Autoeditado, 2012).
- [45](#) «Compañera de vino» como leí en *Pétronille* el último libro de Amélie Nothomb.
- [46](#) *¿Por qué ser feliz cuando puedes ser normal?* de Jeanette Winterson (Editorial Lumen, 2015).
- [47](#) *Los papeles salvajes* de Marosa di Giorgio (Adriana Hidalgo Editora, 2000).
- [48](#) *El cuerpo nunca miente* de Alice Miller, p. 101 (Austral 2014).
- [49](#) *Franny y Zooey* de J. D. Salinger (Alianza Editorial, 2011).
- [50](#) *Perros de paja* de John Gray (Paidós Ibérica, 2008).
- [51](#) Él es el segundo gato, el pequeño de la familia.
- [52](#) *The sexual politics of meat. A feminist-vegetarian critical theory* de Carol J. Adams (Bloomsbury, 2015).
- [53](#) *El alma de las marionetas* de John Gray (Sexto Piso, 2015).
- [54](#) *Por qué amamos a los perros, nos comemos a los cerdos y nos vestimos con las vacas: Una introducción al carnismo* de Melanie Joy (Plaza y Valdés, 2013).
- [55](#) *Teoría King Kong* de Virginie Despentes (Melusina, 2009).
- [56](#) *Wicked: Memorias de una bruja mala* de Gregory Maguire (Planeta, 2009).
- [57](#) *Sarah's Scribbles. Crecer es un mito* de Sarah Andersen (Bridge, 2016).
- [58](#) *La medida de mi madre* de Begoña Abad (Olifante Ediciones de Poesía, 2008).
- [59](#) *Buscando la felicidad de la manera equivocada* de Elisa Fuenzalida (Honolulu Books, 2013).
- [60](#) *1000 colores* de Clemens Habicht es uno de los puzles más difíciles del mundo.
- [61](#) *El cielo oblicuo* de Belén García Abia (Errata Naturae, 2015).