TANIA MARTÍNEZ

# No me regales ROSAS, prefiero MARGARITAS

*con mucho hielo*





HarperCollins

# Portadilla

TANIA MARTÍNEZ

# No me regales ROSAS, prefiero MARGARITAS

*con mucho hielo*

HarperCollins

# Créditos

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.
Diríjase a CEDRO si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
www.conlicencia.com - Tels.: 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Editado por HarperCollins Ibérica, S. A.
Avenida de Burgos, 8B - Planta 18
28036 Madrid
www.harpercollinsiberica.com

No me regales rosas, prefiero margaritas con mucho hielo
© 2025, Tania Martínez San Martín
© 2025, para esta edición HarperCollins Ibérica, S. A.

Todos los derechos están reservados, incluidos los de reproducción total o parcial en cualquier formato o soporte.
Sin limitar los derechos exclusivos del autor y del editor, queda expresamente prohibido cualquier uso no autorizado de esta edición para entrenar a tecnologías de inteligencia artificial (IA) generativa.

Diseño de cubierta: Rebeca Losada
Imagen de cubierta: Dreamstime

ISBN: 9788410642577

Conversión a ebook: MT Color & Diseño, S.L.

# Índice


Portadilla
Créditos
Dedicatoria
Prólogo
1. Espejito, espejito, ¿quién es la más bella?
2. Cincuenta a mis espaldas y… ¿de verdad nos importa un bledo?
3. ¿Alguien ha visto mi autoestima? Debe de estar con mi talla 38
4. ¿Soy yo o aquí hace mucho calor?
5. ¿Y si resulta que Blancanieves y la madrastra se hacen amigas?
6. El misterioso caso de la cintura desaparecida
7. Un sueño reparador
8. El maravilloso mundo del placer. Objetivo: dos orgasmos semanales
9. Hormonas a lo loco y yo con estos pelos
10. El arte de casarse (otra vez) y sobrevivir en el intento
11. Los manolos y su habilidad para mantener nuestra paz mental
12. El día después. Alcohol y estrógenos no son una buena combinación
13. Juventud, divino tesoro. ¿O no?
14. El mundo es mío… si me lo traen al sofá, que salir a buscarlo es muy cansado
15. ¿Alguien se cree que las mujeres nacemos resignadas y tontas de serie?
16. Ha llegado la Navidad y yo sin enterarme
17. Cómo tragarte la píldora de la verdad y no volver a ser una niña buena
18. Crónica de una muerte anunciada en tres tiempos
19. El día después de la tormenta
Epílogo. Disfruta de tu segunda juventud

# Dedicatoria

A la Tania que fui, por haberme traído hasta aquí.
A la Tania que seré, por todo lo bueno que está por llegar.
Y, por supuesto, a todos aquellos que me acompañan en el camino.

# Prólogo

Para las que no me conozcan os diré que estoy entrando de lleno en lo que las revistas femeninas llaman la «*middle age*» o «segunda juventud»; vamos, así entre nosotras, que acabo de subir al escalón de la década de los cincuenta. Esa a la que a muchas solo con pensarlo les da urticaria y en la que comienza la cuenta atrás quitándose tantos años de encima que llega un momento en el que acaban siendo las hermanas de sus propios hijos. Os situáis, ¿no?

Siendo sincera, he de reconocer que a mí el número, o la década en sí, no me ha caído del todo mal, pero sí tengo la sensación de que he comenzado a escribir la página en blanco de un libro diferente al que había sido mi vida hasta ahora. Y para las que todavía no saben de qué estoy hablando, porque no se han visto en la situación o les queda todavía mucho para llegar a este momento, os diré que además de los síntomas que he comenzado a tener «propios de la edad», en palabras de mi ginecólogo, entre nosotras, lo que nunca hemos querido llamar menopausia, noto que hay algo dentro de mí que quiere abrir mi caja de Pandora. Esa que hace tiempo enterré y miedo me da lo que puede tener dentro y lo que puede conllevar abrirla.

Por si fuera poco, puedo deciros también que cada día que pasa reniego más de la imagen de mujer perfecta: trabajadora, madre, amiga, esposa, hija… Con sinceridad, no entiendo quién nos vendió esa moto. Y reconozco que al hacerlo encima me siento fatal, como

si el egoísmo se hubiera apoderado de mí y me preguntara constantemente: «¿Y de lo mío qué?». Parece que ya está harto de esperar a que se cumpla lo que quiere mi yo de verdad —que, para seros sincera, no tengo ni la más remota idea de lo que se trata— y me anima a lanzarme de lleno a dar un portazo a todo aquello que «tenía que ser» y a ser por fin lo que me dé la gana.

¿Y entonces…?

Entonces, aquí estoy a punto de desnudarme por completo frente al espejo de la madrastra de Blancanieves para intentar ver quién soy realmente y adivinar qué es lo que siento y lo que quiero ahora. Así, sin capas ni filtros.

¿También tú te sientes reflejada e identificada conmigo? Pues verás que no estás sola, que todas hablamos largo y tendido, en *petit comité,* en nuestros círculos íntimos de amigas sobre lo que sentimos, lo que pensamos y los avatares de nuestro día a día en esta nueva etapa desconocida hasta ahora para nosotras.

Verás que esas charlas son oro puro. Te desahogas, te ríes, te identificas y te llevas algún consejo útil para lidiar con lo que te esté sucediendo, ¡eso seguro! ¿Que no puedes más con los sofocos?, pues lo dices y no pasa nada, porque todas estamos en el mismo punto y empieza el trueque de recomendaciones, de potingues, suplementos o tipos de té que nos han ayudado a unas o a otras. Y todos son consejos de primera mano, es decir, de la experiencia y no de un libro de autoayuda.

Me quedo, sin ninguna duda, con el humor que compartimos. Porque, seamos realistas, reírse de esos kilos que se instalan sin invitación o de la memoria que parece estar de vacaciones es lo que nos salva. Nos echamos unas risas juntas y, de pronto, todo parece menos dramático. Esas risas compartidas nos recargan las pilas y nos ayudan a seguir adelante, son un chute máximo de endorfinas.

Así que brindo por esos círculos de amigas que se convierten en casa, que te permiten ser tú misma, sin máscaras ni filtros, porque cuando sales de ellos te sientes más ligera, más comprendida, y con una buena dosis de energía para lo que venga. Invencible, vamos.

¿Y quieres saber de qué hablamos? ¿Qué comentamos? ¿Y cómo vamos sobreviviendo?

Entonces, te animo a entrar en esta historia en la que cuatro amigas que cumplen cincuenta años viven y crean un círculo difícil de romper en el que conversan sobre todo eso y mucho más.

Estoy segura de que te reconocerás en sus conversaciones y en lo que van sintiendo día a día.

Disfruta de tu lectura. ¡María, mi *alter ego*, y sus amigas te esperan dentro!

La autora

# 1. Espejito, espejito, ¿quién es la más bella?

Un, dos, tres. Espejito, espejito… ¡Allá vamos y que sea lo que Dios quiera!

¡Vaya! Parece que no era esto lo que pensaba encontrarme al ponerme cara a cara frente al espejo. Ya podía haber elegido uno de esos espejos que estaban en la feria de las ilusiones que te hacen más alta, más delgada… Pero veo que no ha sido así.



Pues no, la verdad. Sí que venía notando de un tiempo a esta parte ciertos cambios físicos en mi cuerpo, un poco aislados, de los que, para ser sincera, no me quería dar cuenta siguiendo la teoría de que si no los reconoces, no se materializan y siguen sin existir. ¡Y qué os voy a decir! ¡Me han pillado por sorpresa! No me los esperaba tan de golpe y tan de repente. Tampoco frecuento demasiado el

espejo… para no enfrentarme con ellos…, pero una es humana y no está dispuesta a que sigan ahí.

A ver, que no os voy a negar que siempre me ha gustado comer y beber esos vinitos con mi marido y amigas…, sin embargo había conseguido tener mis kilos muy bien educaditos. En cuanto me pasaba de la raya, iba al gimnasio y esos dos kilitos de más desaparecían rápidamente con una dieta espartana y cardio a tope. Y, de esta forma, año tras año, llegaba aceptable a entrar en el bikini cada verano. Así que no sé qué ha pasado ahora para que todo sea distinto, pero, sin embargo, presiento que esto no tiene pinta de cambiar de repente y me voy a tener que comer esos dos kilos de más con patatas porque no va a haber forma de quitármelos de encima. A la tumba me voy a ir con ellos. ¡Dios mío, qué horror!

Os voy a confesar que he vuelto a probar la famosa dieta, el cardio, el gimnasio… y como si nada. Ahí siguen conmigo. Y, para colmo, se han instalado donde no deberían: en la tripa, creando el odiado flotador, ese que junto con la entrada en la década de los cincuenta se considera el principio del fin. ¡Anda que no son puñeteros los kilitos! Ya podían haber servido para rellenar los pechos, esos de los que nunca he podido presumir y que ahora encima comienzan a responder a la teoría de la gravedad… Pero, claro, parece que eso no les venía bien y preferían terreno conocido…

¡La verdad, no sé cómo me ha podido pasar esto a mí! Yo que precisamente había tenido que lidiar cuando iba al colegio con ser la más alta y la más delgada de la clase, mira dónde estamos ahora.

No me reconozco en lo que veo en el espejo. ¿Será verdad eso de que me estoy haciendo vieja? ¡Ay, mira, cuerpecito, ahora no me puedes hacer esto! Tanto tiempo imaginando el momento en el que mis hijos se hicieran mayores, se fueran de casa…, para al final quedarme yo en la mía sin moverme porque no puedo con la vida. ¿Qué me está pasando? ¡Si yo nunca he sido depresiva y mucho menos he estado apática, sin querer salir o dándome pereza un plan! Eso por no hablar de los desarreglos y los sofocos, y el hecho de que no me aguanto ni yo. Y no es por nada, pero si lo estoy reconociendo muy evidente tiene que ser, ¡os lo aseguro!

Desde luego es algo grave porque no me encuentro, no me reconozco; que me devuelvan a la de antes, a la que vivía constantemente pensando en todas las mujeres que «debería ser», con la multitarea y el estar corriendo de aquí para allá. No es que fuera la mejor versión de mí, pero por lo menos sabía a qué atenerme. Ya sabes, el dicho de «mejor lo malo conocido que lo bueno por conocer».

Para colmo, las voces en mi cabeza han comenzado de nuevo. Mi voz interior, la del lado bueno, me da ánimos para volver a intentarlo y recuperar otra vez mi figura y con ella mi autoestima y mi vida, y me anima a ponerme las pilas. Pero, claro, como no podía ser todo de color de rosa, el lado oscuro, el diablillo ha comenzado a chillar literalmente dentro de mi cabeza, y no piropos y palabras bonitas precisamente. No, qué va, él me grita que es culpa mía, que no me esfuerzo lo suficiente, que no tengo fuerza de voluntad, que me lo tengo merecido, que si esto, que si aquello…

No es que sea de mucho alivio con tanta batalla campal interna, pero yo me repito constantemente que estoy empezando otra etapa de mi vida; ni mejor ni peor, simplemente diferente. Y eso no sé si me tranquiliza o me asusta como para salir corriendo. Aunque…, creo que es muy difícil poder escapar de uno mismo.

Mi ginecólogo me ha dicho que mis hormonas están disminuyendo y que eso es lo que está provocando este caos físico, mental y emocional en mí, que estoy entrando en perimenopausia. ¡Toma ya! Y eso no me lo ha dicho mi vocecita interior, ¡no os creáis! Lo aprendí el otro día, resulta que no es la menopausia, pero casi, y que tiene ochenta y nueve síntomas asociados. ¡Ahí lo dejo! Si es que al final nos toca todo, cuando no es el embarazo, es el posparto, y ahora otro tramo de cinco a siete años ¡con un porrón de síntomas! Que sí, que ya me he puesto a investigar y van desde la falta de sueño a los sofocos, pasando por la sequedad de la piel o incluso problemas con las encías. Nada, que me queda claro que a partir de ahora cualquier síntoma o cosa extraña que aparezca es consecuencia de la etapa esta que os digo. ¡Qué cruz! Así que ¿para qué queremos más? Con más peso que nunca y encima empezando

con las goteras, ¡madre mía! No sé cómo voy a salir dignamente de esta.

Mi único consuelo es saber que no soy la única, ¡eso ya es un alivio, no te creas! ¡Por lo menos podemos hacer grupitos! Eso sí, cuando nos terminemos de enterar y de ponernos las pilas con el tema, que a mí me ha costado un tiempo no pensar que todo se debía a mi falta de voluntad, a la falta de hacer ejercicio y de muchas más cosas en letras mayúsculas, ya sabéis por donde voy: confiar en mí, cuidarme, dedicarme tiempo, no ser la última de la cadena, mandarlo todo a la mierda…

Y es que, como siempre, cuando se trata de cosas de mujeres sigue siendo algo de lo que no se habla mucho. Parece un tema tabú, porque los cincuenta, la menopausia y todo lo que conlleva se asocia con decrepitud y con vejez. ¡Por favor! Como si dejar de ser fértil significara automáticamente dejar de ser jóvenes y deseadas. Y yo me pregunto: ¿quién fue el iluminado que decidió esto? Pues está claro que un hombre y, como de costumbre, seguimos dejándonos arrastrar por la inercia en todo lo relacionado con estos temas. ¡Oye!, sin embargo, qué rápidos hemos sido a la hora de encontrar un medicamento para los problemas de erección masculina o hemos aprendido a adaptarnos a la inteligencia artificial. Vamos, que en resumidas cuentas nos toca lidiar con todo esto que nos pasa y encima la sociedad nos pide que lo llevemos con dignidad, en silencio y sin molestar a nadie. ¡Venga, hombre! Como si fuera nuestra responsabilidad hacer que pase desapercibido.

Así que, sí, puede que no me reconozca siempre en el espejo, puede que mi cuerpo esté cambiando de formas que no esperaba, pero eso no significa que me rinda. ¡He dicho!

¡Buff! Esto se está poniendo intenso. Mucho trabajo le voy a dar yo al espejo si quiero que me responda que soy la más bella del reino. ¡Anda que no queda curro!

Por cierto, que con tanto ajetreo frente al espejo ni siquiera me he presentado.

Me llamo María y, sí, según parece, soy la protagonista de esta historia. ¡Qué ilusión por fin ser la protagonista de algo!, porque últimamente estoy un poquito de bajón con todo lo de la edad, los

cambios y lo que eso conlleva. Además, tengo una sensación rara, como de dejarme llevar y siento que no soy la dueña ni la protagonista de mi propia vida. Trabajo en una revista femenina, de esas que son un *mix* entre moda y corazón. En la parte personal llevo casada desde hace más de veintisiete años con Jorge, mi marido; vamos, que después de tantos años casados somos una pareja de ejemplares en estado de extinción, de esos que no abundan, y tengo dos hijos mellizos: una niña y un niño de veintitrés años.

Como os estaba contando, me pilláis en un momento raro. A la versión «pública» de mí misma, la podréis ver viviendo una existencia en plan glamurosa, trabajando entre *celebrities*, personajes del corazón, yendo y viniendo a fiestas, y luciendo vestidos top. Vamos, en estado «*fashion* me desmayo, no me despiertes al mundo cotidiano».

A la versión «real» de mí misma la vas a encontrar agotada, cansada y harta de tirar del carro. Esa cara B es la que va corriendo a todos los lados para cumplir eficientemente con el trabajo, para mantener el *off the record*, intentar compaginar la vida de «revista» con la «cruda realidad» y literalmente no morir en el intento. Porque, así entre nosotras, qué manía tienen las revistas de hacernos creer que eso que se ve es la realidad y teñir todo de filtros, como los de las redes sociales, y así mostrarnos una verdad tamizada que nos hace idealizar la vida, pensando que la de unos pocos es tan maravillosa como nos la venden. Y con ello más carga y presión para nosotros y nuestro día a día de rutina y agotamiento.

Los niños han terminado la carrera y han comenzado a trabajar y están pensando en irse pronto de casa. Mi cara A lo está deseando, pero mi cara B no sabe muy bien cómo me lo voy a tomar cuando no me necesiten de la misma manera. Así que estoy entre el yin y el yang todo el rato, que, para mí, siendo sincera, no es algo demasiado habitual. Siempre he tenido las cosas claras y ahora me he vuelto más indecisa, como con más fatiga mental para tomar decisiones y elegir de forma correcta el camino por donde tengo que continuar.

Además, para complicarlo todo un poco más, mi marido acaba de aceptar un ascenso que implica un cambio de ciudad y yo no tengo muy claro si estoy dispuesta a dejarlo todo y salir corriendo tras él, porque si no lo hice con veintidós años, ¿qué sentido tendría hacerlo ahora con cincuenta? ¡Ay, me encuentro en una duda permanente! Cada año que pasa, en lugar de ser todo más sencillo, la cosa se complica…

Estoy en un estado que podría denominar como «modo on» o, lo que es lo mismo, saliendo de la zona de confort a todo gas a cada momento, pero, a la vez, mi cuerpo parece estar gritándome: «¡*Stop*! ¡No sigas adelante! ¡Para!». Es como si mi cerebro y mi corazón estuvieran en una batalla constante. No sé si esto es normal a mi edad o si simplemente me estoy volviendo loca.

Y es que, a decir verdad, nunca pensé que llegaría a esta encrucijada en la vida. Siempre pensé que con la madurez vendría una especie de sabiduría y seguridad que te permitiría tomar decisiones sin tanta duda. Pero aquí estoy, más confundida que nunca. Con lo que yo he sido, ahora parezco la reina de la incertidumbre. Lo que antes era mi seña de identidad ahora parece desvanecerse. Es como si me encontrara en una cuerda floja, tratando de encontrar el equilibrio entre la María que era y la María que quiero ser, y tengo la sensación de que me terminaré cayendo al vacío. ¡Universo, entérate de que me dan miedo las alturas, así que como para caernos estamos!

Es una sensación extraña, como si estuviera diciendo adiós a la persona que fui durante tanto tiempo y a la vez tratando de dar la bienvenida a una nueva versión de mí misma que aún no conozco.

Quizás lo que realmente necesito es tiempo para mí. Pero, claro, ¿quién tiene tiempo para eso cuando la vida sigue su curso sin detenerse y todo son deberes y obligaciones? ¡Ah, pero qué demonios! Si la vida no se detiene, ¿por qué debería hacerlo yo? Tal vez, en lugar de darle tanto al coco pensando en recuperar lo que ya no soy, y regodearme en ello, debería enfocarme de una vez por todas en lo que puedo llegar a ser en esta nueva etapa. Que de algo tiene que valer la experiencia, ¿no creéis?

Pues sí, esa parece que va a ser la mejor manera de actuar. Así que aquí estoy, lista para enfrentar esta nueva etapa con todo lo que venga, sea bueno o malo. Y si eso significa aceptar que ya no soy la de antes, pues que así sea. Seguro que algo ganaremos en el proceso, que de todo se aprende.

Y si los espejos ya no me devuelven la imagen que quiero ver, pues que se aguanten. ¡No es mi problema! Porque estoy decidida a seguir adelante, con mis kilitos de más, mis dudas y mis inseguridades, pero también con mi fuerza, mi experiencia y mi capacidad para reinventarme una y otra vez.

Porque, al final, no se trata de ser la más bella del reino, sino de ser la más feliz o la más auténtica. Y eso, queridas mías, no hay espejo en el mundo que pueda reflejarlo. 1-0 ganado al espejo.

# 2. Cincuenta a mis espaldas y… ¿de verdad nos importa un bledo?

¡Ay, la edad! Y no te quiero ni contar si esa edad se acerca a los cincuenta: con la cantidad de cambios físicos, emocionales y existenciales que conllevan. Y todos llegan de repente, sin avisar, que ¿para qué van a llegar de uno en uno si pueden venir todos de golpe y así dejarnos agotadas en un segundo? Yo creo que es para que no nos dé tiempo a reaccionar y que así no podamos salir corriendo.



Por fin ha llegado el día. No os imagináis la pereza que me da solo de pensarlo. ¿Por qué tuve que decir que sí? El plan, en un principio, me resultó hasta divertido, pero a medida que iban pasando los días ya no me hacía tanta gracia y la cita en sí empezaba a darme una pereza mortal. Aun así, he decidido seguir adelante, según lo previsto, porque uno de mis propósitos para este año es decir a la vida que sí y apuntarme a cualquier plan que me ofrecieran y

solamente anularlo si puedo sustituirlo por uno mejor. Como dice una de nuestras diseñadoras más icónicas, «hasta a la inauguración de una gasolinera hay que ir en ciertos momentos de la vida porque nunca se sabe dónde está esperando tu oportunidad secreta». Así que eso hice aquella noche, porque os diré que tampoco tenía una alternativa mejor.

Todo empezó un mes atrás cuando el teléfono fijo, sí, habéis oído bien, comenzó a sonar con insistencia. Y sabe Dios que no pensaba cogerlo porque al final siempre se aburren y me dejan en paz, que últimamente nunca es nada importante. Solo son teleoperadoras que intentan convencerme una y otra vez para que cambie de compañía telefónica o los de la inmobiliaria para recomendarme que ponga a la venta mi casa, que ahora según parece es un buen momento para hacerlo porque han subido los precios. Pero aquel día eran las once de la noche y el ruido ensordecedor del aparato me estaba angustiando más que mis pocas ganas de moverme para responder a la llamada.

Así que me lancé escaleras abajo para saber quién era el pesado que me estaba llamando con tanta insistencia. Al descolgar apareció una voz profundamente conocida, a la que ubicaba perfectamente, pero de la que no había sabido nada en los últimos veinticinco años. Vamos, la voz que nunca hubiera esperado encontrar al otro lado, y menos aún de mi teléfono fijo.

Así que mi reacción fue la de quedarme petrificada, con el teléfono en la mano como si de una escultura me tratase, en estado de *shock*. Mi mente se quedó en blanco, incapaz de reaccionar, hasta que unos segundos más tarde en el auricular empecé a escuchar un par de chillidos que me llamaban por mi nombre con desesperación.

—¡¡¡María, María!!! Pero, hija, reacciona. ¡Parece que has oído la voz de un fantasma! Que soy Esther, hija, la del instituto, tu vecina. ¿Te acuerdas? ¿O es que no me has reconocido? Madre mía…, María…, que tú no eres así, que estoy viendo que te me quedas en el sitio y yo al otro lado de este teléfono no puedo hacer nada por salvarte. ¡Reacciona!

—Ay, joder, Esther, no sigas chillando, que, como dices, me va a dar un infarto y yo ya no estoy para muchos trotes. ¡Cómo quieres

que reaccione! ¡Si me acabas de dejar muerta! Es como si hubiera entrado en el túnel ese de luz que dicen que ves cuando te diriges hacia la muerte. Y es que algo parecido ha debido de ocurrirme porque nada más oír tu voz se me ha aparecido en la cabeza mi vida en etapas con todas las aventuras y desventuras que hemos vivido tú y yo juntas. Eso sí, en modo *reel*, que para eso estamos en el siglo XXI. Pero vete al grano, guapa, que seguro que me tienes que contar algo muy importante, que, si no, no desempolvarías tu teléfono para llamarme. Porque… ¿cuánto tiempo ha pasado desde que nos vimos la última vez? ¿Veinticinco o veintisiete años? Que digo yo que algo me tendrás que contar que no sepa y que sea de vital importancia compartir con tu compañera de aventuras en el instituto.

—¡Cómo me conoces! Te llamo para algo superimportante, quiero que te apuntes en la agenda el día de la celebración. Este año cumplimos cincuenta años la pandilla del instituto. ¿Te acuerdas? Almudena, Marta, tú y yo…, Y creo que es el momento de ponernos al día, ¿no? Así que os he localizado a todas y cada una de vosotras y os propongo juntarnos para que celebremos el superevento del año: nuestra fiesta de cumpleaños.

—Venga, ¿qué me estás contando? ¿Tú crees que tengo ganas de celebrarlo? Buff… Bastante tengo con asimilarlo como para poner banderas de colores, gritarlo a los cuatro vientos y llamar a mis amigos para decirles que acabo de pasar a la década de los cincuenta, que ya me he hecho mayor, y que quiero invitarlos a compartir que soy una vieja. Hasta me he comprado un libro de esos que te da consejos de cómo afrontar esta edad y que te dé un poco igual todo. *Cincuenta a mis espaldas y a mí me importa un bledo* se llama.

—Anda, no seas ceniza. El plan está ya hecho. Haz una lista con las personas que quieres invitar. Que sean diez como máximo y juntémonos todas el fin de semana del 13 de enero para celebrarlo.

—¡No me lo estoy creyendo! No me creo que vaya a decirte que sí a esto.

—María… Hija, de verdad, no has cambiado nada. Sigues siendo una experta en hacerte de rogar.

—Vale, vale, me apetece mucho veros y saber de vuestras vidas, así que… venga. Liémonos la manta a la cabeza y ya veremos cómo acabamos, que nosotras nunca tenemos término medio.

—¡Genial! Sabía que dirías que sí. Por cierto, María, ¿qué haces trabajando en una revista femenina de esas pijas? Te dejé siendo una chica seria y de fiar y no dándole al cotilleo ni relacionándote con ese mundillo tan fino y exclusivo —dijo Esther tan sarcástica como siempre.

—Sigo siendo la misma. No tan seria, hasta soy algo más divertida con eso de la edad, que siempre ayuda a que te dé igual casi todo, pero de fiar he sido toda la vida.

Según colgué el teléfono me desplomé en la silla que tenía al lado tratando de procesar lo que acababa de pasar. ¡No podía ser verdad! Acababa de estar hablando con mi amiga del instituto, como si nos hubiéramos visto ayer mismo y estuviéramos organizando una de nuestras quedadas de fin de semana. ¡Madre mía, qué sensación más extraña!

Era como si el destino nos estuviera dando una segunda oportunidad para reconectar con esas personas que fueron importantes en algún momento y con las que no se había cerrado el círculo y esperaban el mejor momento para reactivarse, aun cuando la vida las había dejado atrás. Como si nos estuviera dando una segunda oportunidad para resolver todo lo que quedó pendiente, para cerrar esos ciclos que nunca terminamos de cerrar.

Hablando con Esther el tiempo se había congelado. Mis amigas del instituto otra vez en mi vida… ¡Qué fuerte! ¿Y el resto? ¿Cómo estarán? Solo ruego que no estén más delgadas, más guapas y mejor que yo, porque si no, en lugar de mirarme en el espejo, voy a convertirme en la bruja de Blancanieves. ¡Lo juro!

La llamada de Esther fue un recordatorio de que, aunque el tiempo pasa y nos cambia, hay cosas que siempre formarán parte de quienes somos. Las aventuras que vivimos y las risas que compartimos son parte de mí. Igual la vida nos tiene preparado más de eso.

La idea de celebrar los cincuenta con una fiesta me parecía absurda al principio. «¿Qué hay que celebrar?», pensaba, «¿que me estoy haciendo mayor?». Pero después de esa conversación con Esther, creo que a lo mejor esto va de otra cosa: de celebrar la vida misma.

Y de repente, como no podía ser de otra forma, salió la María más práctica. Que lo de hacer un fiestón está muy bien, pero pensé horrorizada: «¡No tengo nada que ponerme y estoy yo con el cuerpo como para comprar algo nuevo!». Si es que digamos lo que digamos, esta es la razón por la que los zapatos nos gustan tanto a las mujeres, porque kilo arriba kilo abajo, ellos siempre están ahí manteniendo su talla estoicamente. ¡Que vivan los zapatos!

Así que ya tenía otro motivo más para estresarme. El qué me pongo tan odiado. Buscando y rebuscando en el armario, encontré un vestido negro que había comprado hacía unos años y que en su momento decidí que me pondría en una ocasión especial, pero nunca había llegado el día adecuado de poder hacerlo. ¡Pues, amigo, creo que tu momento ha llegado! Cuando me lo puse, para mi sorpresa, me di cuenta de que todavía me quedaba bien. Sí, tal vez había ganado un par de kilos desde la última vez que me lo había probado, pero nada que unos buenos tacones y una actitud decidida no pudieran arreglar.

Así que ahí estaba yo, frente al espejo, con el vestido, los zapatos, los pendientes, y otra vez me sentí como la María de hacía veinte años. Esa que no tenía miedo de nada, que siempre estaba lista para cualquier aventura.

Y mientras me miraba en el espejo, no pude evitar soltar una carcajada. Porque, al fin y al cabo, ¿qué importa si tengo cincuenta o treinta? Lo importante era que, después de hablar con Esther, me sentía como una reina.

¡Qué curioso! ¡Al final iba a ser verdad eso de que los años que cumples y cómo te sientes están un poco más en la cabeza que en el número de velas que soplas en tu tarta! ¿Y si ahora resulta que esta etapa no va a estar tan mal como me la imaginaba? ¿Y si al final la edad me importa realmente un bledo y comienzo mi segunda juventud donde dejé la primera?

# 3. ¿Alguien ha visto mi autoestima? Debe de estar con mi talla 38

Mira que a esta edad todo te da más igual, pero cuando toca pasar el filtro del evento social, ahí está otra vez la autoestima en mínimos: que si estoy más gorda, que si tengo más arrugas, que si no me veo bien, que si mi amiga o mi prima están mejor que yo. ¿En qué momento vamos a mandar todo a la mierda y ser nosotras de una vez?



Como os iba diciendo, el día de la fiesta de «mi» cincuenta cumpleaños con mi pandilla del instituto había llegado. ¡Qué locura era esta en la que me había metido! Menos mal que dentro de lo malo no me había dado por tirar la casa por la ventana y decírselo a todo aquel que quería oír que había recuperado a mis amigas de toda la vida, que si no… el drama hubiera sido mayor y ahora mismo estaría metida en la cama no queriendo ver a nadie. Gracias a eso, mis diez invitados a la celebración eran personas de mi total

confianza: mi marido, mi hermana, mis cuatro compis de oficina y unos cuantos amigos del mundillo con los que comparto cotilleos y aventuras desde que empecé en esta vorágine de la belleza y el corazón. Hemos visto demasiadas cosas, así que no creo que se escandalicen por una posible escena en una fiesta de cincuenta cumpleaños: cuatro amigas se tiran de los pelos en el reencuentro. Diferencias irreconciliables del pasado. ¡Ay! Por lo menos estoy segura de que no saldré en las revistas por ello. Desde luego están muy acostumbrados a mantener el *off de record*, que, por cierto, ya puestos a decir, es lo más interesante y cotilleable de todo, como en la vida, esa parte de atrás es la que tiene la sal y la pimienta, la auténtica.

Volviendo a la llamada de teléfono de Esther, desde ese día no dejo de darle vueltas a todo lo que ha pasado desde la última vez que nos vimos. Literalmente, toda una vida. ¿Cómo es posible que haya pasado tanto tiempo? Éramos amigas inseparables durante la época de instituto, aunque, siendo sinceras, no tuviéramos nada que ver las unas con las otras. Cada una tenía sus manías, sueños y sus inquietudes, y, aun así, nos reíamos y nos entendíamos como nadie. La vida se encargó de distanciarnos, la verdad es que sin peleas o rupturas dramáticas. Simplemente, fue escogiendo caminos muy distintos para cada una de nosotras.

Este reencuentro tiene que ser una señal. Algo se ha quedado en el tintero y es el claro ejemplo de que a esta edad aparecen de nuevo los temas que no cerramos convenientemente en nuestra adolescencia. ¿No creéis? Pero, por Dios, espero que con él no reaparezcan también todos los ex de aquella época. ¿Os imagináis? Sería como una película de esas en las que todos los personajes del pasado vuelven para cerrar capítulos que quedaron abiertos. Y, con sinceridad, hay algunos de ellos que preferiría dejar tal y como están, bien guardados en el baúl de los recuerdos. ¡Madre mía!

¡Ay, carajo! ¿Por qué estoy tan nerviosa? Ni que fuera a una cita secreta. Siempre he controlado muy bien los nervios y ahora estoy como un flan, en plan miedo escénico total. ¿Qué hago si tienen algún reproche contra mí? ¿Y si no tenemos nada que decirnos? Reconozco que he cambiado mucho en este tiempo y supongo que a

ellas les ha pasado lo mismo, y luego está, cómo no, este momento de nuestra vida que no es el más estable que digamos y que nos hace estar inseguras todo el rato.

Cuando Esther me llamó fue como si no hubiéramos dejado nunca de hablarnos, pero ¿será igual con las otras? ¿Qué se supone que les voy a contar? Veinticinco años la verdad es que dan para mucho, pero así resumidos no pasan de trabajo, boda, dos niños, y… cumplimos cincuenta. Todas éramos una mezcla de mundos y ambientes diferentes y evolucionamos con aficiones y gustos bien distintos, y el trabajo, los maridos, los niños no habían conseguido mantener a flote nuestra relación.

Y ahora otra vez nos vamos a encontrar como si no hubiera pasado nada. ¿No hubiera sido mejor vernos para tomar unas cañas las cuatro y listo? ¡Ay, Dios! Este cumpleaños a cuatro bandas se me está haciendo cada vez más cuesta arriba. No me gusta sentirme en terreno «hostil».

—María, ¿cómo vas? Llevas encerrada en el baño casi una hora. A este paso llegamos tarde.

—¡Ay, Jorge, siempre igual, pues te diré que no es el día! ¡Pues llegamos tarde! Además, es mi cumpleaños, así que no creo que empiecen sin mí, y si no claramente daré el cante llegando tarde. ¡Sabe Dios que no me apetece celebrar absolutamente nada! ¡Y menos mi cincuenta cumpleaños! ¡Y con más gente, cuando ni siquiera he celebrado un solo cumpleaños compartido en la escuela, que a mí siempre me gustó ser la protagonista! ¿En qué momento me metí en esto?

—Bueno, tampoco exageres, que cumples en agosto y siempre te has estado quejando de que no podías celebrar con nadie tu cumple, así que mira el lado bueno.

—¡No me entiendes, da igual! ¿Cómo me ves? —Abro la puerta del baño—. ¿Crees que me queda bien este vestido? Como estas estén pibones y operadas soy capaz de tirarles la tarta con las cincuenta velas.

Y es que estoy otra vez obsesionada con mis santos kilos de más y encima me veo barriga con este vestido. Las piernas están mejor o por lo menos yo me las veo más estilizadas, pero eso no es

novedad, nunca las he tenido demasiado mal. Debería haberme puesto a dieta. Debería haber vuelto al gimnasio desde el día en que supe que esto iba a llegar. Debería, debería… Es que no aprendo. Claro, me vine arriba con eso de que me entraba el vestidito este que tenía guardado y me confié. Siempre me pilla el toro, y es que no me tomo las cosas demasiado en serio, o sí, pero lo voy dejando todo para el último momento. Ya podía seguir manteniendo mi tipito del instituto. ¡Pero eso no! ¡Oye!, ¡hay que joderse!

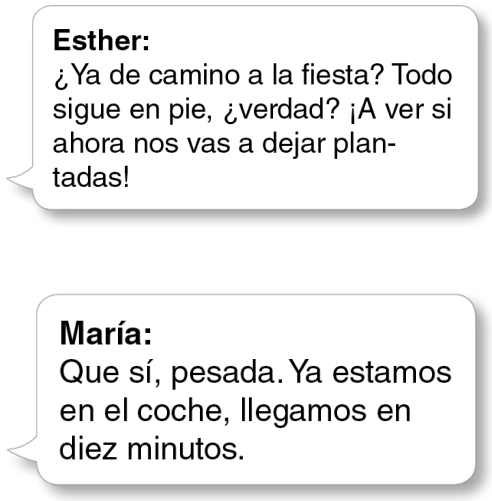
Mi marido está empeñado en que le estoy dando demasiada importancia a la fiesta y no hace más que presionarme con que llegamos tarde. ¡Qué manía con correr hoy! Y yo basta que me metan prisa para que me quede alelada y a este paso lo voy a terminar pagando con él. Y después nos quejaremos. Es que las mujeres en eso tenemos nuestros propios tiempos y si encima estamos en este momento, pues todavía más. Siento que me muevo a dos kilómetros por hora. Estoy como ralentizada o atontada, que últimamente creo que es lo mismo, porque he dejado de repente de ser la reina de la multitarea y de acordarme de todo. Vamos, no te digo más que he vuelto a la agenda de papel. ¡Con lo que yo he sido!

Además, no voy cómoda, no me veo bien. Cambiaría ahora mismo de un plumazo mi físico, no me siento nada sexi con este *look*. Y eso que es un vestidito negro de los de toda la vida, «un LBD», como dirían las pijas de mi redacción. Si llego a comprarme el vestido que vi el otro día en un escaparate en plan largo, rosa con lazo negro y una abertura de escándalo, ahora mismo no saldría del baño, aunque me arrastrasen o echasen la puerta abajo. ¿Pero cuándo he sido yo tan insegura si toda la vida me he puesto el mundo por montera?

Entrando en el coche no podía dejar de pensar en todo lo que había pasado este año. Había sido como soltar un globo de helio. Había salido disparada directamente fuera de la zona de confort a la que me había acostumbrado: líos cada día en el trabajo para aburrir, los niños intentando independizarse, la ansiedad que últimamente se apodera de mí… Y yo ya no estoy para estos trotes cuando ahora me cuesta trabajo hasta pensar.

Me siento como en una montaña rusa todo el día arriba y abajo. No bastaba con cumplir años, el universo se tenía que poner en contra mía y cambiarme todas las cartas de la baraja. Si es que luego dicen que tengo mal carácter, que sin razón me llamaban «mala leche», pero es que estoy hasta las narices de todo. No me aguanto ni a mí misma como para aguantar a los demás, y por mucho que me diga mi marido, este vestido negro me queda fatal. Y punto, si lo sabré yo.

¿Por qué habré dicho que sí? Quiero volver a mi casa, encerrarme en mi cuarto y ver series toda la noche, eso sí, sin palomitas, que gracias a Dios no me gustan. Si no todavía podía ser peor la cosa.




—¡Veinticinco años más tarde y nada ha cambiado! —murmura Esther para sí misma mientras ríe—. Bueno, sí, ¡que ahora nos comunicamos por WhatsApp! ¡Pobres de nosotras si llegamos a tenerlo entonces! ¡Si supieran que siguen igual que en el instituto… no estarían tan nerviosas! Vamos a ver —dice dirigiéndose a los que están montando la sala—, ¿no podéis colocar eso más arriba? No, ahí no. Que el cincuenta se vea bien. Es el tema principal del evento. Por cierto, ¿hemos ido a recoger la tarta?

—La gente del *catering* me está pidiendo la confirmación final de los invitados al evento. ¿La tenemos? —pregunta Aurora, la sobrina de Esther—. Tú estás empeñada en que vendrán todas tus amigas, pero hace veinticinco años que no las ves y la gente cambia. Yo no

quiero decir nada ni quiero hoy aguantar lloros cuando no se presenten. ¡Avisada estás, que te lo llevo diciendo toda la semana!

—Vendrán y todo estará bien. Todo será como siempre porque no hemos cambiado.

—Jo, tía. Los mayores estáis muy locos. No os entiendo y después decís que los raros somos nosotros.

Esther ya no la escucha. Está reflexionando sobre la afirmación que acaba de salir de su boca. Pero qué tontería ha dicho. Claro que habrán cambiado, como ella lo ha hecho. Ya no es la misma que era, ni tampoco su cuerpo, por mucho que se esfuerce en decir lo contrario. Pero siempre se escuda en que a esta edad vuelven a gustarnos las mismas cosas que cuando éramos adolescentes. Así que sigue con la organización de la fiesta sin darle muchas más vueltas. Las mismas, pero más mayores y más decididas, que por algo habían llegado sanas y salvas hasta aquí, o al menos eso esperaba.

Esther siempre fue el alma del grupo y así continúa hoy en día. La trabajadora incansable y la amiga perfecta. Nunca buscó demasiado ser madre, así que, sin buscarlo, tampoco encontró tiempo para ponerse a ello. Economista de profesión, y de devoción, no calculó que su pareja se estaba viendo con otra y el muy cabrón la dejó compuesta y sin marido de la noche a la mañana, echándole además las culpas a ella de que su matrimonio no hubiera funcionado. Encima, el muy cabrón cumplió a la perfección todos los estereotipos y se largó con una joven, delgada y guapa, y se olvidó de todo y de todos. ¡Hasta luego, Mari Carmen!

El marido perfecto que todas creíamos que tenía le salió rana. ¡Qué le vamos a hacer! Esther, acostumbrada a coger el toro por los cuernos, en esta ocasión se quedó en *shock* y ha tardado en asimilarlo. No esperaba estos nuevos derroteros y el cambio la ha pillado un poco cansada para empezar de cero, para no pensar que ella es el problema y para no sentirse un poco imperfecta con sus kilos de más adquiridos con la edad y por no cuidarse. Que tampoco la culpo, porque no hay tiempo para todo por mucho que digamos que el día tiene veinticuatro horas para todo el mundo, porque, a

decir verdad, yo no sé qué pasa con los días de las mujeres: ¡en lugar de multiplicarse las horas se multiplican las tareas!

Esther ha decidido con su supermentalidad positiva que de esta sale reforzada y está empezando a hacer sus pinitos en Tinder, cosa por lo que la admiro un montón, porque yo no sé ni hacer un perfil en esa aplicación. También está quedando otra vez con nuevas amigas y está decidida a probar cosas nuevas. La timidez que tiene, por mucho escaparate que quiera hacernos creer, la resuelve con su verborrea un poco barriobajera con la que consigue sacarnos unas sonrisas y de paso organizarnos la vida, que la tía ahí donde la veis es supermandona. Y eso no, no lo ha abandonado con la edad.

Esther recibe un nuevo wasap:

**Marta:**
¡¡Soy Marta!! Ya en el Uber, sigue todo en pie, ¿verdad? ¡No sé nada de ti!

Marta está a punto de entrar en el restaurante y, para no variar, también está horrorizada con su *look*. Y es que si pudiéramos leer la mente de todas las mujeres que tenemos alrededor, nos daríamos cuenta de que, no sé si por la presión social o por creencias de cada una de nosotras, el tema del aspecto es el medidor de nuestra confianza.

A pesar de que se ha cambiado veinte veces antes de elegir lo que lleva puesto, que es una minifalda más larga que mini, una camisa de esas que se llevan ahora con chorreras y unos zapatos de tacón que sabe que van a terminar por destrozar su confianza y sus pies esta noche, Marta no está conforme con su imagen, y mira que nunca le importó lo más mínimo ni cómo estaba ni cómo la veía la gente. Y, esta vez, como siempre, la culpa es del espejo de su casa en el que se veía supermona, no como ahora que está a punto de no traspasar la puerta del restaurante y salir llorando y corriendo al mismo tiempo de ahí.

Ella no lo sabe, pero, como todas, no hace más que darle vueltas a por qué dijo que sí a esta locura. Le da pavor el vernos de nuevo después de tanto tiempo sin hablarnos porque cree que nos vamos a quedar «momento ha pasado un ángel» haciendo del cumpleaños una fiesta superpatética. ¡Ay, Marta! Que parece que ha madurado y todo.

La pobre piensa eso porque no está demasiado sociable en este último periodo de su vida. Le echa la culpa a los estrógenos y a su caída en picado, porque dicen que si no quieres salir de casa ni ver a tus amigas es que tus hormonas han comenzado su declive. Pero aquí también os digo que es que Marta se ha quedado sola y con dos niñas y eso la trae por la calle de la amargura, se pasa el día pensando en donde no está y a la inversa. Si tiene a las niñas quiere estar sola y las echa un montón de menos si no puede estar con ellas. Yo creo que el tema de estar sola la está afectando. ¡Venga, Marta! Como decía Samary, otra de nuestras antiguas amigas del instituto que siempre era la que organizaba todos los saraos, da un paso al frente y que comience el espectáculo, que para eso estamos aquí. ¿Qué puede salir mal?

Pues ha llegado el momento de traspasar la puerta y, como no podía ser de otra forma, Marta ha comenzado a colocarse el vestido y a retocarse el pelo en el reflejo de los espejos de la entrada al restaurante. Y entonces ha recordado que siempre ha sido una fanática de mirarse en los espejos y en los escaparates al pasar. Sin embargo, ahora mismo no sabría decir cuándo fue la última vez que había hecho ese gesto coqueto de colocarse un poco el pelo o el vestido haciendo un guiño al espejo, que le daba subidón y le hacía aumentar la confianza en sí misma y gustarse. Curioso. Tenía que recordarlo y hacerlo más. Le acababa de devolver a su juventud.

¡Oye, pues a partir de ahora yo también voy a buscar espejos para subirme la autoestima! Seguro que me da un chute de adrenalina y vuelvo a estar en paz conmigo misma.

Marta está divorciada, pero sus hijas, a diferencia de mis hijos, todavía son pequeñas. Siempre con ganas de fiesta, tardó bastante en animarse a formalizar una relación. Para ser exactos, fue la última del grupo en comprometerse. Creo que tenía el síndrome de

Peter Pan, no queriendo envejecer jamás ni comenzar a tener responsabilidades. Y, curiosidades de la vida, acabó por convertirse en Wendy, el personaje que finalmente madura y asume el cuidado de los Niños Perdidos en la tierra de Nunca Jamás. De esa relación nacieron dos niñas por las que ella da la vida y son el centro de todos sus desvelos. Su obsesión secreta es volver a tener marido y que esta vez sea de los que quitan el hipo. Siempre le han perdido los hombres guapos, con abdominales marcados, que cada una tiene sus manías, y que la colmen de atenciones, pero ahora con dos niñas se le está haciendo todo monetariamente cuesta arriba y, lo que es peor, tiene la sensación de que nunca va a poder hacer lo que desea. Como ella dice: «¡Ay!, tendría que haber sido lista y haber ahorrado algo, y así el dinero no sería parte de mis desvelos. ¿Por qué pensé que el amor sería para siempre?».

Marta trabaja como interiorista en el departamento de diseño de una famosa tienda de decoración. Ella reconoce que se debate entre el remordimiento y la satisfacción cuando se queda quince días al mes sin sus pequeñas, que van a casa del padre. En esas semanas está buscando nuevas aficiones, aunque de momento no pasen de ir al gimnasio y a pilates para intentar recuperar su figura y así volver a mirarse al espejo con seguridad. Creo que el tema de la cintura perdida va a ser un tema de estudio cuando nos encontremos todas.

¿Y por qué no está Almudena arreglándose para la fiesta y está en el café de París en Madrid comiendo? ¡Ay, Almudena! Qué manía la suya de ir siempre a contracorriente.

Ha ido al café de París a tratar de tomar fuerzas para el evento. Y no se puede quejar, porque le han dado el mejor sitio, aunque no deje de preguntarse si habrá sido porque la han visto mayor o porque es la única del restaurante que va sin compañía. La verdad es que no le importa demasiado, siempre le ha gustado entretenerse cotilleando las mesas que están a su alrededor, pero no puede evitar pensar si el resto estará haciendo lo mismo con ella. Está allí para darse un homenaje, bebiendo un vinito sola, quiere tomarse con calma el momento de encontrarse con sus *bestis* del instituto. Pues disfruta, que en breve nos encontramos todas en este lío en el que nos hemos metido.

Pues, oye, sí que es mono este restaurante francés. Ahora mismo me viene a la cabeza mi eterna crítica hacia las mesas pequeñas de algunos establecimientos, como para tomar el té, que no permiten poner más de un plato ni compartir los entrantes, y al final terminas con el bolso debajo de la mesa. Pues hoy viendo a Almudena he de reconocer que tienen su punto: hay espacio suficiente para observar, para comer, para pensar y, además, para no sentir si en la mesa falta alguien porque literalmente solo hay sitio para mí. ¡Me gusta!

Almudena sigue siendo Almudena: auténtica, sin importarle lo que los demás piensen cuando la ven comiendo sola. De momento vamos en momento subidón. El resto del día ya veremos. No quiero ni pensarlo. A ella nunca le gustaron las sorpresas ni los reencuentros ni los cumpleaños. Siempre fue un poco la más reservada del grupo y hoy va a ir servida de las tres cosas.

Sigue concentrada en su *hobby* favorito: escuchar las conversaciones de las mesas que tiene alrededor en los restaurantes. A otros les relaja correr, practicar yoga o meditación. Ella se relaja cotilleando la vida de los demás, como si de una telenovela se tratase. Es algo que le gusta hacer desde pequeñita y que horroriza a sus hijas, que siempre la están recriminando por ello.

Les daba yo a esta generación una vida sin móviles y sin la multitarea que tienen. Que se las apañaran con un poquito de plaza del pueblo, con un balón o una comba y sin un duro. Seamos sinceros, ¿quién no se acuerda de ir viendo las formas que tienen las nubes para entretenerse y pasar así el rato? ¡No te fastidia! Pero a lo que íbamos.

Tan absorta estaba Almudena en sus cosas que no había reparado en sus compañeras de mesa. Una madre y una hija, por cómo se han sentado, con marejada a punto de estallar. ¡Esto se pone interesante! Siempre la relación de las hijas con las madres es de amor-odio y por mucho que me digan, eso es así. Y quien diga lo contrario miente. Yo me llevo muy bien con mi hija y, aun así, tenemos nuestros días y no, no tienen nada que ver con los días de la regla.

En cuanto se fija en ellas, Almudena se transforma en un perro de presa: lista para escuchar y completamente integrada en su cháchara. Creo que se ve reflejada en lo que están hablando. Y es que, ¡admitámoslo ya!, ¡nos cansan las conversaciones de nuestras hijas! Y a ellas supongo que también nuestras cantinelas. ¡Cruda realidad! ¿Por qué siempre intentamos ir de colegas y parecer amigas y madres modernas para luego terminar con la típica frase lapidaria con la que hacerlas callar? Yo hago lo mismo muchas veces y eso me cabrea y me desespera porque no soy así. Y, además, sin darnos cuenta, provocamos en las niñas el momento cursi sabelotodo argumentando como nosotras con nuestras madres. Repitiendo patrones.

Visto todo desde la distancia está claro que la relación madre-hija es una continua lucha de egos. Lo acabo de ver claro. Agotada estoy solo con observarlas. Algo parecido le ha debido de pasar a Almudena porque se va corriendo a su casa a elegir el modelito, pintarse y hacerse el pelo, que, como se conoce el percal, pensará que todas le vamos a ganar en estilismo. Ella nunca ha entendido el concepto de «arreglada pero informal», y es que como nunca añadimos *dress code* a nuestras fiestas, le cuesta adivinar si es un estilo muy arreglado o más informal, y se cabrea cuando todas vamos cortaditas por el mismo patrón y ella es la que desentona. Recuerdo que se veía en eso como la rara del grupo y entiendo que es algo que con la edad y el no habernos visto en veinticinco años no va a mejorar. Pero esta vez la hora se le ha ido de las manos. ¡Espero que llegue a tiempo de poder seleccionar su modelito sin darle muchas vueltas en su cabeza a lo que nos pondremos las demás!

**Almudena:**
Estherrrrr, que me he liado. Llego diez minutos tarde. *Sorry*. Ya cogiendo el taxi. ¿Cómo váis vestidasssssss???

Almudena se casó con un ingeniero que siempre está fuera. Mudándose de un destino a otro cada cierto tiempo, pero ella se ha cansado ya de acompañarle, de cambiar de ciudad, de empezar siempre de cero. Así que ahora se ha cerrado en banda a moverse de su casa y disfruta de la vida y de los momentos que esta le ofrece. Está descubriendo una nueva Almudena, más confiada, más segura de sí misma y más madura. No trabaja, pero ha encontrado una afición, la pintura, y con ella es feliz. Tiene hijas, pero ya son mayores y hace tiempo que abandonaron el nido, y ya ni siquiera residen en la misma ciudad. Sin embargo, sus padres, que son muy absorbentes, la tienen todo el día de acá para allá demandando su cuidado. Ahora que se ha librado de las niñas, le sigue quedando una pata del sándwich, y tiene que seguir corriendo atendiendo revisiones médicas, compra de medicinas y demás demandas de sus padres, y eso la agota.

Pues estas somos nosotras. Reales como la vida misma. Puede que no seamos las mismas que nos conocimos en el instituto, y que no tengamos el mismo físico. Pero os puedo asegurar que, si quitamos las capas de endurecimiento que nos ha ido colocando la vida entre problemas, trabajos, desengaños y demás, debajo siguen estando aquellas niñas que con tanta ilusión querían comerse el mundo.

# 4. ¿Soy yo o aquí hace mucho calor?

De regalo de cumpleaños llegaron también los sofocos, que, para quien no haya experimentado uno, es como si vieras diez veces seguidas al chico que te gusta en la discoteca y, de repente, cuando vas a hablar con él te tiraran literalmente un cubo de agua fría en la cabeza. Las entendidas dicen que se producen porque los vasos sanguíneos se dilatan aumentando el flujo de la sangre y que, para controlar el termostato, tu cuerpo dispara el sudor en cara, cuello y pecho. Vamos, de lo más apetecible.



Pues aquí estamos todas por fin. Entrando en ese restaurante de moda a celebrar nuestro cincuenta cumpleaños. La noche para ser enero parecía ser excesivamente calurosa, pero, claro, quizá no soy yo la mejor para opinar, ya que tengo la calefacción incorporada desde hace un par de meses. Para ser exactas, tanto la calefacción

como el Polo Norte con todos sus osos polares, que esto depende de cómo se mire y de la situación en la que me encuentre.

Lo que está claro es que he de permanecer siempre con el ojo avizor porque aparecen cuando menos me lo espero. En verdad, no es tan así, que ya hemos empezado a conocernos un poquito mejor, y he descubierto que cada vez que algo me pone nerviosa o me altera, mis constantes vitales se dispararan y mi termómetro interno pasa de cero a cien o a menos cien sin pestañear. Es como si se hubiera roto el termostato de la habitación y nadie viniese a arreglarlo. Y ahí te quedas tú, intentando sobrevivir, sin saber si abrir una ventana o pedir un abrigo, literalmente hablando.

Como os podéis imaginar, no es algo de lo que disfrute. Más bien, es un regalo no deseado que acompaña a esta nueva década. No me queda otra que esperar y desear que en este preciso instante, justo ahora, cuando voy a hacer mi entrada triunfal en el restaurante, no se despierte la bestia mojando y empapando todo mi pecho. Porque, seamos sinceras, lo último que necesito es entrar en un sitio lleno de gente pareciendo que vengo directamente de una maratón o, peor aún, que acabo de salir del gimnasio sin pasar por la ducha. ¡Ay, si es que no nos pueden pasar más cosas!

Bueno, María, respira: inspira, espira… Eso es, así, tranquila… Relájate, que al final lo vas a acabar estropeando. Por lo menos, pensándolo bien, no llevo una camisa blanca. Gracias a Dios opté por el vestido negro, y eso, por suerte, disimula bastante mejor los efectos de la ola de calor que puedo estar a punto de experimentar. Todavía tengo grabado en la memoria el episodio de mi último sofoco, uno de esos que llegan en el peor momento imaginable. Ahí estaba yo, en una presentación importante, frente a una sala llena de gente, vestida con mi mejor blusa blanca. Y justo en medio del discurso, como si se tratara de una broma de mal gusto, llega el cabrón del sofoco. Y no cualquier sofoco, no. Uno de esos que te hacen parecer una concursante de Miss Camiseta Mojada, edición verano del 73, al volver de repente mi camisa completamente transparente. No supe si reír o llorar, pero os aseguro que el recuerdo aún me quema.

Por eso hoy prefiero no pensar demasiado en ese tipo de cosas, no sea que acabe invocando uno con tanto mencionarlo. Además, es mi fiesta de cincuenta años, y la última conversación que quiero tener en plena celebración es sobre mis aventuras y desventuras con los sofocos. ¿Quién querría hablar de sofocos en su fiesta de cumpleaños cumplas los años que cumplas? Todas sabemos que existen, aunque preferimos fingir que no están ahí. Son como las meigas, esas brujas gallegas de las que siempre se dice: «Haberlas, haylas». Pues con los sofocos, lo mismo.

Pero, en fin, no es momento para preocuparme de eso ahora. Hoy es un día para disfrutar. Para compartir con mis amigas de siempre, para reírnos de todo lo que la vida nos ha traído hasta llegar aquí. Y si aparece un sofoco, pues que aparezca. Al menos sé que no estaré sola, que muchas de las que están aquí entenderán perfectamente por lo que estoy pasando.

Así que a coger al toro por los cuernos.

¿Por qué en lo único que puedo pensar es en tomarme una buena copa de vino? Dios, creo que aparte de los sofocos también se ha incrementado mi tasa de necesidad de alcohol en sangre. Y es que cada día parece más urgente el «momento copa de vino», como si fuera un ritual sagrado para devolverme el equilibrio mental, y lo peor es que ya ni siquiera me siento culpable por ello. Es como si la naturaleza dijera: «Te quito la capacidad de controlar tu propia temperatura corporal, pero te doy vino para que lo superes».

Respira, María, respira… Calma, que no parezca que estás desesperada, pero es que a veces pienso que es lo único que consigue hacer que mi cerebro deje de dar vueltas al mismo carrusel de pensamientos.

—¡Maríaaaa! Pero ¿cómo estás tan delgada? ¿Qué ven mis ojos? —grita Esther.

—¡Joder, Esther, vaya recibimiento! ¡Qué voy a estar delgada si me he echado mis kilos de rigor encima! Tú que me ves con buenos ojos y que llevo una fajita de esas que disimulan el efecto flotador. ¡Qué invento! Eso sí, como me dé por beber mucho, ¡salgo volando como un globo!

—Venga, niña, que estás mejor que en la época del instituto —señala Esther.

—¡Anda ya! ¡Ya quisiera yo estar como entonces! Si en esa época era un palillo. ¡Anda que si me dieran a mí ahora ese tipito! Firmaba por ponerme esas minifaldas que decía que no me ponía porque no tenía cuerpo. ¡Cuerpo me daba yo! Que una no echa de menos lo que tiene hasta que no lo pierde. Por cierto, ¿han llegado ya Almudena y Marta?

—¡¡¡Claro que sí!!! Ellas no se han hecho de rogar tanto como tú. Con eso de que trabajas para las revistas te has hecho una diva como las glamurosas que aparecen en ellas, que no saben llegar pronto a ningún sitio —grita Esther a los cuatro vientos.

—¡Pero mira que me tienes manía, hija! Tú no cambias nunca por mucho que hayan pasado veinticinco años. Anda, dame un abrazo, que yo no soy tiquismiquis como tú, y además creo que ahora mismo, junto con una copa, es lo que necesito.

—Ven aquí, que al final todo se resume a lo mismo: sexo, amigas y alcohol. Bueno, mezclado con algo de calores, que… ¡madre mía! Últimamente, me paso el día con la calefacción puesta. ¡Ojalá fuera otro tipo de calor, otro tipo de sudor! ¡Ay, que ya me estoy viendo en una de esas escenas subidas de tono!

—¡Mira que eres, Esther! Pero, venga, te lo compro porque no puedo estar más de acuerdo contigo.

Bueno, parece que la primera prueba la hemos superado. Seguimos siendo las mismas. En eso no hemos cambiado tanto. Más gordas o flacas, con mejor o peor suerte en la vida, pero la esencia parece que de momento no ha cambiado y creo que se ha intensificado nuestro sentido del humor. Es más, quizá incluso lo hemos afilado notablemente, así que esto tiene bastante peligro. Mucho, la verdad, con todo lo que tenemos que ponernos al día.

—¡Maríaaaa! ¡No me lo creo! Pero si estás mejor que antes. Mejor que en el instituto cuando llevabas esa cinta en la cabeza que parecías Mafalda. ¿Os acordáis? —pregunta Almudena.

—Almudena, no seas bocas, que eso querría decir que antes María estaba fatal. Qué manía con las frasecitas de comparación. Eso ha sonado a frase de madre —le replica Marta.

—Marta, Almudena, ¡pero si estáis igual! —interrumpo su amago de discusión.

—¡Bueno, bueno! Exactamente igual ya te digo yo que no —responde Marta—, que el tiempo no pasa en balde. Ya quisiera yo tener veinticinco años.

—Ay, pues no sé yo si te lo compro. Deja, deja, que casi que me quedo como estoy. Que ahora estoy empezando a disfrutar de la vida o eso por lo menos es lo que quiero creer, aunque también tengo mis días, como todas. No sé si a vosotras os pasa, pero últimamente es como si viviera con el humor típico de los días de la regla todo el mes. Bueno, retiro lo dicho, que no es políticamente correcto y no quiero empezar ya dando el cante. Así que mejor nos vamos a por una copa de vino. Que no os veo muy proactivas a brindar por los viejos tiempos y para los cotilleos ya habrá tiempo.

Ya verás como tres horas después estamos cantando el *Cumpleaños feliz*, a voz en grito, como si no fuera nuestro cumpleaños y como si nos hubiéramos visto ayer, cuando había pasado una eternidad sin vernos. ¡Lo veo venir!

Presiento que la nueva década va a traer sorpresas. Bueno, estoy casi segura. Y la primera de ellas es, sin duda, mucho calor en pleno enero, y hemos conseguido sobrevivir a nuestros microclimas internos, y eso ya es mucho. Almudena, muy previsora, lleva consigo un abanico que mueve con maestría, como si estuviera en una tarde de agosto; mientras que Esther, tan práctica como siempre, ha decidido venir casi en tirantes. ¿En pleno enero? ¡Sí! Aunque, visto lo visto, tal vez no sea una idea tan descabellada. Aún hay muchas cosas que no han cambiado. Quizá estamos en el camino, pero de momento: ¡viva nuestro reencuentro! ¡Viva la amistad!

¡Brindo por todos esos informes que aseguran que una buena conversación con tu círculo de amigas es capaz de subir nuestra energía un noventa por ciento y hace que disminuyan nuestros síntomas de depresión! Lo había leído muchas veces, pero nunca pensé que fuera tan cierto. Alguien con quien compartir lo que nos está pasando no está nada mal y encima si ese alguien conoce tu esencia, mejor que mejor, porque hay cosas que no cambian aunque pase el tiempo. Ahora, estando aquí, recuperando las conversaciones

perdidas, las risas que durante un tiempo parecían distantes, me doy cuenta de que no hay nada más sanador. Hablar con ellas, reírnos de nosotras mismas, compartir nuestras pequeñas tragedias diarias y, por supuesto, los éxitos que aún estamos cosechando, ha sido como una inyección de vida.

Después de todas las reflexiones internas, que han parecido eternas, pero que han aparecido en un solo segundo mientras preparábamos la tarta, llega el momento de soplar las velas. Ese instante que siempre ha tenido algo de magia, aunque en este caso, con cincuenta velas encendidas una a una, lo único que puede generar es un poco de ansiedad… ¡y, por supuesto, mucho calor!

—Acordaos de pedir un deseo —dice Esther, cogiendo el micrófono con aire de maestra de ceremonias—. Vamos, niñas. Desead cómo queréis que sea vuestra vida a partir de ahora.

—¿Un deseo? —murmuro entre risas—. Esto parece un cumpleaños de cuando estábamos en EGB. Bueno, eso que ahora llaman Primaria. Ay, Esther, ¿desde cuándo te has puesto filosófica? Enciende las velas ya, que me están empezando a entrar los sudores solo de verlas. Porque, claro, lo de pedir numeritos para representar los cincuenta ni se te pasó por la cabeza, ¿verdad? ¡¡¡No!!! Tú tenías que pedir una tarta con cincuenta velas, ¡literal! Si es que no cambias ni aunque cumplas medio siglo. ¡¡Uff, qué mal ha sonado eso!!

Y entonces llega ese momento en el que, mientras todas nos reímos, me quedo en blanco. La cuestión del deseo me paraliza. No tengo muy claro qué es lo que quiero pedir a esta nueva etapa de mi vida. ¡Si es que se me pasan muchísimas cosas por la cabeza y al final no tengo clara ninguna de ellas! Le doy vueltas a mil opciones sin decidirme por ninguna, por variar, como últimamente. ¡Con lo que yo he sido! Y de pronto, me viene a la cabeza una escena de *La sirenita,* cuando ella le pide a la bruja Úrsula tener piernas a cambio de su voz. En blanco sigo. Creo que esa imagen no ha ayudado mucho.

—¡Le dais muchas vueltas a las cosas! —grita Esther—. ¡Pues yo lo tengo claro! ¿Qué voy a querer? No trabajar. Ser rica y famosa y

un buen maromo a mi lado. Mañana mismo firmaba yo por eso. Y eso no hay hada madrina con varita mágica incluida que lo traiga.

—Hombre —dice Marta—, puestos a pedir yo quiero un viaje a las Bahamas, vivir sin trabajar y me apunto a un buen polvo de vez en cuando.

—¿En serio?, ¿un buen polvo? Pues no digo yo que no a eso. A todas nos gusta un buen polvo, pero… ¿al levantarnos qué tienes al lado?: ¿al chico perfecto de las palabras bonitas?, ¿al que miras de reojo en el gimnasio de lo cachas que está?, ¿al que te pide el teléfono a la mañana siguiente y no te llama nunca? ¿o, peor aún, el que te llama de manera insistente? Creo que, si mi deseo fuera un buen polvo, le pediría al hada madrina que me lo diera por tiempo limitado y que él desapareciera a medianoche —sentencia Almudena.

—¡Qué dices, mujer, si después viene lo mejor! —exclama Esther.

—No sé —digo—. Igual me estoy haciendo mayor, pero no sé si desperdiciaría mi deseo en un buen polvo. Si está cachas y es guapo, puede que no sea tu tipo para compartir la vida, o consideres que no está a tu altura, o está casado o es *gay*. Que nos engañaron con eso del príncipe azul y al final hay muchas ranas. Eso te lo digo yo que estoy todo el día viendo esas cosas en la redacción.

—¡Cómo no voy a querer un buen polvo si estoy todo el día en busca de eso en Tinder! —insiste Esther—. ¡Es que a veces tienes unas cosas…!

Pues yo sigo pensando que no es tan sencillo. Que sí, que a nadie le amarga un dulce, pero que ese no es mi deseo. Al final, un buen polvo, un donut o incluso una copa de vino tienen más en común de lo que parece: un subidón instantáneo que te hace sentir en la cima del mundo hasta que, como siempre, baja el pico. Y luego, ¿qué? ¿Me voy a pasar el resto de mis días persiguiendo chutes de dopamina como si fuera una adicta en busca de su próxima dosis? Vamos, que una se cansa de las montañas rusas emocionales. Porque, no nos engañemos, llega un momento en el que ni el polvo más espectacular te salva del bajón de después, y ahí te quedas, preguntándote si realmente valió la pena.

Así que no, ¿para qué quiero algo tan fugaz? Lo que realmente me vendría bien es alguien con quien compartir todas esas pequeñas cosas. Alguien que esté ahí, no solo para el momento cumbre, sino también para las bajadas, cuando el donut se acabó, la copa está vacía y la fiesta ha terminado. Alguien que, cuando me mire, no esté pensando solo en su propio ombligo o en su próximo «subidón», sino que sea capaz de ver más allá, que sume a mi vida.

Así que sí, si hay que pedir un deseo, creo que elijo eso: alguien con quien compartir todo el paquete, desde los momentos más brillantes hasta los más cotidianos, porque, a estas alturas, lo efímero ya me sabe a poco.

—No te preocupes, que si no quieres un buen polvo, siempre tienes aquí a tus amigas del alma para compartir una vida entera contigo. —Me abraza de sopetón Esther, como si hubiera leído mi pensamiento.

—Pues no, ¡de eso nada, que os conozco! No os lo toméis a mal. Sois parte de mi antigua vida y desde hoy de mi nuevo tercio de vida. Pero, hijas, nos conocemos y sois un poquito *demanding*, como dirían mis hijos, o muy intensas, en castellano.

—Y, además —apunta Marta—, puede que María tenga razón. Todavía recuerdo los líos que teníamos cuando había que elegir discoteca, como para compartir el cien por cien de nuestra vida juntas.

—Vale, vale —dice Esther—. Claramente no os elegiría. ¡Tanta intensidad en mi día a día arruinaría la poca estabilidad que me queda y ya voy ligeramente escasa!

Es cierto. Definitivamente disfruto de mis amigas, pero no sabría compartir con ellas mi deseo de cumpleaños… Eso me lo quedo para mí, aunque en este caso el mejor regalo haya sido reencontrarme con ellas.

Y de repente, me encuentro mirando la escena desde afuera, como si fuera una película. Somos cuatro mujeres de cincuenta años cantando el *Cumpleaños feliz* a voz en grito, celebrando su fiesta como lo hacían en el instituto, con toda la ilusión y con toda una vida por delante. Hablando alto, bebiendo vino y quitándonos la palabra las unas a las otras entre abanicos y sofocos. Todas tan

diferentes que nuestro día a día nunca nos habría llevado a reencontrarnos. Pero me alegro de que así haya sido y de haber cogido el teléfono aquella noche. Ahora, aquí estamos, redescubriéndonos, compartiendo nuestras vidas una vez más, como si el tiempo no hubiera pasado. El círculo se ha vuelto a cerrar o, mejor dicho, a encender porque creo que esto va a iluminar parte de nuestra nueva década. Veremos qué es lo que nos depara.

# 5. ¿Y si resulta que Blancanieves y la madrastra se hacen amigas?

No sé en qué momento me di cuenta de que esto que siento es estrés, pero lo es. No sé si los cincuenta lo han traído, pero el caso es que se ha apoderado de mí y no consigo deshacerme de él. Ojalá fueran así todas las historias de amor, de esas que no se van corriendo a la primera de cambio.



¿Os he dicho que me paso el día corriendo de un lado para otro sin darle tregua a mi cabeza ni a mi cuerpo? Pues es mi rutina diaria y creo que es lo que le está pasando factura a mi cuerpo, o es que ya no estoy yo para esos trotes.

La doctora me dice que lo que tengo es acumulación de estrés y ansiedad. Vamos, un completo. No tengo la menor idea de cuándo se han instalado ahí porque yo creo que llevan ya un tiempo, pero es ahora cuando mi cuerpo ha debido de intentar echarlos, y ellos se han rebelado y se han hecho dueños del timón. Así que aquí estoy

tratando de descifrar en qué momento mi vida se convirtió en un maratón sin meta, o en una rueda de hámster, y lo peor de todo es que desconozco dónde está el botón de pausa, porque lo que tengo claro es que de esta rueda sí me quiero bajar.

Y pensar que siempre creí que a esta edad las cosas se simplificaban, que todo se volvía más fácil, como en esas historias de amor en las que todo encaja y no hay lugar para el caos, pero, oye, mi vida tiene guion propio y últimamente es el de una tragicomedia, ¡qué le vamos a hacer!

Hoy no tenía fuerzas ni para abrir la puerta de mi casa de lo cansada que estaba y, como si no fuera yo, sino una de esas actrices de Hollywood, nada más entrar me he ido derechita a la cocina a abrirme una botella de vino. No es algo que yo haga muy a menudo, pero hoy tocaba una copita de vino o una caja entera de antidepresivos y he preferido quedarme con lo primero, por lo de mejor malo conocido que bueno por conocer. Y, oye, me he teletransportado a otra vida, a la de las estrellas esas ricas y famosas en sus mansiones. Claro, con las diferencias que os podéis imaginar. Ellas perfectas hasta cuando se bajan de un avión después de ocho horas de viaje, con su melena y su maquillaje impecables, y yo con la coleta deshecha, y el rímel como si fuera un mapache, pero he de deciros que me está sentando divinamente. Ya sé que el alcohol no es bueno, y menos a estas edades, pero es que necesitaba un poquito de tranquilidad y parece que ha cumplido su misión, ha hecho su efecto.

Es gracioso cómo, con el tiempo, cosas tan simples como tomarse una copa en la intimidad empiezan a sentirse casi actos de rebeldía. ¿En qué momento beberme una copa de vino sin compañía se convirtió en algo atrevido? Si es que es hasta ridículo, pero, sí, así lo he sentido. También te digo que ha sido un gustazo y la he disfrutado sin remordimientos. Esa sensación de estar atrapada en un ciclo interminable de estrés se ha desvanecido, al menos por un rato, y eso ya es mucho pedir en estos tiempos.

De alguna manera, esta pequeña «rebelión» me ha permitido reconectar con la María que siempre he sido. Así que ¡salud por esos

pequeños placeres diarios que nos permiten reconectar con la vida, aunque sea en solitario!

Amo la adrenalina de mi trabajo, pero empiezo a odiar cada vez más el enganche terrenal que me provoca. Es como las montañas rusas de toda la vida. Te montas porque quieres sentir el hormigueo en el estómago que te proporciona la bajada. Y en esa bajada estoy, pero voy en el primer vagón, cayendo en picado y viendo el precipicio.

Esta etapa me tiene un poco desconcertada. He empezado a preocuparme por cosas que no tienen la menor importancia y lo peor es que ¡me agobio con ellas! Sí, así es: pequeñas tonterías, como un jarrón mal colocado o una llamada sin devolver, logran desatar una tormenta en mi cabeza. Me enfado, me estreso y, para colmo, me siento ridícula por no poder frenar este carrusel emocional. ¡Odio no tener el control de la situación! ¡Lo odio con todas mis fuerzas!

Reconozco que siempre he sido un poco controladora, lo admito sin rodeos. No me gustan las sorpresas, no me gustan los cambios inesperados y, mucho menos, sentir que algo se me escapa de las manos. Y os diré que no es una cualidad que esté mejorando con el tiempo.

Como ejemplo, lo que me ha ocurrido hoy en la redacción. Casilda, nuestra experta en casas reales, ha venido a verme con bastante mala cara, la verdad, en mitad del artículo que yo estaba escribiendo. La intuición, esa que nos viene de serie a las mujeres, aunque no la utilicemos todo lo que deberíamos, me dijo que le pasaba algo nada más verla, así que la saludé con un piropo:

—Hija, ¡qué guapa estás! ¡Por ti no han pasado las Navidades! ¡No sé cómo lo haces! Yo con mis kilitos de más y mira tú qué estupenda. ¡Qué envidia me das! ¡Daría lo que fuera por tener tu genética!

Y el piropo ha tenido la respuesta contraria, más bien como si le hubiera propinado un bofetón, porque se me ha roto en un mar de lágrimas. ¡Ay, Dios! Si es que últimamente estamos todas en el disparadero, así que en vez de volver al trabajo a terminar la pila de

notas de prensa y actos pendientes de escribir o clasificar, nos hemos liado la manta a la cabeza y ha tocado sesión de confesiones.

—No puedo más. He tocado fondo. Me siento una extraña en todos los sitios, hasta en mi propia casa. ¡Y eso ya es decir! No siento que viva mi vida. Mi matrimonio, mi hijo, los hijos de mi marido sacan lo peor de mí. Soy una persona buena, tú me conoces, no me gusta el conflicto y vivo instalada en él. No me siento cómoda con mi vida. No la quiero así. Esa no soy yo. He intentado buscar ayuda, pero no sé ni por dónde empezar. ¿Qué hago mal? ¿Cuál es mi problema? —suspiraba Casilda a moco tendido.

Y como si me hubieran dado en lo más hondo, porque no es la primera vez que escucho esta retahíla, le he replicado que si se había planteado que quizás ella no fuera el problema. Siempre que algo no va bien en nuestra casa, con nuestro marido, con nuestros hijos, con nuestros padres, la culpa es nuestra. Así, sin más. Parece que es una verdad grabada en piedra, aceptada por principio y ratificada por la decisión unánime de nuestra sociedad. Y lo peor es que no hace falta que nadie nos lo diga abiertamente; nosotras, que somos chicas obedientes y bien educadas, aprendimos la lección desde pequeñas. Nos enseñaron que somos las responsables de que todo funcione, y lo integramos tan bien que nos lo echamos a la espalda antes de que nadie lo sugiera.

Si nuestros hijos tienen un mal día, si nuestro matrimonio atraviesa un bache o si nuestra madre está molesta, nos preguntamos de inmediato: «¿Qué hice mal? ¿Qué podría haber hecho diferente?». Ni siquiera nos detenemos a pensar si en realidad es culpa nuestra, si había algo que escapaba de nuestro control o si simplemente no era *nuestro* problema. Nos cargamos con toda esa responsabilidad sin cuestionar nada, porque así nos enseñaron.

Pero ¿hasta cuándo vamos a seguir aceptando esta carga como si fuera natural, como si fuera nuestro destino inevitable? Me niego a seguir por ese camino. Las cosas a veces simplemente no funcionan, y eso no significa que seamos siempre nosotras las culpables y que tengamos que cargar con la culpa como mochila toda la vida.

—¡Pues claro que la culpa es mía! —decía Casilda en un mar de sollozos—. Por no saber adaptarme. Por no saber convivir con mi

hijo y con los hijos de mi marido. Está claro que no puedo ser madre y madrastra a la vez. No puedo más con los desplantes de todos en esa casa. No puedo más. Estoy desbordada y lo que necesito es paz, tranquilidad, ¿pido tanto?

Me ha salido del alma abrazarla. Y es que me da a mí que lo que necesitamos es algo de apoyo y comprensión en todos estos casos. Tenemos muy infravalorado el poder de un buen círculo de mujeres a nuestro alrededor, eso que tan bien se les da gestionar a los hombres. Nos han hecho creer que en este mundo de egos solo puede llegar una, como en el cuento de la madrastra y Blancanieves, y con ello nos han quitado toda nuestra fuerza, como a Sansón cuando le cortaron la melena.

Pero ¿y si cambiamos el cuento? ¿Y si en nuestra versión moderna la madrastra y Blancanieves dejan de competir por un puesto por el que nadie debería disputar? ¿Y si se hacen por fin amigas? Si así fuera, en lugar de mirarse con desconfianza, comenzarían a apoyarse, a comprenderse y a caminar juntas. Imagínate el poder que podríamos recuperar si dejáramos de vernos como rivales y nos convirtiéramos en cómplices, en aliadas. Esa sería una historia por completo diferente y, desde luego, mucho más poderosa. Seguro que a más de uno le darían los siete males solo con pensarlo.

En verdad no sé muy bien qué nos está pasando últimamente, pero me siento como una bombera de guardia, apagando fuegos todo el santo día. Y no, no me refiero a los míos propios, esos ya ni siquiera sé si siguen ardiendo o se han consumido por completo. Hablo de los incendios de todo el vecindario, de las desventuras ajenas. ¿En qué momento dejamos de ser las protagonistas de nuestras propias vidas para convertirnos en las extras del drama de los demás?

Y lo peor es que nos hemos acostumbrado tanto a esta rutina de apagafuegos que ni siquiera reparamos en que el fuego que realmente importa, el nuestro, está descontrolado y ardiendo a sus anchas.

El caldo de cultivo perfecto para el estrés, ¿no crees? Estamos tan ocupadas apagando fuegos ajenos que no nos damos cuenta de que nuestro propio incendio nos está consumiendo lentamente.

—Eso por no hablar del comedero de víboras competitivas en el que se ha convertido mi querida redacción —me explicaba Casilda—. Los tiempos han cambiado y aquí o te adaptas o te vas. Los jóvenes vienen pisando fuerte con eso de que saben utilizar las nuevas tecnologías, pero sigo pensando que lo que nadie les ha enseñado es a contar historias, aunque de eso se darán cuenta con el tiempo. Nosotras, de momento, preocupémonos de hacer que no se note demasiado nuestra edad y aprendamos a disimular, para empezar, los sofocos, que aquí nunca se sabe.

No puedo estar más de acuerdo. Me quedan quince años de vida laboral por aguantar y me supera tener que sentirme con ansiedad y estrés por si los nuevos redactores me van a quitar el puesto. ¿Por qué nuestra generación siempre está en el sitio equivocado? Cuando entramos a trabajar, ¡anda que nos hacía alguien caso! Más te valía estar calladita y currar sin parar porque no eras nadie y ahora ¿vamos a aceptar seguir siendo nadie, a nuestra edad porque los jóvenes vienen pisando fuerte? Pues te diré que a esto me niego. Ya está bien.

Y así me he pasado la tarde, dándole vueltas a lo que me había contado Casilda y a ese sentimiento constante de que algo estamos haciendo mal también a la hora de integrarnos con las nuevas generaciones. Si al final no vamos a saber ya ni cuál es nuestro sitio. Esto es una montaña rusa. Bajonazo total.

Menos mal que recordé que hoy había quedado con las chicas. Desde el cumpleaños organizado por Esther, teníamos una cita todos los jueves, por eso de desahogarnos, disminuir nuestros niveles de cortisol y pegarnos un buen chute de energía. ¡Oye, que está validado por los expertos! Parece ser que se produce una reducción de la hormona del estrés cuando nos reunimos con otras mujeres a charlar. Vale, me rindo. Acepto pulpo como animal de compañía, y es que muchas veces no sabemos si se debe a nuestra conversación animada o a las cervecitas que la acompañan o a todo junto. Pero el caso es que tiene su efecto y eso es lo importante.

Lo que sí sé es que hemos creado un círculo salvavidas. Y en esta nueva versión de club privado de caballeros, eso que los hombres han hecho toda su vida sin darle tanto bombo y sin que nadie más

tuviera acceso a ello, nuestro lema es «sin agobios». Bastante nos trae la vida día a día. Podemos apuntarnos las que queramos y estemos disponibles, aunque intentamos estar las cuatro al menos una vez al mes, por eso de que el círculo concentre toda nuestra variada energía y la batería se quede cargada para afrontar el resto de la semana.

Esas charlas nos dan la vida y de paso, muchas veces, aprovechamos para cortar un par de trajes a todo aquel que se nos pone por delante y así olvidarnos si somos nosotras o los otros los que están cambiando.

Casi sin tiempo para cambiarme, porque ya no soy capaz de hacer algo sin prisas y de forma pausada, he llegado a mi casa, me he puesto un vaquero y una camisa blanca —sofoco, hoy no vengas a mí, por favor te lo pido que la liamos— y he salido corriendo. ¡Vamos, que como veis he puesto en práctica la teoría de intentar ser consciente, vivir el presente y hacer las cosas con propósito de la que todo el mundo habla!

Si mi propósito está claro, que los días tengan cuarenta y ocho horas. Y, claro, de eso de respirar o meditar ya ni hablemos. ¡Pues como no lo haga cantando la lista de la compra! ¡Qué barbaridad! A mí me hace mucha gracia cuando te dicen que tienes que levantarte a las cinco de la mañana para hacer ejercicio, meditar y leer algo que te aporte valor. Ja, ¿a qué hora piensan que me tendría que levantar si quiero añadirlo a la cola del resto de cosas que tengo que hacer antes de irme a trabajar? ¡Como poco a las cuatro de la mañana!

La única ventaja de cumplir años es que me importa menos el qué dirán y, como ya no tengo el mismo tipo de antes, he empezado a optar por ropa más cómoda y sencilla. Eso sí, continúo usando tacones. Me siguen dando esa sensación de comerme el mundo y, sinceramente, reivindico su poder como subidores de la moral.

¡Qué manía tiene ahora todo el mundo con asignarle un rol a los tacones, que si son un fetiche, que si reflejan el patriarcado, que si tenemos que eliminarlos de nuestro día a día porque nos oprimen! Pues a mí me encantan y, además, me estilizan las piernas. Yo me quedo con ellos y me subo a unos cada vez que estoy de bajón,

pero por empoderamiento personal, que ya estoy hasta las narices de hacer lo que les gusta a otros.

La puntualidad, sin embargo, va de mal en peor con los años. Creo que el problema es que quiero hacer demasiadas cosas, y si a eso le sumamos el caos de Madrid y que calculo fatal el tiempo y las distancias, pues está claro que me resulta casi imposible llegar puntual a una cita. Sin embargo, he descubierto que el coche y mi profesión frustrada como conductora de Uber, como me dicen irónicamente en mi casa, me vienen de lujo para hacer llamadas y, también de vez en cuando, para escuchar algún pódcast de esos de salud que me encantan.

Así que de camino a nuestra cita le dejo un audio rápido a Esther para avisarla de que se me ha hecho tarde en la redacción y me retraso. Como era de esperar, a ella también le había pasado lo mismo. La única diferencia entre las dos es que, a ella, en su mensaje de respuesta, se la notaba tensa y yo, sin embargo, he de reconoceros que los atascos me calman. Llamadme rara, pero es el único momento en el que no puedo hacer nada más que sentarme, conducir y esperar a llegar. Para ser directas, el único momento en el que puedo tener mi estrés a raya. Soy como uno de esos bebés a los que sus papás sacan a medianoche a dar una vuelta en coche para que se duerman, pero en versión adulta.

Al llegar al Mercado de la Reina, el restaurante en el que quedamos todos los jueves, ya estaban sentadas Almudena y Marta tomándose una cerveza bien fría y debían de tener noticias fresquitas porque nos metieron prisa para que nos uniéramos a ellas. Esther y yo habíamos coincidido en el *parking* y habíamos entrado juntas.

—¿Os acordáis de Sofía? La que se casó con Pedro nada más terminar el instituto, pues se ha ido de casa. No aguantaba más. No se sentía valorada ni querida y ha decidido dar un vuelco a su vida —explica Marta, casi antes de que pudiéramos sentarnos a la mesa.

—¿Sofía? Dios mío, ¡quién lo diría! Es la última persona que yo me hubiera podido imaginar. Para mí ese matrimonio era casi perfecto, ¿ha pasado algo? —digo casi a gritos.

—No, tan solo una conversación y un supuesto malentendido —replica Marta.

—Es que una no está ya para aguantar gilipolleces a estas alturas —apostilla Esther.

—Bueno, aquí todo depende de lo que tú consideres gilipolleces y de lo que la vida te permita aguantar —apunto yo—. Que todas hemos querido hacerlo en alguna ocasión y no siempre es sencillo.

—Hombre —replica Esther—, no vivimos en el Pleistoceno. Si no sientes mariposas en el estómago, pues eso, a otra cosa…

—Mira, Esther, no fastidies. Se les rompió el amor y punto. Y, además, ella no quiere saber nada más de él. Ha cerrado ese capítulo de su vida y Juan no se lo ha tomado nada bien —dice Marta.

—Pero ¿cómo se lo va a tomar bien? Si vivía como un virrey. Se pasaba el día currando y jugando al golf y con la mujercita ocupándose de todo y siendo la madre perfecta de sus tres hijos —apostillo.

—Pues debe de ser verdad eso de la crisis de los cincuenta. ¡Algo tendrá el agua cuando la bendicen!, como decía mi abuela —comenta Almudena.

—Mira, o que ya le tocaba a ella tener más vida —intervengo—, para elegir qué hacer cada mañana y poder volver a reconocerse en el espejo, que estamos siempre viendo la vida a través de nuestros hijos o de nuestras parejas y ya no sabemos ni quiénes somos.

—En eso te doy toda la razón. Y al final, cuando levantas por fin la cabeza, eres la díscola, la que ha cambiado, la que no conocen los que te rodean porque haces esto y aquello, porque ahora te gustan otras cosas o ya no aguantas lo de siempre. ¿Y quieren saber todos lo que me ha pasado? Pues que lo que ven es lo que hay. Y a quien no le guste, puerta —dice Esther.

—Tal cual. Si lo ha hecho será por algo y no seré yo quien la juzgue. La vida está para vivirla y para disfrutarla, y ya está bien de malgastar nuestro tiempo en cosas que no nos llenan. Lo único es que… —planteo, algo dubitativa— da que pensar.

Y la verdad, allí, entre ellas, me puse a reflexionar sobre si yo cambiaría algo de mi vida pasada y creo sinceramente que no.

Hombre, tengo claro que casarme con veinticuatro años quizá no fue una decisión muy acertada, digamos que, cuanto menos, fue un poquito riesgosa. Si ahora mi hija de veintitrés años me dice que se casa, creo que me daría algo y los gritos se oirían hasta en el infierno. Las posibilidades de que algo hubiera salido mal en nuestro caso eran bastante altas, pero, en general, no creo que difiera mucho la vida que he llevado de la que me hubiera gustado.

—Puestos a pensar —dice Esther enganchando con mi última aportación—, yo me habría ahorrado mi boda y todo lo que vino después, divorcio incluido. Es más, si pudiera haberme ahorrado conocer a mi marido sería perfecto.

—Yo creo que también cambiaría cosas. Siempre he sido muy cobarde —asegura Almudena.

—¿Sí? Yo debo ser más simple que todas vosotras. Creo que no cambiaría nada de mi vida —replico.

Así que ya veis cómo está el patio. Algunas cambiarían muchas cosas de su vida; sin embargo, otras, como yo, no. Pero que eso no lleve a equívocos; no significa que nos conformemos, sino que hemos aprendido a valorar lo que tenemos y desde luego a reclamar mucho más, que también nos lo merecemos.

Al final del día, es cuestión de decidir cómo queremos encarar esta segunda juventud: con miedo al cambio o con ganas de abrazarlo. Y si el universo nos ha dado una nueva oportunidad, más nos vale aprovecharla porque este viaje, aunque no siempre será fácil, promete ser una de las mejores aventuras de nuestras vidas. Porque si creías que ya habíamos experimentado lo mejor, es que no tienes ni idea de lo que está por venir. Venimos con más fuerza que nunca, con más ironía y, francamente, con menos ganas de escuchar tonterías.

Así que, ¡mundo, agárrate que vienen curvas!

# 6. El misterioso caso de la cintura desaparecida

Sigo a vueltas con mi físico. No entiendo por qué mi cuerpo tiene que cambiar y ponerse justamente ahora a acumular grasa. ¿No podía acumular dinero? ¿Qué le he hecho yo? Cuando comenzaba a alegrarme de que ya no tenía cada mes la regla, ahora me paso el día buscando información sobre cómo darle caña al metabolismo que, según parece, se ha ralentizado y por su culpa he perdido mi cintura. Aunque coma aire, ahí sigue, encantada de haberme conocido; atrincherada a mi cuerpo, como si de un embarazo se tratase, y yo me niego a llegar así al verano.



La semana no podía haber empezado peor. Para no variar, he dormido fatal, y es que últimamente se cuentan con los dedos de una mano las noches que lo hago de un tirón. Yo, que toda la vida

he sido como una marmota. Encima, hoy toca cierre en la redacción, así que empezar el día así de atravesada no augura un final mejor, y mucho menos ahora que la tensión se palpa en el ambiente. Las revistas no están pasando su mejor momento, y eso unido a que mi jefa vive en un estado de nervios continuo y que a mí me han quitado la paciencia de un plumazo… pues hace que cada dos por tres se desencadene la tormenta perfecta.

—Hoy no necesito un café. Necesito una cafetera entera —digo en voz alta mientras me siento frente a mi ordenador—. ¿Alguien me puede decir qué ha pasado estos dos últimos meses? ¿Va a acabarse el mundo y todos quieren morir presentando nuevos lanzamientos? No puedo con más eventos y menos aún con el estar todo el día sumando y restando. Que ahora me dedico más a la hoja de cálculo que a escribir artículos. ¡Al final, no voy a saber muy bien por qué me pagan, si por lo que escribo o por el dinero que ahorro!

—Mira, no lo sé —responde Sonia, mi compañera de la sección de Beauty y Lifestyle—, yo ya no puedo más. Estoy a tope con todo y esto parece no tener fin.

En esas estamos, cuando, como una exhalación, pasa la directora de la revista corriendo hacia su despacho. Ella es el prototipo del «no puedo con la vida» constante. ¡Madre mía, qué personaje! Hay veces que me da por pensar si siempre habrá sido así, incluso cuando era más joven. Vive en un estrés continuo, todo para ella es negativo y sufre de manía persecutoria. Contantemente está fijándose en lo que hacen y dejan de hacer los demás y las otras revistas. Tanto que ha perdido el pulso de lo que pasa verdaderamente en su redacción.

No disfruta con nada y nada le hace feliz. Es un poco como Han Solo, el personaje de *Star Wars*. Ella contra el mundo. ¡Que no creo yo que el universo no tenga cosas mejores que hacer que unir fuerzas contra ella y no dejar nada para el resto! Vamos, un claro ejemplo de los que siempre ven el vaso medio vacío. Y, por lo que yo he visto, cuando eliges esa medida, ya es muy difícil cambiar a la contraria.

Y es que una vez que escoges tu equipo —*Team Vaso Lleno* o *Team Vaso Vacío*—, parece que te has apuntado a una secta de por

vida. Los del *Team Vaso Lleno* siempre encuentran la manera de ver el lado positivo, aunque estén bajo una tormenta con el paraguas roto. Son esos que, si te cortas un dedo, te dirán: «Al menos tienes nueve más». Parece que el universo siempre conspira a su favor, como si fuera un camarero que les llena la copa en mitad de la discoteca sin que tengan que pedirlo. Barra libre a domicilio.

Luego están los del *Team Vaso Vacío*, los auténticos profesionales del desastre. No importa si la vida les da limones o limonada, ellos solo verán una fruta podrida. Si sale el sol, se quejarán del calor; si llueve, del barro. Para ellos, el vaso no solo está vacío, sino que probablemente tenga una grieta o será una trampa. Yo claramente me apunto al *Team Vaso Lleno* aunque haya días que no sepa muy bien con qué llenarlo.

—¿Has visto cómo ha pasado? —me pregunta de forma retórica Sonia—. Dios mío, es que me genera estrés con tan solo mirarla. Pero a Juan no le debe de pasar lo mismo, mira cómo va hacia ella corriendo para ver si le da el tema del día.

—Bueno, para gustos se hicieron los colores —replico—. Ya sabes que en esta profesión tiramos siempre de mucho ego y de mucho peloteo. A dosis iguales. Cada uno que juegue sus cartas como quiera. Yo ya estoy muy mayor para determinadas cosas.

No había terminado mi café, cuando el día ya se había puesto a carrerilla disparándose en un sinfín de frenéticas llamadas y programaciones de trabajos y presentaciones a lo largo y ancho de Madrid. Así que, habiendo dormido tan solo un par de horas, allí estaba yo de un lado para otro, por completo dopada con cafeína en vena. Esa misma cafeína que me habían recomendado no consumir a partir de las dos de la tarde porque disparaba mi estrés y mi cortisol a partes iguales. ¡Pero es que sin mi dosis diaria no soy persona, y eso no quiere decir que ahora mismo lo sea!

Y digo yo, ¿por qué nunca existe un término medio? O tienes un día excesivamente tranquilo en el que no hay mucho que hacer o, de repente, te pasas las horas corriendo por la ciudad como si no existiese un mañana… Me debo de estar haciendo mayor porque no me acostumbro a los extremos y en mi vida ya no abundan los grises. Todo tiene que ser blanco o negro.

Para cabrearme con el mundo un poquito más, la última moda es que las cosas sucedan sin previo aviso, con el riesgo implícito de que probablemente no te pillen con la vestimenta más adecuada. Hoy, precisamente, lo estaba comentando con Nuria, la compañera que maqueta la revista en la redacción.

—Chica, es que, para ir bien a todos los sitios, deberíamos tener un vestidor en la redacción. En la época en la que trabajaba en *Saphire*, como era una revista de alta gama, había uno, aunque, claro, no estaba disponible para todo el mundo. Pero, bueno, por lo menos existía y en casos de emergencia algo se podía hacer.

—Pues estoy contigo, María. Es que no se puede llegar por la mañana y adaptar la vestimenta del desayuno a la rueda de prensa y a la fiesta de tarde en el Ritz. Así no hay quien Viva. —Se ríe Nuria —. Luego dicen que las redactoras de moda somos extravagantes. No, lo que pasa es que no toda la ropa que nos ponemos a las nueve de la mañana es válida para todos los eventos del día y, claro, tenemos que decir que es el *glamour* y la moda las que nos hacen excéntricas. Pues ya ves, al final, la vida siempre es un poco más simple de lo que creemos, aunque no lo contemos.

Hablando de estilismos, me viene a la memoria el día que me vine arriba y me vestí de rojo pasión con un traje de chaqueta nuevo superajustado y me subí a unos tacones de aguja, tan solo porque me había levantado en uno de esos días en los que la vida te sonríe y piensas que vas a comerte el mundo. Al mediodía nos enteramos de que había muerto la dueña de la revista de la competencia y me tocaba ir al tanatorio. No os podéis imaginar cómo me quedé en ese momento. De piedra y sudando a más no sudar. Ríete de los sofocos de hoy en día. Y es que, si ya no es de recibo ir a un tanatorio vestida de rojo pasión, imagínate si lo haces en nombre de tu revista para presentar sus respetos. No puedes aparecer como si fueras a hacer una audición en Hollywood o te hubieras escapado de Dios sabe dónde.

Solo pensar en ese momento y en mi *rally* con el coche por conseguir llegar a casa para cambiarme en menos de cinco minutos, me entran sudores fríos. Creo que ha sido la vez que más rápido me enfundé en un vestido negro y salí a toda prisa de mi casa. Oye, y

orgullosa que estoy de mí, que mi vestido estaba listo: lavadito y planchadito. No sé qué nos pasa a las mujeres de ahora, y de nuestra edad en especial, que los vestidos parece que van persiguiendo continuamente las manchas.

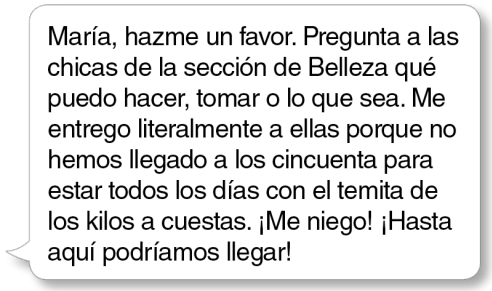
Todavía recuerdo, como si fuera hoy, un artículo que leí en el que hablaban del tipo de acciones que hacían las mujeres y el tiempo que destinaban a cada una de ellas organizándolas por bloques de edad. ¿Os podéis creer que a las de cincuenta nos asignaban un tiempo considerable en la tintorería? Si yo antes casi no pisaba una y ahora la chica que trabaja en la que hay al lado de mi casa y yo ya somos íntimas amigas de las veces que la visito. Parece mentira, pero no me dura un traje más que una puesta, como si del traje de novia se tratase.

Y en esas estábamos cuando el teléfono comenzó a recibir mensajitos como si se hubiera convertido en un busca de esos que antiguamente usaban los médicos. Era Marta. Es raro que ella mande un audio en horario laboral. Su trabajo de interiorista es bastante demandante en el día a día y no tiene mucho tiempo para andar con el móvil a no ser que sea una emergencia. Esta vez era un SOS de los buenos, por lo menos para ella. En el mensaje me decía que estaba completamente desesperada porque su cuerpo no respondía a nada y ya no podía más ni sabía qué más hacer. Parece que, por mucho que intentase hacer dietas, o simplemente no comer absolutamente nada durante todo el día, daba exactamente igual. Su cuerpo seguía perdiendo sus formas y se estaba convirtiendo ya en un problema de autoestima y de desesperación. Y eso por no hablar del número que marcaba su báscula.

He de decir que la entiendo perfectamente. ¡Qué manía tiene nuestro cuerpo de siempre hacer de las suyas cuando estamos en procesos de cambio! Con la fuerza que nos da a nosotras mismas reconocernos en el espejo y ver que seguimos siendo las de siempre. Pues nada… El cuerpo se empeña en hacer todos los cambios de una vez y no darnos tiempo para asimilarlos. Luego nos dicen que somos mujeres multitarea…, pero es que a lo mejor ya nos viene de serie: falta de sueño, sofocos, fatiga mental y encima perdiendo cintura. ¿Es en serio?

Como en estos casos vienen mejor unas risas que unos lloros, y eso es manita de santo, quedé con Marta, aunque ya la avisé de que no le iba a sentar muy bien a su figura la cervecita que nos íbamos a tomar juntas.

No habían pasado ni dos segundos cuando me entró un nuevo wasap de Marta.




Así que ya tenía una tarea más asignada para esa mañana. No sé si opino que los mensajes de WhatsApp entre amigas son una cosa buena o mala, porque la verdad es que algunas tienen carrete para rato. El otro día, de hecho, en un estado de Instagram, ¿qué creéis que vi? «Lo siento, pero no escucho audios». No puedo decir más que ole, porque no puedo estar más de acuerdo. Aparte de que no siempre tienes la posibilidad de escucharlos si estás haciendo otra cosa, una reunión o similar, es que hay gente a la que le encanta escucharse y te manda unos audios eternos. ¡No sabéis cómo le agradezco a la aplicación que haya implementado la posibilidad de escucharlos al doble de revoluciones, que si no echábamos el día solo con esa tarea! Sin embargo, en eso de escribir se cortan un poco más porque les da algo más de pereza y te condensan el mensaje. ¡Sí, estamos ante problemas de la vida moderna o problemas del primer mundo, como los llamo yo!

Pues a recopilar tendencias sobre cómo bajar de peso y mantenerte en él, ayunos, cinturón abdominal y demás es a lo que me dediqué lo que quedaba de día. ¡Que también os digo! Podría perfectamente haber escrito yo las recomendaciones: soy una experta probadora de regímenes y dietas. Si hubiera metido todo ese dinero en el banco, ¡ya sería millonaria y estaría en el Caribe con

Curro tomando el sol! (Inciso por si se ha colado alguna que no tenga mi edad: Curro era el comercial que anunciaba las vacaciones de una agencia de viajes en mi adolescencia).

Y es que, por mucho que te digan los libros de autoayuda y los *coaches* que el peso o la figura no son importantes, que debemos adaptarnos a la nueva silueta de nuestro cuerpo…, a todos nos gusta estar bien y sentirnos bien, y nos horrorizará meterle cuatro tallas de repente a nuestro vaquero. Así de simple.

Algunas me diréis que estoy obsesionada con el peso, y puede que sea verdad, pero al final es que la apariencia física nos termina condicionando, tengamos la autoestima que tengamos. Sea como sea, todos queremos vernos bien y que la gente nos diga algo bonito o por lo menos que no nos digan algo desagradable. Es como nuestro regalito de subidón del día. Recuerdo una cafetería que estaba en la calle Velázquez, en Madrid, en la que la camarera siempre me decía que era igualita a mi hija, que parecíamos hermanas. Pues mira, ese momento era placer de dioses para mí, aunque he de reconocer que a mi hija no le hacía la misma gracia. Esa cafetería y su camarera me tenían ganada. Era mi sitio top para empezar el día de forma diferente, y de paso subir mi autoestima, y, oye, no tiene nada de malo.

Marta y yo habíamos quedado a las cinco en nuestro bar, como la mítica canción de cuando íbamos al instituto. Esther y Almudena también se habían apuntado para una «cervecita rápida». Es matemático, nadie tiene tiempo para quedar, pero si dos del grupo acuerdan verse, ¡eso ya es harina de otro costal!, cualquiera se queda en casa. Eso es que hay temita del bueno y nadie se presta a ser la diana o el tema de conversación por no estar presente.

Entré en el bar ensimismada y pensando que ahí me sentía como en casa, como cuando iba a la plaza de la Pícara, en León. Vamos, como cuando era joven. Tener un sitio así, en el que no tienes por qué quedar con unos y otros y rara vez te sientes sola cuando vas…, no tiene precio. A medida que creces, ese tipo de lugares son en definitiva los que echamos en falta, aunque no nos hayamos dado ni cuenta de que así es.

Recuerdo perfectamente esa época en la que no había ni teléfonos móviles ni redes sociales y si querías saber quién estaba o no estaba en el salseo… tenías que mover el culo e ir *in situ* a verlo o encontrártelo de bruces. Lo cierto es que también tenía consecuencias inesperadas, eso sí, cara a cara, y no tamizadas por la pantalla de un móvil. Y mira por dónde, ahora que lo pienso, creo que he encontrado el quid de por qué los jóvenes no se mueven: y es que lo tienen todo al alcance de su mano. ¡Ay, ese móvil! ¡Cuántas alegrías y cuántos problemas nos está dando a partes iguales! Yo me alegro de que no hayamos tenido uno en nuestra época. ¡De la que nos hemos librado! Algo bueno tenía que tener ser de nuestra generación.

Y mientras entro corriendo en el local, veo que allí está Inés, nuestra amiga de la infancia a la que hacía años que no veía, sentada en la mesa con Esther. Esto cada día se está poniendo más emocionante y, la verdad, he de reconoceros que me gusta. Es como si estuviera volviendo un poco a mis raíces con tanta gente de mi pasado apareciendo de nuevo en mi vida.

—¡¡¡Inés!!!! —la saludo gritando—, pero ¡qué alegría! ¿Qué haces aquí?

—Marta me contó que habíais quedado y aquí estoy. Ando algo necesitada de un poco de terapia, que entre hijos, colegios, marido, la PAU, o como se llame ahora, la universidad y demás, estoy que voy a estallar.

—¡Has venido al sitio correcto! Creo que así estamos todas, si no que se lo digan a Marta, que viene hoy en modelo me bajo del mundo, desesperada porque no le funciona ninguna dieta.

—Es que, madre mía… —dice Inés—. ¿Te acuerdas de cuando nos pegábamos esos atracones de comida y al final todo regresaba a su sitio con tres días de verdura y fruta? En nada volvíamos a ser las reinas del mambo.

—¡Tenía que haberlo disfrutado más! Ahora creo que hemos mutado a una especie de peces bolas o ardilla, que lo acumulamos todo. Si es que, nos pongamos como nos pongamos, al final los años pesan.

—Bueno, los años no lo sé. Creo que lo que pesan son los kilos —apostilla Marta a voz en grito, riéndose mientras se aproxima a nuestra mesa—, y de eso os puedo contar mucho yo.

—Y un poquito también las cervezas, ¿no? —replica Inés entre risas.

—Tú ríete, pero a mí no me hace ninguna gracia —asegura de mala gana Esther—. A mi báscula le ha dado por el humor negro. La tía no solo no muestra ni un gramo de bajada, sino que la cabrona va dando saltitos aproximándose peligrosamente al peso límite. ¡Es que un día acaba estampada contra la pared! Voy a empezar a hacer caso a los que dicen que el peso no es lo importante…, aunque, claro, tampoco era importante el tamaño.

—Esther, ¡no seas bestia! —exclama Marta.

—¡Si es verdad! ¡Mi vida se resume a una lechuga con diferentes adornos! Como si de un árbol de Navidad se tratase. ¡Que sí!, que todo muy colorido, pero debe de ser que mi vida es solamente al blanco y negro y no asimila los colores.

Y no les quito la razón. No sé si seremos nosotras o nuestro metabolismo o la edad o qué sé yo. Lo cierto es que todo cuesta mucho más y, junto a la desgana que me invade a veces, todo se me hace un poquito cuesta arriba. El otro día, sin ir más lejos, en mi visita a la endocrina, que ya os he mencionado que soy la reina de las dietas, la mujer, sin inmutarse y con una cara muy seria, me espetó que mi cuerpo tenía grandes problemas para identificar los carbohidratos. Según ella, porque para mi cuerpo el único carbohidrato identificable era el vino y la cerveza. Muerta me quedé, pero he de reconocer que no le faltaba razón. Solo incorporaba los carbohidratos a la hora del aperitivo porque había estado a dieta restrictiva toda la vida. Vamos, que por hacer corto el cuento, mi doctora me puso a dieta de mi propia dieta.

—Yo creo —interviene Esther— que toda esa «literatura» sobre jugos verdes y verduras de colores está sobrevalorada, como el sexo y el tamaño. Al final será cuestión de equilibrio…, digo yo. ¿Verdad, María?

—Mira, ya no sé, solamente quiero ser rica, famosa y delgada —responde Marta en mi lugar.

—¡Será rica y delgada que con los famosos no es oro todo lo que reluce! —replico—. Tienen más penas y traumas de los que salen en las revistas del corazón. ¡Que te lo digo yo que no me cambio por ellos! Y, por mucho que te cuenten, la mayor parte de ellos reniegan de su vida, o de alguna parte de ella, que lo de ser rico tiene sus inconvenientes.

—Digas lo que digas, pena no me dan —me interrumpe Marta.

Tampoco creo que estar todo el día expuestos en los medios les reduzca la ansiedad y que no tengan los mismos problemas que nosotras, que si la figura, la dieta, el gimnasio, las arrugas… Si ya es fastidiado asomarte al espejo, imagínate que todo el mundo opine sobre ti. Ya nos joroba cuando entras tarde en una reunión de padres o en una conferencia porque te sientes analizada y juzgada…, imagínate que eso es tu día a día. Creo sinceramente que no me compensaría. Me recuerdan a los ganadores de la lotería, que durante un ratito son millonarios, pero parece que muchos de ellos acaban en la ruina a los dos años de ganar el premio. ¡Vaya tela! Y, además, creo que los ricos y famosos están también necesitados de afecto, de cariño, y que, al final, luego sufren por la falta de atención continua.

—Pues vaya, si voy a tener que celebrar el ser como soy —asegura Inés a carcajadas—. Visto lo visto, prefiero ser gorda y feliz. Así que otra ronda de cervezas para brindar por el hecho de que, por lo menos, ¡regamos las penas en compañía! Y después me contáis todas vuestras dietas. Que hago lo que sea para que este año mi operación bikini no sea un fracaso de nuevo.

# 7. Un sueño reparador

Ese que no tengo desde hace ya casi un año. ¡Pero es que no hay forma! O tardo en dormirme o me despierto sobresaltada en plena noche y ahí se acaba todo: ya no soy capaz de volver a retomar el sueño. Con el agotamiento generalizado que tengo, es lo último que me faltaba ya para mejorar el buen humor por el que me caracterizo.



Cuantos más años cumplo, más de acuerdo estoy en que dormir de un tirón —¡cómo lo echo de menos!— es uno de los placeres de la vida que no apreciamos lo suficiente, o por lo menos no hasta que lo perdemos. Antes, el sueño era algo que no ocupaba ni un segundo de mi mente, y si, por algún motivo, no dormía lo suficiente, con un café bien cargadito por la mañana todo estaba arreglado. Pero ahora me pasa como con las dietas, que no me funcionan mis remedios de siempre. No me duermo con nada y ya ni te cuento si me he tomado un par de cafés. Y es que creo que ha sido cumplir cincuenta y el sueño me ha dejado, como si se hubiera encontrado a alguien más joven y relajada que yo, y hubiera decidido que ya no soy lo

suficientemente emocionante para él. ¡Si es que en este caso se está portando como algunos tíos, un desagradecido!

¿Qué clase de broma de mal gusto es esta? Como si no fuera suficiente con el baile de las hormonas jugando a «¿qué emoción tocará hoy?», ahora resulta que dormir ocho horas seguidas es más difícil que correr un maratón sin haber entrenado. Y no, no exagero. Es así de literal.

Y os puedo asegurar que con el tema del sueño estoy siendo superobediente. Estoy haciendo todo lo que leo por todos los sitios sobre los famosos buenos hábitos de sueño: que si no pantallas antes de dormir, mi rutina relajante, cuartito oscuro, frío y silencioso, cumplir horarios… Pero nada, en cuanto mi cabeza toca la almohada, empieza el festival: mis pensamientos comienzan a desfilar como si fuera el carnaval de Río, con luces y tambores incluidos. Y justo cuando creo que estoy a punto de caer en los brazos de Morfeo, ¡zas!, me despierto a las tres de la mañana, con los ojos como platos y la mente dispuesta a repasar todo lo que ha sucedido en el día.

Lo peor es que, cuando esto sucede, ya sé que no hay vuelta atrás. Pasamos entonces al baile de las debutantes: cierro los ojos, abro los ojos, me doy la vuelta, respiro profundo, cuento ovejas, elefantes y hasta hipopótamos si hace falta. Pero nada. Cruzado el punto de no retorno, no hay manera humana de que consiga dormirme y, claro, me voy desesperando más y más a medida que veo pasar las horas del reloj. ¡Si es que por algo las pastillas para dormir son las más vendidas en todo el planeta, pero no voy a caer en la tentación!

Así que últimamente estoy probando a levantarme y preparar todo tipo de potingues, recomendados o no, que estoy coleccionando. TikTok es una buena fuente de ellos. Comienzo con una infusión de esas que prometen milagros, que lo único que hacen es que me sienta como una abuelita, pero no me hacen efecto. Me resigno entonces a pasar el resto de la noche con la mirada fija en el techo, que por faltarme solo me falta la mecedora. Y te digo yo que como este traqueteo dure mucho, la abuelita se va a convertir en asesina y esta vez el culpable será el sueño. ¡Al tiempo!

Si no he dormido, el día empieza y termina torcido. No sé vosotras, pero cuando no descanso bien, no hay bebida en el mundo que me quite el mal humor. Es como si la falta de sueño me convirtiera en una versión de mí misma a la que no le caigo bien ni yo. Vamos a ser sinceras, cuando llevas tres noches sin pegar ojo, eres como una bomba de relojería, de esas de las que ya vamos sobradamente cargadas en esta etapa.

Y es que se me nota en todo. Si ya la niebla mental está espesa determinados días, cuando no duermo es que no puedo ni con mi propia vida. Dicen que son los cambios hormonales, pero yo creo que también es la falta de rutina que nos traemos a estas edades. Tengo que darle la razón a quien opina que la menopausia es la segunda adolescencia y, como no nos aclaramos ni nosotras mismas, cada día probamos con algo nuevo. Así que, juventud o no, estoy como en la etapa en la que nacieron mis mellizos, que no dormían los muy cabrones ni a la de tres y, encima, se turnaban para llorar por las noches.

El temita del sueño trae tela. El otro día en la redacción, estábamos todas en el café matutino que parecía que habíamos salido de fiesta y volvíamos de empalmada y todas con la misma cantinela: que si no descansábamos, que si no éramos las mismas. Tengo que dar con el remedio. Lo que me faltaba es quedarme en vela mirando a las musarañas toda la noche. Si por lo menos fueran noches en vela por estar disfrutando y bailando, eso ya sería otro cantar. ¡Pero nada, de eso ni hablamos!

Así que era inevitable que en nuestro encuentro de chicas aquella tarde saliera el tema de marras.

—De verdad, no sé qué pasa, pero cada noche es una pesadilla…, bueno, sin pesadillas, porque ni siquiera consigo dormir lo suficiente como para tenerlas —les confesé—. Es como si mi cerebro hubiera decidido que las tres de la mañana es la mejor hora para repasar toda mi vida o enumerar las tareas que tengo pendientes. Es desesperante.

—Yo —dijo Marta— es que empiezo a darle vueltas a todo y me preocupo por cosas que ni siquiera me importan. El otro día, me desperté angustiada porque no podía recordar si había apagado la

luz del baño. Y, claro, ya no hubo manera de volver a dormirme. Estuve una hora pensando si levantarme a comprobarlo o no. ¡Una hora, chicas! ¡Por una bombilla! ¡Tócate un pie!

—Eso no es nada. —Se rio Esther—. Yo, hace dos noches, me desperté convencida de que me había dejado el horno encendido. Me levanté, fui hasta la cocina y, por supuesto, estaba apagado. Pero en lugar de volverme a la cama, me quedé ahí de pie, mirando el horno como si esperase que tomara vida propia y volviera a encenderse. Me caigo de sueño por las esquinas. Además, el no dormir me acaba poniendo de mala leche y estoy que me subo por las paredes. ¡Lo reconozco!

La verdad es que nos lo tomamos a risa, pero es desesperante. Nuestros cuerpos están tan acostumbrados a estar en «modo emergencia» que no saben cómo relajarse. Estamos agotadas, con la cabeza a mil. Reventadas, pero la noche todavía resulta más extenuante gracias a que tu cerebro está ahí listo para proyectarte un maratón de preocupaciones inútiles. ¡Ni que no tuvieras bastante con las tuyas!

—Pero seamos sinceras —volvió Esther a la carga—, ¿quién necesita dormir? ¡Dormir está sobrevalorado! Nosotras, las mujeres de cincuenta, podemos perfectamente sobrevivir con tres horas de sueño y un litro de café, ¿verdad? Eso sí, ¿alguien me explica por qué cuando por fin logro dormirme profundamente, el despertador suena cinco minutos después? Debe ser que el universo no quiere que la Bella Durmiente encuentre a su príncipe azul mientras sueña.

Al decirlo, todas estallamos en carcajadas, porque, aunque el tema es un drama diario en nuestras vidas, esa es la actitud, por lo menos reírnos de ello. Según Esther, deberíamos dejar de llamarlo insomnio y empezar a denominarlo «meditación nocturna no deseada». Estoy con ella, a ver si así lo ponemos de moda y queda más *cool*.

Al final del día, después de todo lo que hemos compartido, una cosa ha quedado clara: estamos en esa etapa de la vida donde el insomnio no solo es nuestro nuevo compañero de cama, sino que también se ha convertido en un tema de conversación recurrente. ¡Quién lo hubiera dicho! Hace unos años, nuestras charlas giraban

en torno a los últimos dramas amorosos o las películas que queríamos ver, y ahora aquí estamos, compitiendo por ver quién tiene la mejor historia de noches en vela. ¡Cómo ha cambiado el cuento!

Es irónico, ¿verdad?

Sinceramente creo que parte del no dormir tiene que ver con el estrés, y no te creas que es algo que me tranquiliza, porque, según he leído, el no descansar también incrementa hasta las arrugas. Vamos, que todo son ventajas. Y me da a mí que esto no va a mejorar de repente ni va de tomar una píldora mágica que solucione nuestros problemas. Ay, con lo avanzadas que están las cosas con todo eso de la inteligencia artificial y que no te puedas tomar una pastilla milagrosa para reestablecer tus niveles de sueño o para resetearte, como las maquinitas de videojuegos. No es justo.

Cada vez me pongo más del lado de los que buscaban la fuente de la eterna juventud como si fuera el santo grial. Es que estar un poquito en forma y rejuvenecida lleva muchas horas al día. Y ahora resulta que también las arrugas quieren hacer su aparición estelar en este proceso. Eso ya es demasiado, después nos preguntamos por qué entramos en depresión. Es que con todo esto de repente es como para bajarse de la vida.

La única que no se ha unido a nuestro lamento mientras tomábamos las cañas ha sido Almudena. Desde que se propuso cambiar y dejar las noches en vela pasara lo que pasara es otra persona. Ella nos contó que se había pasado de vueltas como consecuencia del círculo vicioso al que había llegado con su marido, los cambios de ciudad y los cambios de rumbo y que se propuso, de una vez por todas, organizar su propio camino. Y encontró el yoga, la meditación, y desde entonces es la única que duerme de un tirón toda la noche. Me lo apuntaré para hablar con ella largo y tendido de este tema porque a lo mejor esa puede ser mi solución. ¡Que no sea por no probar todo lo que esté en mi mano!

De momento estoy en *stand by*. Me rindo. Opto por aceptarlo y buscar la manera de disfrutar de este caos. Tal vez eso signifique aprender a convivir con mis noches en vela y convertirlas en momentos de reflexión, en vez de en batallas perdidas contra el

reloj. Porque si algo estoy aprendiendo a estas alturas, es que a veces la vida no nos da lo que queremos, sino lo que necesitamos. Y tal vez, solo tal vez, esas noches de insomnio nos están enseñando a ser más pacientes. La paciencia, eso que a mí me falta por todos los sitios.

Así que, queridas mías, brindemos (otra vez) por nuestras noches en vela, por esas horas de quietud en las que, a pesar de que no lo parezca, también estamos viviendo, aunque nos generen arrugas, que en el fondo son reflejo de que tenemos más experiencia. Porque, sí, el insomnio es un fastidio, pero también es parte de nuestra historia, de nuestra batalla diaria, y, al final del día, o, mejor dicho, de la noche, sigue siendo una prueba más de que seguimos aquí, vivitas y coleando y si Dios quiere por mucho más tiempo.

Y con eso, creo que ya tenemos material suficiente para escribir un *bestseller* sobre cómo sobrevivir a los cincuenta. ¡Eso sí, asegurémonos de que las letras sean lo suficientemente grandes para que no necesitemos las gafas de cerca, que del tema vista todavía no hemos hablado!

¡Buenas noches… o lo que sea que nos depare esta nueva jornada!

# 8. El maravilloso mundo del placer. Objetivo: dos orgasmos semanales

Cuando se junta el hambre con las ganas de comer es como cuando se junta la falta de libido y la sequedad vaginal. Es pensar en placer, deseo y toda la parafernalia, y, sinceramente, prefiero no mover un dedo y quedarme tirada en el sillón. De ese nivel estamos hablando.



No había puesto un pie fuera de casa cuando ya tenía cuatro audios de Esther con sus reflexiones filosóficas. Es verdad que la tía es graciosa y le saca el lado positivo a todo, pero es que desde que está saliendo al mundo y buscando su mejor versión, es como un libro abierto y cada día comienza un capítulo nuevo como si fuera la primera vez.

Hay veces que me desespera, aunque he de reconocer que siempre me saca una sonrisa. Si lo miramos fríamente, la verdad es que bastante bien se está tomando todo este tema de la separación y la búsqueda de un nuevo novio, y más cuando tiene que estar

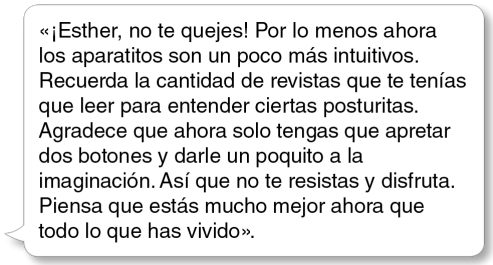
adaptándose a la tecnología y a las nuevas tendencias. Que mucho dirán de nosotras, pero somos la generación que más hemos tenido que currarnos el estar más que listas y espabiladas que el resto, porque si no nos pasaba el tren, ¡por encima! Y es que no me digáis que no, pero nos ha tocado todo. Desde la llegada de la regla tipo hecatombe porque era un tabú que no se podía compartir más que con las iniciadas, los embarazos con cero compresión porque, total, todo el mundo había sido madre y no se había quejado tanto, la imposible conciliación del trabajo y las tareas de madre de menores sin quejarnos, que bastante con que estábamos trabajando (recordemos que en general nuestras madres no habían accedido tan fácilmente al mundo laboral), pasando por la llegada de los ordenadores a internet, los wasaps, las redes sociales y como fin de fiesta la inteligencia artificial. Así que ya puede ser un poco fuerte el tener que ser ahora expertas en el nuevo sexo tecnológico en plena menopausia. Como para luego tener que escuchar a las nuevas generaciones que no estamos a la última, que estamos obsoletas ¡y no nos enteramos de nada! ¡A vosotros os quería ver yo en la misma situación, que os quejáis por nada y lo habéis tenido todo más que en bandeja! ¡No te jode!

El audio de hoy de Esther era, para no variar, sobre sexo:

«Mira, te dejo este audio porque tengo que desahogarme con alguien. Es que si no lo hablo reviento, y esto puede terminar en una desgracia. ¿Tú no crees que las cosas eran más sencillas en nuestra época en todo lo referente al sexo? Igual no era así, y lo que éramos es siesas, pero es que no sé ni cómo empezar a contarte. Entre los juguetes sexuales, el Tinder y todo lo demás, yo creo que la tecnología se está apoderando de mí. Y así, con tanto manual de instrucciones tecnológicas, está una como para excitarse. Si a eso le sumo el hecho de que tampoco soy una niña y "eso" no está en su mejor momento, pues, hija, que no hay forma. Y ya, como dentro de poco entre en juego la inteligencia artificial, me da algo. Así te lo digo, María, que antes ni hablábamos de sexo. Recuerda que para saber algo te tenías que comprar la revista *Super Pop* o el *Vale,* porque no había forma de tratar el tema con nadie. Y ahora esto. ¡No es justo!».

Reconozco que no he podido parar de reírme y es que todavía recuerdo como si fuera hoy esas revistas que venían con esquemas y dibujitos de cómo hacer todo tipo de posturas sexuales y juegos en la misma línea. Hablando precisamente de esto, el otro día en la redacción, una de las chicas nos contó que esas páginas estaban escritas por chicos y no por chicas. La prueba, según ella, estaba en las descripciones tan detalladas que daban de cómo darles a ellos placer y nunca de cómo darnos placer a nosotras mismas. Me quedé loca. Nunca me lo había planteado, pero la verdad es que, visto así, tenía todo el sentido. Había demasiadas posturitas de placer manual masculino… ¿Y luego nos preguntamos por qué no estamos cómodas con nuestro placer individual? Pues porque nadie nos enseñó cómo hacerlo, ni en los coles de monjas, ni en las revistas, ni en ningún sitio, así que aquí estamos.

Muerta de risa le devolví un audio a Esther.




Prefiero darle a mi mensaje a Esther un punto de humor que no ofrecerle mi versión realista del tema y, por qué no, un poco pesimista, que en esta renovación constante pasamos de cero a cien de repente y nuestra pobre cabeza no se aclara del todo. La enseñanza religiosa y puritana de los colegios de la época tampoco es que ayude mucho. Ahora, para estar a la altura, tienes que hacer un máster en cacharritos sexuales, seducción, aguante… ¿Es que nadie se da cuenta de que venimos de la era del Pleistoceno? Poco se habla de que, aunque mi colegio era mixto y de monjas relativamente modernas, ¡no veíamos a los chicos allí ni para hacer gimnasia! ¡Que ellos practicaban deporte al aire libre y nosotras estábamos encerradas en el salón de actos haciendo gimnasia

rítmica! ¡Sí, gimnasia rítmica, que ahora eso solo se estila si eres una *crack* y vas directa a las olimpiadas!

Eso por no hablar del atuendo que llevábamos las niñas en la susodicha gimnasia rítmica, con esas mallas ajustadas indescriptibles. ¡Válgame Dios, que todavía me entran sudores fríos cuando me acuerdo de cómo nos sentaban, y eso que yo era la delgada de la clase! ¡Qué tiempos aquellos! Por lo menos, el maillot era de color azul. Doy fe de que querían inicialmente que fuera de color rosa, menos mal que se dieron cuenta de que se trasparentaba. ¡Ya lo que nos hubiera faltado!

Sin irme por las ramas y volviendo al tema sexo, es que es imposible que podamos digerir muchas de las cosas así sin más. Si en esas épocas no compartíamos ni sudor con los chicos haciendo deporte, qué os voy a contar del placer mixto o individual: era algo tabú que ni se hablaba ni se pensaba y mucho menos se sabía si se practicaba.

En esa época ese tipo de placeres eran, o deben de seguir siendo, entiendo, pecado. Que los que estábamos en EGB, o como lo llaman ahora, Secundaria, creo, seguíamos pensando que los niños venían de París. Así que con ese *background* pretenden que pasemos de puritanas a expertas en el mundo del sexo. Si es que por no conocer nos costó hasta descubrir el Satisfyer. Ese generador de placer que ha vendido miles y miles de aparatos, rompiendo *stock* en el momento de su lanzamiento, y del que todo el mundo sabía: cómo era, el color, la forma y sus bondades, menos las de nuestra generación. Os puedo confirmar que nosotras nos quedamos de piedra al verlo y, más aún, de que todo el mundo presumiera de tenerlo como si se hubiera comprado el último móvil. Así que, sí, entiendo a Esther y a su clara duda sobre si seguir buscando el placer fuera o dentro…, porque todo empieza a ser un poco complejo.

Tampoco ayuda que de repente nuestras partes íntimas se cierren en banda y decidan que no es el momento, y que la libido se vaya un poquito de vacaciones. ¡Que como decía antes, ya se podían ir los kilos! Siempre se va el que no debe.

Así comencé el día y me daba la sensación de que con el mismo tema de fondo lo iba a terminar. Hoy era jueves y había quedado para tomar algo como cada semana con las chicas, así que habría seguro *masterclass* de sexo y vibradores. A ver si así de una vez por todas me pongo las pilas, porque reconozco que soy una novata en usarlos, se me han quedado un poco grandes, diría yo.

—Chicas, ¿queréis que os dé un consejo?… Tenéis que ir a mi ginecóloga nueva —dice Marta—. Es otro nivel. No os puedo decir con palabras lo buena que es y lo cómoda que me he sentido hablando con ella. *Spoiler* total de la consulta: su prescripción médica ha sido tener dos orgasmos semanales.

—¿Dos orgasmos semanales? ¡Venga! ¿Y qué ginecóloga es esa? No es que sea otro nivel, es que es de otro planeta. El mío, como mucho, me pregunta si tengo dolores en mis relaciones sexuales y si tengo reglas abundantes, para después anotarlo y no pasar al siguiente nivel del cuestionario. ¡Que ahí ya sería entrar en mucha materia! —interviene Almudena.

—Bueno, pues el mío solo está muy concienciado con las mamografías —apostillo yo—. Que, por supuesto, es fantástico porque no tengo que estar peleándome por hacérmela cada dos años, pero no está demasiado avanzado en cuanto a la vida sexual y, bueno…, si hablamos de orgasmos, ni te cuento. Por no hablar… no podemos ni hacerlo de la sequedad vaginal porque lo resuelve con un «es lo normal».

—¡Pues ya os digo —grita Marta—, hoy me he enterado de que los orgasmos son buenos para la salud! Según parece, reactivan el riego sanguíneo en esa zona que la tenemos siempre un poco atrofiada y que, además, es tan sensible como la zona de las ojeras. Mi nueva ginecóloga es top y para cumplir con la prescripción puedo tener los orgasmos sola o acompañada, que tampoco hace falta un hombre.

—¿Ves? Ahí quería yo llegar. ¿Ahora también nos sobran los hombres? Yo creo que ya nos estamos pasando. Con eso de la feminidad mal entendida va a resultar que no necesitamos a los hombres ni siquiera para procrear. Se nos está yendo un poquito de las manos —apostillo yo.

—Pues nada. A modernizarse se ha dicho —comenta Esther—. Ya me estás pasando el nombre de tu ginecóloga. A esa sí que me apunto a ir a verla cuanto antes. Igual así se me acaba la obsesión por Tinder y comienzo a disfrutar más de mi placer individual.

Quiso el destino que unos días después coincidiera en una conferencia con la famosa ginecóloga que trataba sobre la salud sexual femenina y he de decir que escuchándola salí disparada de mi zona de confort en cuanto a sexo se refiere. ¡Dios mío, qué razón tenía Esther! Pues sí que me había quedado yo un poco obsoleta.

Solamente los consejos sobre la manera de cuidar, hidratar y tratar la vagina ya había sido un pequeño *shock*. ¡Me cuesta ya echarme todos los potingues que tengo en la cara, así que imagínate si tengo que incluir también la hidratación de mis partes íntimas en mi rutina nocturna! Ahí ya podemos estar varias horas. ¡Que no esperen por mí, que no llegaré nunca a la cama!

Lo que más me estaba asombrando de la charla es que allí se hablaba de todo sin ningún pudor, cosa que, debido a mi mente un poco puritana, me sigue sorprendiendo. Hasta los juguetes que mostraban parecían cacharritos futuristas sacados de la película *La guerra de las galaxias*. Con razón, la directora de *marketing* de la marca decía que podrías dejarlos tranquilamente de adorno en tu salón, que tu madre o tu suegra no se iban a escandalizar, porque iban a confundirlo con un altavoz para el móvil un poco más sofisticado. «¿En qué galaxia estaba yo cuando todos estos aparatitos comenzaron a salir al mercado?», me sigo preguntando. Pues resulta que los aparatitos no solo proporcionan satisfacción y placer, sino que son como la hidratación… fundamentales para nuestra salud. ¡Esto ya era demasiado! Mi parte monjil educada en el colegio religioso de antaño saltó por los aires. Estas dos palabras, vibradores y salud, no podían ir en la misma oración. Pues sí, resulta que las mujeres a partir de los cincuenta necesitamos tener más riego sanguíneo en esta zona para disminuir el riesgo de determinadas enfermedades, ahí es nada. Y aquí, sin más preámbulos, empezaron a hablar de los dos famosos orgasmos a la semana de los que habíamos hablado en la cena del jueves.

Salí de aquella conferencia completamente abrumada y deseando comentarla con las chicas:

—He descubierto que estoy totalmente desfasada en estos temas. Sabía que no era la que más al día estaba, pero hoy, en vivo y en directo, me he quedado loca. El tema de tus dos orgasmos semanales, Marta, se ha quedado corto y más que corto. Y es que esto de incorporar directamente un paso más a tu rutina desmaquillante… me ha dejado transpuesta. Como no es larga ya…

—La verdad es que manda narices. Vale que te tengas que poner las pilas con el tema digital, las redes sociales, el Tinder…, pero que también te den un par de lecciones en lo relativo al sexo, el deseo y el placer, eso en lo que se supone que estamos algo curtidas, es que también nos hemos quedado obsoletas en ese asunto o que nos hemos hecho viejas de físico y mente de repente. Si con la edad que tenemos no podemos tirar de experiencia, ¡ya me diréis de qué podemos tirar! —Se ríe Esther.

—Esto es como cuando estás enseñando a leer a un niño y el pobre te mira con cara de asustado porque no sabe de qué narices le estás hablando, cuando él no identifica ni siquiera las letras —digo como final de fiesta.

—María, ¿y después de la teoría te vas a animar por fin a ponerte con la práctica? —me da caña Esther.

—Digamos que, de momento, ya tengo mi colección personal en la mesita de noche… El usarlos o no ya será harina de otro costal. Lo más importante, por lo menos para mis creencias, es que voy a utilizarlos por prescripción médica y con eso ya estoy en otro nivel, o por lo menos eso creo yo. Me siento como menos culpable, ya ves tú a estas alturas de mi vida. Pero estoy decidida a renovarme o morir. Así que viva la era digital también en cuanto al placer y al sexo.

# 9. Hormonas a lo loco y yo con estos pelos

¿Por qué siempre queremos lo que no tenemos? Toda la vida echando pestes de ella e imaginando el momento en el que se nos iba a quitar de un plumazo la regla, y ahora resulta que cuando llega el momento de la verdad suspiramos para que no se nos vaya… porque lo que viene tiene una pinta horrible. Nos aferramos a nuestro mal conocido y no queremos saber nada de lo que llegará después.



Lloramos cuando la regla llama a nuestra puerta, como el famoso anuncio de turrones volviendo a casa por Navidad, y lloramos cuando se nos va, aunque llevásemos años deseando que llegase ese momento. Pero es que la muy cabrona no se va de puntillas y por la puerta chica, no, eso no va con ella… Se va con efectos secundarios, como si de un mal de amores se tratara, dejándolo todo patas arriba.

Reconozcamos de forma abierta que nuestros sentimientos con la regla son un poco como el yin y el yan, porque no sabemos muy bien de qué lado van a estar. Y es que, aunque ahora a algunas les parezca mentira, para las mujeres que tienen mi edad, siempre ha sido un tabú: en casa, con los amigos, en el colegio y, especialmente, en la piscina y en las clases de gimnasia.

Siempre señalando a la pobre que tenía la regla de las primeras de la clase, es decir, un *bullying* en toda regla. Tampoco ayudaban mucho las profesoras, que dejaban a la susodicha en una esquina mientras el resto seguía con su actividad normal en las clases de Educación Física o, cual doncella en la torre de su castillo, en la cafetería del centro en las tardes de piscina. Que ahora que lo pienso, no se me ocurre el aliciente de tener que ir a la piscina solamente a mirar… No habría pasado nada si las hubieran dejado quedarse en casa, ¿no?

Y es que en esa época los tampones Támpax casi ni se conocían, y si se conocían teníamos nuestros más y nuestros menos para usarlos. De todas es conocido la cierta complejidad para su uso y las nulas instrucciones que aportaban. Vamos, que solamente nos faltaba que nos pusieran un gorrito modelo época de la Inquisición para marcarnos de por vida por tener la regla.

Sin embargo, en todo esto hemos avanzado. Ahora puedes pedir compresas o tampones a tu padre, marido o amigo, y ellos te los traen tan campantes del supermercado y, además, sin inmutarse, cuando antes parecía que estaban comprando material explosivo. Bueno, material explosivo un poquito era. Que hoy en día vienen las compresas muy lustrosas y coloridas, pero en nuestra época eran de algodón gordito, tipo pañal, y no te quiero ni contar cuando te las ponías: casi tenías dificultad para cerrar las piernas.

Ha pasado el tiempo y aquí seguimos con la cruz a cuestas. Las mismas que sufrimos por la regla ahora somos las que estamos peleándonos con nuestros sudores fríos y los desarreglos hormonales de la menopausia. Estamos erre que erre al pie del cañón, como siempre. Anda que si fueran ellos los que pasasen por esto… ¡ya se habría inventado la pastilla para que todo se fuera de un plumazo y sin efectos secundarios!

Creo que no soy la única que lo piensa, pero si los hombres tuvieran la regla o los dolores que sufrimos relacionados con ella, ya se habría inventado cualquier cosa para anularla y el mundo se quedaría directamente sin descendencia. Si es que con razón digo que hombres y mujeres no somos iguales, ¡y no me estoy refiriendo al tema de los derechos ni de las oportunidades, eh!, que ya me veo los comentarios. Hablo de que, por ejemplo, nosotras somos más sufridas, en general, como lo demuestra lo relacionado con el dolor, ya sea por la regla, el parto y demás.

Hoy en el café mañanero, ese café cotilla que todos tomamos al llegar a la oficina con la legaña todavía pegada y antes de casi poder articular palabra, mi compañera de penas en la redacción, Aurora de documentación, pasa a preguntarme, tipo detective del FBI, sobre las cejas de uno de nuestros colegas de la revista. Y mira, estoy yo como para fijarme si Fernando tiene o no las cejas hechas o depiladas al hilo. Ni que yo fuera la experta en el tema, que empecé a depilármelas y a darles forma hace un año, como quien dice. A cualquiera que se lo cuento me mira como si fuera un bicho raro, pero, hijas, no me miréis así, simplemente no era algo que me preocupase en especial. Cierto es que en mi familia siempre las hemos tenido ligeramente frondosas y eso junto con que veníamos de una racha en la que las madres y abuelas habían abusado de la depilación y se habían quedado sin cejas… pues oye, que tampoco me lo había planteado demasiado.

—¿Ehhhh? ¡Ahora la que acabo de alucinar soy yo! ¿Y cómo es eso? —grita Aurora a los cuatro vientos—. ¿Que no te depilaste las cejas hasta hace un año? ¿Pero era porque tenías un pacto con el diablo o porque ibas de progre, como las que reivindican el pelo en el sobaco?

—Pues mira, ni lo uno ni lo otro, pero yo las llevaba «al natural», y con mucho orgullo. Ya tuve que empezar prontito a teñirme las canas, vamos, derechita salí casi del paritorio a la peluquería porque se me había quedado el pelo blanco, como para meter otro estresante adicional a mi agenda.

El tema de las cejas lo considero una revolución interior, no os sabría decir muy bien por qué. Es como que un día me miré al

espejo y desperté. Pedí cita para que me las depilaran y les dieran forma y, oye, creo que es lo mejor que he hecho en mi vida, junto con la depilación láser. Sentí que me había quitado como dos kilos de encima. Y es que, de repente, me vi la mirada más limpia, más cuidada y más relajada. Por ponerle un pero, sería que me recuerda mucho a cuando me hacía la depilación de las piernas con cera, que nunca se quedaban perfectas porque o estaban coloradas o irritadas con granitos. Pues lo mismo pasa aquí, que siempre hay un pelo que a los dos días decide que es el mejor momento para aparecer y te arruina la visita.

De todas formas, me alegra saber que, en esto del pelo, ya sea depilación, tinte o canas, vamos todas en *pack*, que no soy la única. En estas cosas es bueno sentirse apoyada en comunidad, y es que, entre las cejas, teñirse, los masajes drenantes y detoxificantes, el gimnasio y la actividad diaria necesito un extra de veinticuatro horas cada día para hacer todo lo que tengo agendado. Como siga acumulando tareas en mi vida diaria no voy a poder ni ir a trabajar. Entiendo perfectamente a las mujeres ricas, de las que siempre me había reído por su falta de tiempo. No les da la vida, literal. ¡Y tienen toda la razón! ¡Ay, Dios, creo que he subido a un nivel superior!

Y entre conversación, café y autorreflexiones me doy cuenta de que precisamente me han vuelto a salir canas. Estas canas que aparecen cada tres semanas, que, como me descuide, me voy a tener que aplicar el tinte como el champú del pelo, a diario, y además las muy impresentables aparecen en el momento más inesperado. Ese día que tienes que estar perfecta, como no permanezcas atenta, ¡zas!, brotan de repente y tú, si pudieras, las borrarías de un plumazo.

La aparición estelar de las canas se parece mucho a la de la regla que, oye, qué puntería tiene la tía para estar siempre en los eventos más significativos, por lo menos en mi caso: canas y regla para mí, hasta el momento, siempre han venido en *pack.* ¡Marchando un completo, por favor! ¡Qué cruz! Ahora que ya se me está yendo la regla voy a echar hasta de menos esta bonita amistad.

Así que he de reconocer que, de un tiempo a esta parte, las visitas mensuales a la peluquería se han convertido en la cita más

importante de mi calendario, esa que es incancelable e ineludible, porque si no todo va ir a peor. Mi historia de amor con las canas comenzó pronto, como os acabo de comentar. Para ser más exacta, en el momento en el que di a luz hace veintitrés años a mis mellizos. Dicen que los niños vienen con un pan bajo el brazo, y más si son dos. Pues bien…, estos trajeron una ración doble de canas.

Ahora, encima, todo se complica más. Con los desarreglos hormonales y los desajustes de la regla, que va y que viene como el Guadiana, el color no me dura absolutamente nada. Y aquí os hago una pregunta que me tiene loca desde hace varios años: ¿os pasa también a vosotras que, aunque llevéis toda la vida con el mismo peluquero, nunca tu color es el mismo al salir de la peluquería? ¿Por qué tu peluquero no puede, en el siglo XXI, hacerte un bote de color con tu nombre que ponga «Coloración de María», y usarlo siempre?

Pues eso digo yo. Cada mes con la misma canción y cada vez, de nuevo, me convierto en un laboratorio de tinte andante. Y eso que dejan registro de las medidas, pero, por lo que se ve, les sirve tanto como mi receta del bizcocho. Siempre es la misma, pero nunca me sale igual.

Muchas de mis amigas me recomiendan que aprenda a teñirme en casa. Esther y Almudena, de hecho, lo hacen, y me aseguran que no es tampoco para tanto. Pero yo es que soy un poco torpe. Si no soy capaz de salir con el mismo color de la peluquería, a la que llevo yendo casi diez años, imagínate haciéndomelo yo. Puedo pasar del rubio al naranja y, sin mediar palabra, por el berenjena, en menos de dos meses.

—Hija, pero si ahora vienen con todas las instrucciones —me decía Esther el otro día—. Si hemos sido capaces de manejar TikTok y Tinder, no creo que no seamos capaces de teñirnos en casa con un manual de instrucciones de los de toda la vida, que este viene en papel impreso desplegable y no con un código QR. Mira mi color de pelo, ¿tú dirías que mi tinte me lo he hecho yo?

(…) Silencio formato Rhett Butler en la película *Lo que el viento se llevó*. Es verdad que no le queda demasiado mal, pero se nota que algo de mano primeriza lleva. Aun así, no merece la pena decirle

nada. De un tiempo a esta parte he aprendido que no siempre es necesario decir «toda la verdad y nada más que la verdad». Esa es la dinámica que ahora mismo practico y vivo más tranquila. Me va mucho mejor. Así que yo seguiré yendo a la peluquería cada menos tiempo y listo.

Lo que sí tengo claro es que no voy a dejar de teñirme. A mí el rollito ese de la moda del pelo gris no me va. Oye, que respeto a todo el mundo y que cada uno sea feliz con su color y con su pelo, pero no es lo mío. Creo sinceramente que te hace aparentar más años de los que tienes. Porque, aunque pensemos que no, las mujeres que llevan las canas blancas o de color gris también se las tienen que hidratar y hacer tratamientos en ellas, para que no se vean resecas y puedan lucir brillantes. ¡Vamos, que no es tan natural el tema! Respeto el movimiento *Grey*, pero no va conmigo y, además, me da la sensación de que en breve alguien nos dirá que tenemos el pelo gris y con canas porque nos falta algún tipo de vitamina.

—Las actrices que llevan el pelo gris tienen un pelo fantástico y yo las veo superatractivas. Además, mira a nuestra reina Letizia —decía en la cena del jueves Marta—. Ella se debe de hacer un baño de color o los barros naturales esos que están tan de moda y aseguran que quedan unos reflejos supernaturales, pero se le ven las canas. Está ideal.

—Que no me insistas —me quejé—, sigo sin verlo. Que al final, sí, tendrás un pelo fantástico, pero yo creo que te hacen mayor. ¡Pero, bueno, para gustos los colores! Y los barros me parecerían perfectos si me durasen algo más. Además, la última vez que pregunté a una experta me dijo que me tendría que dejar tres centímetros de cana para que pudieran hacérmelos. De verdad, ¡ni loca tengo yo tres centímetros de cana por cambiar del tinte a los barros!

Lo que tengo claro es que lo que importa es cómo nos apañamos con esta montaña rusa de sensaciones y de cambios físicos, vengan estos en forma de canas, reglas intermitentes, sofocos o lo que sea. Para algunas, dejarse las canas es casi un grito de libertad, un «mírame, así soy yo». Para otras, como en mi caso, seguir tiñéndose es una forma de mantener intacta esa versión de nosotras mismas

que hemos venido moldeando con los años y una necesidad de reafirmarla. ¿Y qué? Si a alguien le molesta, que se tape los ojos. Al final, la vida es demasiado corta para andar preocupándose por lo que piensen los demás.

Lo importante es sentirnos bien en nuestra propia piel, incluso si esa piel, quien dice piel dice pelo, necesita un poco de color para sentirse completa.

# 10. El arte de casarse (otra vez) y sobrevivir en el intento

Casarse a estas alturas pienso que es como lanzarse al vacío con la esperanza de que esta vez el paracaídas se abra bien. Hay ilusión, claro, pero también esa pereza existencial de volver a compartir baño y negociar qué ver en la tele. ¡Superapetecible, vamos! Visto así, creo que la soledad empieza a parecer más atractiva cuando te imaginas lidiando con las mismas manías de siempre, porque, reconozcámoslo, el matrimonio es más un ejercicio de compañerismo, paciencia y aguante que de pasión.



Lo que nunca dejará de sorprenderme es cómo, a medida que cumplimos años, la gente sigue apostando por el matrimonio. Y no hablo solo de una vez, no. Me refiero a los que deciden casarse dos, tres o incluso más veces, y lo hacen con la misma ilusión que

cuando yo me compro un pijama. O sea, muy emocionada, pero a sabiendas de que va a cumplir la misma función que el anterior.

Yo siempre pensé que, llegado cierto punto de la vida, uno optaría más por la independencia, es decir, por disfrutar de su espacio, y no tendría ganas de compartir casa y cama con nadie, bueno, o al menos no para dormir. Porque, siendo sinceros, la idea romántica de «dormir abrazados» suena maravillosa en las películas, pero en la vida real lo que suele pasar es que una acaba tirando de la manta mientras el otro ronca a su lado como si no hubiera un mañana, o bien está deseando encender la luz y ponerse a chatear con sus amigas sobre sus noches de insomnio sin esperar a que suene el despertador para no despertar al que duerme a su lado.

Y eso por no hablar del famoso control del mando a distancia, que no vayamos a negar que ha sido el motor de una generación antes de la incursión de los teléfonos móviles y de las series de plataformas de pago.

Pero no, al parecer, hay algo en ese ritual de las bodas que sigue teniendo su encanto, incluso cuando todos sabemos lo que nos espera. Es como un impulso colectivo por encontrar a alguien con quien discutir sobre qué cenar sin tener que pasar por la tortura de los ligues de una noche en el Tinder. Y lo entiendo, porque a cierta edad ya no es cuestión de romance de película. Es algo más práctico: un acuerdo tácito para no tener que enfrentarse solo a la vida, para disponer de alguien con quien comentar las noticias del día y, seamos sinceros, también con quien compartir las facturas, que la vida actual está carísima.

Llevo casada desde los veinticuatro, así que, desde mi experiencia, veo todo esto desde fuera, como quien observa un experimento en el que ya ha participado y del que ha sacado sus conclusiones. No es que mi matrimonio haya ido mal, todo lo contrario, pero la idea de repetir la experiencia me suena tan atractiva como meterme en una cola kilométrica de supermercado justo después de haber salido de otra.

Recuerdo una conversación con una amiga que, después de haber estado casada dos veces, me contó que iba a hacerlo de nuevo. «Es que la soledad es terrible», dijo. Y ahí me quedé yo, pensando que

lo terrible es compartir baño con alguien que nunca baja la tapa del váter.

«Es que este es diferente», me aseguró, con esa mezcla de seguridad y brillo en los ojos que suelen tener los que están a punto de cometer una locura con convicción. Y yo, con una sonrisa entre divertida y desconcertada, le respondí: «¡Claro! Todos son diferentes…, hasta que se convierten en exactamente lo mismo». Porque, seamos sinceros, al final, en la convivencia, todos nos enfrentamos a las mismas minucias del día que son las que acaban destrozando la relación: ronquidos, la lucha por las mantas, discusiones por quién hace la cena e incluso por quién saca la basura.

Por eso me sorprende tanto que, después de todo el camino que hemos pasado para llegar hasta aquí, después de que no casarte fuera lo transgresor, justo ahora vuelva a ponerse de moda aquello de «contigo pan y cebolla» y «por siempre jamás», como en las películas Disney. Tampoco creo que sea el momento de jurar eso de «en la salud y en la enfermedad hasta que la muerte nos separe», que últimamente las enfermedades que están a la vuelta de la esquina no tienen demasiada buena pinta, y más si lo tenemos que hacer en versión cuidadora. Que no.

Por mi parte, a mí, después de tantos años casada, la idea de tener mi propio espacio y mis propios tiempos me parece sencillamente gloriosa. Pero, claro, nunca se sabe. Puede que algún día me sorprenda a mí misma haciendo fila para casarme de nuevo, aunque lo dudo. Y es que, desde mi posición de espectadora casada, lo veo con cierta distancia. Como si estuviera en un teatro observando a los protagonistas repetir la misma obra una y otra vez.

Pero, como os decía, no debo de estar mucho en la honda de mi generación, porque no hago más que tener bodas de gente de mi edad. De hecho, el otro día un compañero de trabajo, cuando comencé a contarle y enseñarle los modelitos que me había comprado para las sucesivas bodas que tenía los próximos fines de semana, me miró extrañado y me espetó: «María, eres la persona a la que conozco que más bodas tiene en un año. Y, sinceramente, no estás en temporada de bodas. Hija, ¡como mucho, de divorcios! Mira

que naciste rebelde. A ti siempre te ha gustado ir justamente al revés».

La verdad es que tiene toda la razón. Haciendo balance, este año, a mis cincuenta, he asistido a tantas bodas como cuando me gradué en la universidad y se fueron casando todas mis amigas del colegio mayor. La verdad es que nuestra generación está *on fire*.

A mí me da que esto es un poco fruto de la urgencia por recuperar el tiempo perdido, como si hubiera que abrazarlo fuerte por si se nos fuera. Todo bien, pero me gustaría recordar a los recién casados que nos quedan treinta años de vida, casi como desde que nos casamos por primera vez, eso para las que tengan experiencia, que después de un par de años no se ve todo con el mismo color.

El que avisa no es traidor. ¡He dicho!

Y ahora pasemos a hablar del ritual actual de las bodas, en el que lo de menos ha pasado a ser la boda y estamos más pendientes de todos los eventos que se organizan alrededor. Y, desde luego, ¡estar perfecta!, por ti y por todos tus compañeros. Aunque, si os digo la verdad, a mí cada vez me importa menos el qué dirán. Cosas buenas de la edad.

Pero ya no es lo mismo que cuando éramos jóvenes y nuestra única preocupación era comprarnos cualquier cosa que no te hubieran visto las mismas compis que asistían a todas las bodas y no pasarte de presupuesto. Te lo ponías y listo. Ahora todo es un poquito más complicado. No todos los trajes te quedan igual y no todos los días estás igual. Ni de arrugas, ni de peso, ni de ánimo, ni de humor, y eso complica un poquito más el proceso.

Si es que, más que una invitada a una boda, los preparativos son como si tú fueras la novia: limpieza de cara, bótox, vitaminas, luminosidad, depilación de cejas, tinte para tapar las canas, mechas, manicura, pedicura, y por supuesto elegir el vestido y los zapatos perfectos para la ocasión. ¡Ahí es nada! Sencillita, que diría mi abuela.

Pues en ese proceso me encuentro. Seleccionando y agendando en mi ya apretada agenda todos esos preliminares que preceden a cada boda y preguntándome si de verdad les merece la pena el follón en el que se meten y me meten continuamente. Yo con

sinceridad no tengo claro que me volviese a casar…, pero, bueno…, nunca se sabe. Sus razones tendrán para hacerlo. Yo me pongo en modo disfrutar y allá vamos con todo, como dicen en las redes.

De todas las bodas que se avecinan la que más ilusión me hace es la de Laura, mi mejor amiga. Ella ha sido casi como una hermana para mí y mi compañera de penurias en este último lustro. La conocí trabajando en el periódico, antes de que entrara en la revista, y desde entonces siempre hemos tenido mucha conexión. Además, yo he sido siempre su paño de lágrimas en la relación con su ex. No lo ha tenido fácil la chiquilla, así que ya se merecía a alguien que de verdad la acompañara en este camino y que la hiciera divertirse y disfrutar. Que la vida en estos casos sí que son dos días.

Por fin le ha llegado el momento de celebrar, de sentirse la protagonista de su propia historia, aunque haya tenido que esperar a los cincuenta para ello.

# 11. Los manolos y su habilidad para mantener nuestra paz mental

¿Cómo es posible que lo único que se mantenga en mi cuerpo sin cambios sea la talla de mis pies? ¡Recordadme que me premie por ello con un par de zapatos! Que debe de ser lo único que no me provoca ansiedad. Si tengo que ahorrar, ahorraré para un buen par, porque sé que no me dejarán tirada y que con ellos siempre podré llorar con glamour, pase lo que pase. Así que ¡larga vida a los Manolo!, o a los Prada o a los Jimmy Choo…



Si hay algo que caracteriza a los enlaces en esta segunda juventud es que pasan a ser una especie de bodas gitanas que comienzan el mismo jueves antes del evento y se prolongan hasta el domingo. Es decir, un sinvivir de preboda, salseo antes de la boda, boda en cuestión y la paella después de la boda… En definitiva, un fin de

semana de risas, de cervezas y de terminar modelo alcohólicos anónimos con el hígado por los suelos.

Y es que, inciso un poquito reivindicativo, no hay manera de socializar a agua, y mira que yo lo intento con todas mis fuerzas porque he leído que el alcohol da un chute a tus hormonas nada bueno, pero es que nada. No hay forma. Es como dejarle a un niño una chuche y esperar que no se la coma. ¡Imposible! Y cuando te plantas en una boda, aún peor. Todo el mundo brindando por los novios, por la felicidad, por el amor eterno, como si no supiéramos que en dos años la mitad van a estar replanteándose aquello del «hasta que la muerte nos separe». ¡En fin!

Las bodas tienen siempre ese momento caos en el que, sin fallo, te enfrentas a la realidad de que el vestido despampanante que compraste en un arrebato de autoestima desbordada no es ni remotamente tan fabuloso como lo recordabas. Aquel día, lo viste colgado en la percha, con ese corte divino y un color que te hacían sentir una mezcla entre diva de alfombra roja y diosa griega. Te lo probaste y te miraste al espejo pensando que ibas a estar de escándalo. Y que todos se iban a quedar boquiabiertos al verte. Pero, claro, el día de autos, las cosas cambian. De repente, no cierra, o peor, cierra, pero de una forma que te hace parecer una morsa elegante, encajonada en lo que parece un traje de neopreno de la sección de deportes acuáticos.

Y ahí estás tú, en pleno ataque de pánico en la habitación del hotel, intentando exprimirte en ese vestido mientras rezas en todos los idiomas que conoces. Juras en arameo, en griego antiguo y en un dialecto que te acabas de inventar, preguntándote por qué demonios alguien te permitió comprarte semejante barbaridad.

Por eso yo, previsora por naturaleza, siempre llevo tres vestidos a estos eventos. Por si las moscas, uno de ellos tiene que ser de batalla, que ya me haya puesto antes y sepa que no me va a traicionar. Es mi salvavidas. Así que, si ese día el universo decide conspirar en mi contra y ni siquiera un ejército de estilistas puede hacer que el vestido principal me favorezca, tengo mi plan B (y C, si hace falta).

Pero, claro, como si el vestido no fuera suficiente fuente de estrés, luego están los zapatos. Y ahora es cuando entran en escena esos *stilettos* de doce centímetros de altura que no somos capaces de llevar en ningún momento normal de cordura, pero que se convierten en tu aliado para ser la invitada perfecta. Es casi una ley no escrita que, para hacer tu entrada triunfal al evento —porque sí, todos soñamos con un momento a lo Sarah Jessica Parker—, necesitas un calzado que te haga sentir como una reina… aunque después de cinco minutos te esté destrozando los pies.

Es un misterio cómo estos zapatos han llegado a ser un símbolo de *glamour* y sofisticación cuando, en realidad, son instrumentos de tortura. Sabes que vas a terminar sentada en la primera esquina que encuentres, quitándotelos discretamente bajo la mesa y sintiendo un alivio que no se puede describir con palabras. Pero, mientras tanto, ahí estás, luciendo tus *stilettos*, con una sonrisa de triunfo —o de sufrimiento, quién sabe— y pensando que, al menos, la entrada fue espectacular.

Y si no fuera suficiente con el vestido y los zapatos, está la cuestión de la movilidad. Porque, claro, no puedes moverte con libertad. Entre el vestido ajustado y los tacones imposibles, cada paso que das es un desafío a las leyes de la física. Y ahí comienzan los problemas, como me sucedió en la boda de Laura.

Cada celebración es un mundo, siempre hay muchas anécdotas que contar, y la boda de Laura no podía ser menos. Esta era en Jerez y para allí me dirigí con mi maleta de vestidos y zapatos de rigor.

Como os venía contando, en todos los casamientos los zapatos siempre juegan su papel especial, pero en este fueron los protagonistas indiscutibles, y no precisamente porque perdiera uno y me lo devolviera mi príncipe azul.

Sí, ya sé que soy una antigua, que eso ya no se lleva y además es sexista y todas esas cosas. Pero es lo que me venía a la cabeza. Que no seré yo la que defienda los estereotipos de princesas que necesitan un hombre para ser felices, que todavía alguna me hace arder en la hoguera como a las brujas de Eastwick. Soy consciente

de que ahora Cenicienta vive sola y no quiere ningún lío de príncipes y que también acepta princesas. Ahí lo dejo por si acaso.

De todas formas, sigo opinando que tampoco se nos pueden cambiar todos los clásicos de nuestra infancia. Que no digo yo que no está bien esta manera de evolucionar, pero es que a este paso vamos a tener una vejez en la que no sabremos ni de qué hablar. Entre que unas cosas se han quedado obsoletas, otras son políticamente incorrectas y demás, al final me veo haciendo calceta como en los tiempos de mi abuela, porque si Blancanieves no necesita un príncipe, Mary Poppins tiene mensajes sexistas… Bueno, dejemos este tema, que al final la vamos a liar.

Por haceros corto el cuento y no irme por las ramas, ahí estaba yo contándole a mis amigas la boda de Laura, porque como ahora veréis no tiene despedicio. Era en la catedral de Jerez a las 18.30 de la tarde de un mes de julio. Por si alguien no conoce esta localidad gaditana, os hago partícipes del calor asfixiante que había a esa hora. No sé muy bien quién cometió el error de no comentar que el centro de Jerez es peatonal, y que está empedrado. Vamos, que todo tiene que hacerse andando y que unos manolos, por si alguien tiene alguna duda, los *stilettos* de doce centímetros que yo llevaba para estar divina, no eran ni de lejos el calzado más adecuado para caminar por ese lugar.

Eso sí, teníamos un plano detallado de toda la ciudad, de los hoteles donde nos debíamos alojar y de los bares y restaurantes a los que podíamos ir antes de la boda, pero a alguien se le olvidó el pequeño detalle de mencionar la existencia de los adoquines y el efecto que estos podían causar en las amigas de la novia que todavía a estas alturas de su vida siguen usando tacones de ese calibre, como era mi caso.

Tampoco sé muy bien, si os soy sincera, si alguien me hubiera quitado de la cabeza llevar mis maravillosos tacones. ¡Seguro que no, ahora que lo pienso! En defensa de los novios diré que ellos, muy atentos, habían contratado un trenecito, precisamente para que eso no pasara, y que así las mujeres que llevábamos los manolos, o algún zapato de similar altura, pudiéramos subirnos y llegar sanas y salvas a las bodegas en las que se celebraba la fiesta. Porque todas

estaréis conmigo en que los tacones, en estas ocasiones, tienen más valor para nosotras que nuestra propia persona. Somos capaces de hipotecar nuestra dignidad, o cualquier otra cosa, con tal de que no nos toquen los zapatos o, peor aún, que no nos los destrocen. He llegado a ver mujeres esquivando charcos con una destreza que debería ser considerada deporte olímpico, todo por mantener sus tacones impecables. Y si por algún motivo alguien llegara a dañarlos, ¡ni el seguro médico cubre el trauma emocional!

—Pues por cómo vas relatando la historia, me da a mí que el trenecito no lo cogiste —dice Almudena—. ¿Te diste de bruces con el pibonazo de tu vida caminando por esas aceras? Ya me lo estoy imaginando. ¡Te encuentras al hombre por el que lo dejas todo y caes rendida en sus brazos y tienes la noche de sexo más impresionante de tu vida!

—¡Mira, así hubiera cambiado el cuento y tendría un buen motivo para haber destrozado los zapatos! Pero no, el tema fue más simple. Como dices, nuestro gozo de coger el trenecito se quedó en un pozo. Porque cuando los jóvenes, o no tan jóvenes, estábamos tirando pétalos de rosa a los novios, los mayores del lugar… ya habían cogido sitio en ese trenecito. Que en eso de ejercer privilegios los mayores tienen mucha experiencia.

»Así que nos dispusimos a desafiar el empedrado jerezano y caminar quince minutos, nada más y nada menos, con 38 grados a la sombra y nuestros modelitos y nuestros tacones de aguja. Tenía el arco del pie tan levantado que yo creo que la sangre no me llegaba al cerebro. El dolor y la rigidez de mis piernas iba haciendo que comenzara incluso a ver borroso.

—¿Y no pensaste en quitarte los tacones y llevarlos en la mano como hacíamos en nuestras madrugadas de Nochevieja de vuelta a casa? —Ríe Almudena.

—Pues he de reconocer que desistí del intento, que una tiene su honrilla. Pero lo que te puedo asegurar es que tengo grabado el camino a fuego. Tanto que podría reproducirlo con los ojos cerrados. Como si de un viacrucis se tratase en plena Semana Santa andaluza.

Recuerdo con horror todavía ese día. La verdad es que la boda de Laura no se me va a quitar tan fácilmente de la cabeza. Primero por

las agujetas con las que terminé la noche de tanto esfuerzo que hice por caminar con esos manolos, que quedan divinos para mantenerse quietecita con un Cosmopolitan en la mano, pero que no están hechos para recorrer las calles de la ciudad y menos aún si están empedradas. Y segundo porque los tacones han quedado destrozados, con todo el satén levantado, y eso me duele como si me hubiesen cortado un brazo.

Ahí es donde te planteas si no es mejor ir a una boda en vaqueros para estar más cómoda y poder darle a las cervecitas sin ningún tipo de cortapisa ni malos rollos con nadie. Cada vez me doy más cuenta de que estamos en la edad sándwich, no somos tan mayores como para dejar que nos cedan la silla, ni tan jóvenes como para que podamos estar con los tacones como si nada toda la noche.

Otra peculiaridad de las bodas a las que asistes a esta edad es que, si quien te invita es alguien del trabajo o de sitios muy concretos, no sueles conocer al resto de su grupo. Es lo que tienen de malo esas bodas o esos entierros en los que solamente conoces al protagonista, que al final te encuentras como un pulpo en un garaje.

Y, por último, está el tema de ser amiga de la novia. No sé si os ha pasado, pero en las bodas, ella se convierte en un auténtico fantasma. La ves de lejos en la iglesia, toda radiante, caminando hacia el altar, y piensas: «Bueno, ya tendremos tiempo para hablar, hacernos fotos y ponernos al día durante la fiesta». Ilusa de mí. Lo cierto es que después de esa aparición etérea durante la ceremonia, la novia desaparece. Es como si la hubieran abducido en cuanto dijo «sí, quiero». Ya no la ves más hasta el baile, y eso si tienes suerte.

—¿Vosotras sois de las que piensan que las amigas de la novia siempre tienen la peor colocación en las bodas?

—La verdad es que tienes razón, en todas las bodas me toca al lado de los servicios. No sé si será porque la confianza da asco o es una indirecta del novio que nos quiere dejar claro eso de «vosotras lejos de mi mujer, que no creo que seáis una buena influencia» —responde Esther—. Las amigas de la novia parecemos un poco la suegra ese día, que cuanto más lejos mejor. O quizá, no lo había pensado, nos estamos preparando para el día en que nos

convirtamos en una y así pasamos la prueba de un plumazo. Puede que esa sea la razón, cada boda es una yincana más en la tarea de ser suegra.

—Ahora que lo decís, puede que en esas bodas seamos parte del decorado. A veces pienso que nos colocan estratégicamente en esa «zona de sombras» para no opacar a la novia. Ya sabes, por si a alguna se le ocurre brillar demasiado con su vestido —apostilla Almudena.

Y así acabamos siempre, con charlas y risas, sean sobre bodas, zapatos o fiestas. Y eso es lo bonito. Es lo que al final nos queda porque estamos en ese momento de darlo todo. Viviendo a tope y aprovechando al máximo los momentos que nos regala la vida: con amigas, con familia, con pareja…, con quien nos regale un tiempo de relax y de risas. Porque, seamos sinceras, nada tiene tanto sentido como un buen chascarrillo entre amigas, sobre todo cuando ya nos hemos dado cuenta de que la vida no es tan seria como pensábamos.

Esos momentos en los que, en lugar de preocuparnos por la última arruga que hemos descubierto o por el hecho de que ya no podemos con la marcha de antes, decidimos reírnos y disfrutar.

¡Que para eso sirve la vida, y en el fondo, y no tan fondo, estamos encantadas con ella!

# 12. El día después. Alcohol y estrógenos no son una buena combinación

A los cincuenta, con los estrógenos haciendo las maletas y yéndose para siempre, una copa de vino empieza a parecer una amiga más. Pero, claro, una amiga tóxica. Te tomas una y te pasa factura al día siguiente, porque, si no engorda, seguro que te deja sin energía para toda la semana. ¿Por qué todo aquello que nos sienta bien anímicamente es caro, es pecado o engorda?



Siempre me ha gustado el *glamour* de unas buenas gafas de sol. Creo que junto con los zapatos te hacen el *look*. Debe ser defecto profesional, pero yo me imagino a esas actrices de otra época eternamente perfectas, con esas gafas grandes y negras paseando

por Nueva York o Los Ángeles, comiéndose el mundo con su poder tipo diosa mitológica.

Sin embargo, eso de ponerme las gafas y pasear a lo *Desayuno con diamantes* lo he puesto poco en práctica. Quizá porque estaba más atareada con estar corriendo de un lado a otro sin que me diera la vida y nunca he tenido tiempo para disfrutarla.

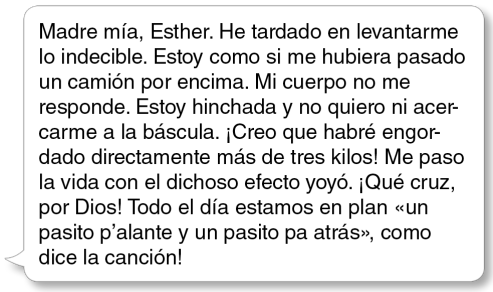
Hoy, sin embargo, por fin ha sido el día de enfundarme las gafas negras, pero por motivos más mundanos que los de parecer una diva, y es que no estamos ya a esta edad para resacas. ¿Cómo es posible que el alcohol nos siente tan bien anímicamente y tan mal físicamente? No nos da tregua nada: ni la comida, ni el alcohol, ni el físico, ni el sueño. Así no hay forma de aferrarse a nada de lo conocido. ¡Normal que en estas etapas nos sintamos como si viviéramos al borde de un precipicio, sin desde luego tener ningún arma conocida o una liana para saltar y hacerle frente, y no te digo ya saber a dónde nos lleva!

Eso por no hablar de la cara que se nos queda ojerosa y paliducha, como si saliéramos literalmente de un *after*, esos que en nuestra época abrían hasta las siete de la mañana y solo iban aquellos que no tenían muy buena reputación… Así que hoy he decidido que el accesorio más práctico que he encontrado para hacer frente a esta mañana de bruma gris es incorporar las gafas a mi *look*, y cuanto más grandes mejor. Si no puedes luchar contra las ojeras, al menos cúbrelas con estilo, ¿no?

Y no solo es la cara la que está en estado crítico. La piel, que ya de por sí en este período de nuestra vida parece haberse olvidado de lo que significa la hidratación, hoy ha alcanzado su punto máximo de sequedad: modelo escama de lagarto, como si el alcohol se hubiera chupado toda el agua de tu cuerpo.

Cuando el despertador ha sonado, ha sido como si estuvieran repicando las campanas de una iglesia. Cada sonido retumbaba en mi cabeza como una sirena de emergencia, y la primera medida de supervivencia ha sido bajar todas las luces, y hasta la intensidad de la ducha, si no quería provocar un cortocircuito en mi cabeza del dolor tan insoportable que tenía. Eso por no hablar de intentar recomponer mi cara con el maquillaje.

Cuando consigo encontrar el móvil y desprenderme de esa lentitud que acompaña al día después, le dejo un mensaje a Esther para decirle que sigo estando viva.




Después de hoy prometo no volver a beberme una cerveza. Sinceramente, aunque no quiera reconocerlo, no me sientan nada bien. Para mí es como si tuviera intolerancia al gluten o al alcohol en general. Me siento morir. Yo creo que me descontrola en todos los sentidos. A nivel mental, sentimental y hormonal. Me muero.

Pero lo peor es cómo afecta a mis emociones y a mis hormonas, que deciden descontrolarse aún más, dejándome en un estado de montaña rusa. Así que hoy hago la gran promesa y «a Dios pongo por testigo», como decía en *Lo que el viento se llevó* Scarlett O'Hara, que digo ¡adiós, cerveza! Mi cuerpo y mi salud mental lo agradecerán…, o eso espero.

Estos eventos sociales, y en especial las bodas, baten la ratio de alcohol y cansancio de un mes. Y eso que, gracias a Dios, ahora tienen la decencia de hacerlas de día, convirtiéndolas más en un tardeo que en una fiesta nocturna. Al menos, así puedes dormir tus ocho horas sin despeinarte, que, si a esto le sumas romper mi precaria rutina del sueño, ya muero literal y me tiene que venir a recoger el camión de la basura.

Y del tema del sueño saltamos al tema ligoteo en redes, el eterno tópico que surge en todas las bodas, con eso de que «de una boda sale otra». Así pues, inevitablemente, las conversaciones derivan hacia la moderna odisea de las aplicaciones de citas. Por lo que contaban, no parece tan sencillo de gestionar como aparenta. He de reconocer que, solo por las aventuras y desventuras que relatan mis

amigas, no tengo nada claro que yo algún día me cree un perfil en la aplicación de moda en este momento. Con lo sencillito que era antes ir a ligar a un bar…, pero, ahora, si intentas hacerlo, obviando el hecho de que puedes encontrarte con cualquier cosa, además corres el riesgo de parecer un alienígena que acaba de aterrizar en la Tierra. Las reglas han cambiado. Ahora todo es deslizamientos de dedo, *match* o *unmatch*, y la presión de elegir la foto de perfil perfecta, como si fueras a una entrevista de trabajo. Es agotador solo pensarlo.

Además, está el hándicap de que los hombres siguen buscando el estereotipo de siempre: jóvenes y guapas u operadas, como lo quieras pintar, y nosotras muchas veces lo que queremos es un compañero de viaje, alguien con quien compartir la vida, no un modelo sacado de una revista. Así que ahí estamos, haciendo realidad una vez más aquello de «los hombres son de Marte y las mujeres de Venus». Por lo que no hay manera de cuadrar químicas y expectativas en la misma sesión.

Ellos siguen buscando el brillo superficial, mientras nosotras vamos con las gafas bien puestas, tratando de encontrar algo más profundo, más real. ¿El problema? Que, entre su búsqueda del ideal eterno y nuestras expectativas de algo genuino, la cosa no suele casar. Es como intentar armar un *puzzle* con piezas de diferentes juegos: encajan solo a medias, si es que encajan.

Dios mío, ha sido indescriptible el lunes que he pasado hoy. Lo dicho, no pienso volver a tomarme una copa pase lo que pase. Mis gafas de sol habrán podido tapar mis ojeras, pero mi cansancio extremo y mi lentitud ha sido como si me estuviera ahogando y no fuera capaz de dar una brazada para avanzar.

Aun así, ese lunes decidimos seguir el cotilleo que habíamos comenzado, que, por lo que se ve, no tuvimos suficiente tiempo de terminarlo la noche anterior, pues el tema ligue siempre tiene su tirón.

—He de decir que yo no puedo opinar en eso de los ligoteos digitales. Me quedan grandes y os lo he dicho ya varias veces. Ni para crear un perfil me da la cabeza.

—Sois un poco exageradas con el tema Tinder. Es un poco como gestionar tu propia marca personal —dice Esther.

—Pues precisamente por eso, guapa —replico—. ¡A mí el *marketing* siempre se me ha dado muy mal! Imagina si estamos hablando de venderme a mí misma, y encima en video, para que un desconocido quiera hacer *matching,* o como se llame eso, conmigo. No ligo ni mintiendo. Yo creo que soy más antigua, más de las del «¿estudias o trabajas?» que siempre hemos odiado.

—¡Qué exageraditas sois! Hacer un perfil de Tinder no es tan complicado, os lo aseguro —interviene Marta—. Os doy la razón en que es un poco frío y tienes que darle un poquito a la cabeza para no parecer desesperada, pero lo bueno es que es como el algoritmo de Instagram, trabaja solo ¡y *voilà*! Como una cita en nuestra época.

—No sé si me convences, que entre la pereza sexual que manejo y demás, como para hacer un Tinder estoy, ni para cotillear como hacerme uno, por si alguna vez lo necesito. Yo creo que ya tengo bastante con levantar la pereza sexual que me invade —replico.

Hablando de Tinder y de las cosas que cuentan de la aplicación, como aquel que se encontró al marido de una amiga ligando con una de ellas. ¡Literal! Sigo pensando que yo no sería capaz de mantener vidas paralelas. Y eso que las estadísticas dicen que son muchos y muchas los que lo hacen. Creo que deben de tener un nivel de inteligencia superior y un poder de recordatorio infinito. ¡Madre mía! Imagínate para acordarte de los nombres, de las fechas y de dónde has estado con uno y con otro. Yo creo que terminaría confundiéndolos a todos. ¡Si ya me equivoco con el nombre de mis hijos y son niño y niña!

Por no hablar del estrés de estar siempre perfecta y a punto. A mí sinceramente las horas del día no me dan para tanto, ni en la parte mental ni en la sexual. Con la puntuación en el *ranking* de cualidades que tengo, no creo que pasara el filtro de nadie: 0 juguetes sexuales, 0 dobles relaciones y 0 nuevas tecnologías. Suspenso absoluto en la asignatura Ligar 3.0.

¡Ay, pero cómo ha cambiado el cuento! Si antes las historias de amor se basaban en miradas furtivas y manitas bajo la mesa, ahora todo se ha vuelto un lío tecnológico de primera. Y, claro, para las

que no hemos nacido con un chip en la mano, el asunto se complica. Ya no es cuestión de cruzarte con alguien en la calle y que todo fluya como en una película romántica. ¡No, señor! Ahora tienes que enfrentarte a un perfil, a fotos que muestren tu mejor ángulo (¿y cuál es ese, por cierto?), a biografías que sean lo suficientemente interesantes, pero no demasiado intensas… En serio…, me retiro del juego sin empezarlo.

También te digo: por mucho que las nuevas generaciones comenten que las cosas están imposibles y que todo es muy diferente a lo que hemos vivido nosotras en nuestra juventud, lo sigo sin tener tan claro. Que aquí se trata siempre de complicarlo todo. Una relación es una relación y punto, y una noche de desenfreno es un polvo, si te he visto no me acuerdo por mucha tecnología que haya alrededor. El otro día, viendo una película de policías, llegaba a la misma conclusión. El objetivo seguía siendo pillar al asesino, ¿no? Pues entonces igual que hace treinta años, pero con algún recurso más para poder hacerlo. Lo mismo con las relaciones.

Y aquí es donde pienso que la nueva generación tiene un lío tremendo. ¿Dónde queda el espacio para la paciencia, para la espera, para el simple hecho de dejar que las cosas fluyan? Ahora todo es rápido, todo es inmediato. Y, aunque eso tiene sus ventajas, también me pregunto si no estamos perdiendo un poco de la magia en el proceso.

También las relaciones han incorporado un poco esa sensación de lo quiero todo y lo quiero ya. Tenemos tantas ganas de aprovechar la vida que a veces no aguantamos nada y la convivencia comienza a hacerse cada vez más cuesta arriba. ¡Sentimientos encontrados! Cuando estás con pareja necesitas tu intimidad y cuando estás sola, el buscar compañía me parece que se convierte en una película de ciencia ficción.

Creo que lo que le pediríamos a los Reyes Magos en nuestra carta, porque hemos sido niñas buenas, sería algo así:

«Hombre que respete mi espacio, pero que sepa cuándo abrazarme. Que se excite conmigo y con el que poder tener relaciones de calidad. Un ligue, pareja, amigo con la comodidad de

estar tumbados en el sillón tipo fiesta de pijamas. Es decir, alguien que me entienda sin decir una palabra y que esté cuando lo necesito, pero sin asfixiarme».

¿Qué? ¿Es mucho pedir?

# 13. Juventud, divino tesoro. ¿O no?

Eso es lo que nos han hecho siempre creer, ¿no? Pues pienso que ya va siendo hora de reivindicar lo que somos y lo que tenemos, que, como poco, es la experiencia, aunque visto lo visto igual la sexual no. ¿No se veneraba en las antiguas tribus a los más mayores por su sabiduría? ¿Dónde se ha perdido esa parte del cuento?



No soporto a esas personas que te miran con superioridad simplemente porque creen que son mejores en algo que tú, más guapas o con más dinero, y que por ello se creen con derecho y licencia para hacerte el vacío, como si fuesen de una casta superior.

Creo que son personas que al final del día se sienten vacías y, por descontado, cansadas de aparentar aquello que no sienten. Porque como dice el refrán: «Dime de qué presumes y te diré de qué careces».

Antes las miraba y la palabra que me venía a la cabeza era «bruja», con todas las letras, que, por supuesto, nada tiene que ver con la definición de la RAE, que nos habla de una persona con

poderes sobrenaturales. Yo en este caso me refería a aquella mujer que nos robaba el marido, aquella que nos hacía una faena, y ahora incluyo a la chica alta, delgada y altiva que, sin tener dos dedos de frente, nos mira por encima del hombro desafiante, como si se moviese diez centímetros por encima del suelo. ¿Y por qué? ¿Porque ella tiene juventud y se ve despampanante con unas piernas de infarto? Pues, hija mía, todas hemos sido jóvenes.

Aquí lo más importante es conocer la ley de la gravedad: todo lo que sube baja y por ende se cae. ¡Dichosa ley de la gravedad, pero qué cierta es! Así que destinado va a todas esas brujas que, si no quieren ir a envejecer a Marte, les recomiendo que se relajen un poquito, que ellas también son carne de cañón y a lo mejor envejecen de peor manera que esas a las que miraban por encima del hombro. No saben que la belleza se termina yendo, el rubio pasa a ser de bote, y dentro de muy poco siempre habrá otra bruja que sienta que tiene el poder de ocupar su lugar.

Y no es la primera vez que me encuentro en esta situación, y más ahora que ya he cumplido los cincuenta. No es algo que me afecte, pero sí que me toca un poquito un pie sentirme invisible si viene, sobre todo, de estas mujercitas mal criadas que se creen superiores, pero en realidad son pasto de las inseguridades y de sus problemas de infancia con sus madres, *mommy issues*, como dicen los americanos.

La última escena con una de estas «brujas» ocurrió en París. Había ido a la ciudad para una producción de moda, y decidí quedarme el fin de semana para hacerle compañía a mi hija, que estaba terminando su Erasmus allí. Sucedió cuando nos disponíamos a sentarnos tranquilamente en una de esas terrazas de ambiente relajado y bohemio que tanto me gustan. Esas terrazas cotillas, como yo las llamo, como las sillas de los pueblos de antaño. Vamos, ese formato que nuestras abuelas o bisabuelas manejaban en la puerta de su casa para pasar la tarde entretenidas tejiendo y charlando, y no como nosotras, que andamos todo el día de un lado a otro recogiendo a los niños del cole y llevándolos a mil extraescolares. Preocupadas por acudir al gimnasio o salir corriendo

porque nos hemos olvidado de ir a la tintorería o el regalo para el cumpleaños de nuestro marido.

Pues bien, entramos en uno de esos típicos cafés mi hija y yo después de un paseo por París, y cuando mi hija se dispuso a sentarse en la silla que se apoyaba contra la cristalera, el sitio tenía uno de esos bolsos grandísimos y carísimos ocupando un lugar como si de un acompañante se tratara. En correcto francés, le pidió a la chica rubia, alta, guapa y delgada que teníamos al lado que tuviera la amabilidad de mover el bolso de la silla en donde mi hija se iba a sentar. Ya sabéis que esos cafés no es que sean conocidos por tener mucho espacio entre mesa y mesa. La susodicha, después de hacerle un marcaje de arriba abajo mientras terminaba de pintarse sus labios de rojo pasión, y mirándola como si la hubieran pedido permiso para acostarse con el guapo novio parisino que tenía al lado, accedió de un manotazo.

No debía de estar muy acostumbrada la chiquilla a que alguien no accediera a cumplir sus caprichos porque a los dos minutos saltó de malas maneras y nos preguntó si podíamos cambiarnos de silla para que ella pudiera seguir colocando allí su bolso. Mi hija, ni corta ni perezosa, le respondió que no, que no se iba a mover para que ella colocara su bolso. Ella, con mirada felina, le espetó un *putain*, es decir, puta, con todas las letras. En la ciudad del amor y saliendo de unos labios rojos pasión… ¡Ole!, como diríamos en España.

En ese momento la parisina sacó su verdadera cara. Menos mal que todo era cuestión de un simple bolso y no de su novio, porque si llegamos a rozar al susodicho, nos habría lanzado una maldición gitana, fijo. Se levantó como si fuera la reina del drama, subió la voz, gesticuló exageradamente, y nos dedicó un repertorio de insultos que ni en una telenovela. Empezó a hablar sobre el respeto y la educación que, según ella, yo no le había inculcado a mi hija… Ella solita se lo dijo todo.

Y yo, sentada allí, en la terraza parisina, mirándola como quien observa un tornado desde la distancia, solo podía pensar en el novio, ese pibón que no se movió ni un centímetro de su silla. Todo un campeón. Mientras ella seguía con su *show*, mentalmente le hablaba al pobre chico: «Hijo, sal corriendo, porque lo que te espera

con esta chica no es cualquier cosa… Si se pone así por un bolso, no quiero ni imaginar lo que te va a hacer cuando el anillo de pedida no sea el de Tiffany, o si te atreves a olvidarte del aniversario». Pero, claro, cada uno elige lo que quiere… o lo que se merece.

La escena era tan ridícula que no pude evitar una pequeña sonrisa irónica. Al final, lo importante es que mi hija y yo seguimos disfrutando de nuestro café, mientras la «bruja» se retiraba con su novio de catálogo, probablemente planeando su próxima batalla por algo igual de trascendental.

Pues así, pisando fuerte de manera malentendida, vienen algunas de las nuevas generaciones, y nosotras, mientras, obsesionadas por intentar parecer más jóvenes nos dejamos la vida y el dinero en ello. A veces pienso que el ser modernas, trabajadoras, independientes… nos ha hecho sobradamente gilipollas, si me permitís la palabra, al intentar llegar a todo.

¿Y sabéis qué os digo? Que en ese momento me reconcilié conmigo misma y con mi cuerpo. Mira que he renegado de él, pero pienso que es mejor tener que cambiar de vestido porque el que pretendo ponerme ya no me quede bien que tener que competir con este tipo de personas que tienen el «ideal de belleza». Si tengo que vivir obsesionada con estar delgada y esos son los parámetros de belleza que se estilan, a lo mejor tengo que ir a probar vida extraterrestre porque este mundo en definitiva no es mi destino.

No estoy yo para medirme con estas «brujas» y menos en mi crisis de identidad actual. ¡Cómo entiendo ahora a Esther o a Marta! ¡Qué presión más absurda a la que se tienen que ver sometidas todos los días por este tema!

Aun así, no me malinterpretéis, no soy de esas que piensan que la edad es la edad y que da lo mismo cómo nos encontremos o cómo nos vistamos o que ya es momento de dejarnos las canas porque es lo que toca. No, no… Creo que cada edad tiene sus peculiaridades, pero que lo que tenemos es que vernos y sentirnos bien con nosotras mismas. Lo único que digo es que llega una edad en la que ya estamos un poquito hasta el gorro de hacer y parecer aquello que quieren los demás. Me quiero ver bien, por supuesto, pero no creo que valga todo para lograrlo.

Y ya que hablamos de estar bien y vernos bien, hablemos del tema ejercicio, que no niego que sea un *must* para estar mejor, pero creo que a veces nos hemos perdido por el camino.

¿Alguna vez os habéis detenido a analizar en detalle el gimnasio al que nos apuntamos año tras año con esa ilusión renovada de «esta vez sí que va en serio»? Todos hemos pasado por ahí, ¿no? Ese entusiasmo inicial que parece inquebrantable, seguido de la rutina que pronto se convierte en algo mecánico. Empezamos con motivación y, sin darnos cuenta, nos encontramos repitiendo los mismos movimientos, los mismos hábitos, sin cuestionar si realmente son los mejores para nosotros.

El otro día, entre pesa y pesa, me quedé observando el panorama y, de repente, me cayó una revelación, como la manzana que hizo que Newton creara su famosa ley de la gravedad. Todos los chicos guapos, cachas, con tableta y superdefinidos están en la zona de musculación levantando pesas y con ello generando testosterona a tope. Por el contrario, todas las chicas estamos corriendo como unas locas en la zona de cardio o en la elíptica pensando que eso nos va a quitar esa grasa que se nos ha reproducido por todo el cuerpo, bueno, ya me entendéis, que por todo el cuerpo tampoco ha sido.

En las décadas de los ochenta y los noventa nos matábamos en las clases de aeróbic con esas sesiones de Eva Nasarre o Jane Fonda y ahora, con el nuevo siglo, nos da por correr como si fuéramos Forrest Gump, porque nos creemos que el cardio es la solución a todos nuestros problemas. Quizás tenga un punto simbólico, como si corriéramos hacia adelante para dejar atrás todo lo malo. Pero, en realidad, lo peor de todo es que el cardio, a estas edades, hace el efecto inverso. No vamos a conseguir nada más y nada menos que aumentar el estrés de nuestro cuerpo, y ello sin abandonar las penas ni disminuyendo los kilos de más.

También es verdad que los gimnasios son bastante poco amigables para las mujeres. Hoy lo hablaba con mi entrenador, aunque él no estaba de acuerdo conmigo. Me decía que era más un tema de cabezonería por nuestra parte, que siempre estamos renegando de las pesas, como si fueran el enemigo público número uno, diciendo que no las necesitamos para nada cuando deberían

ser nuestras mejores amigas. Él sostiene que está probado que el cardio no es suficiente para lograr todo lo que le exigimos al gimnasio hacer en nuestro cuerpo.

Yo le contestaba que llevamos mucha presión encima por tener una buena figura. Intentamos poner nuestra mejor disposición, pero que al final se necesita mucho tiempo de ese que no tenemos para llevarlo a cabo. Ya sabemos que cojeamos siempre cuando se trata de cuidarnos a nosotras mismas; sin embargo, si hablamos de llevar al niño al fútbol, no tenemos ningún problema en dejarlo todo y salir de trabajar corriendo para que cumpla su sueño de ser futbolista.

—¡Puede que eso sea verdad! —me dijo mi entrenador—. Pero yo no puedo opinar porque no tengo niños. Yo lo que sí que he visto es que las mujeres necesitáis resultados rápidos y en el gimnasio todo es un proceso que lleva su tiempo. Esto es como dejar una relación. Al final, todo se cura, pero lleva su proceso. ¡Y no os veo muy constantes en el tiempo! Tampoco te creas que los músculos de los chicos que ves por aquí se han construido en dos días. Aquí también hay esfuerzo y dedicación y fines de semana dándole a la pesa.

—¡Ay, Dios! ¿Por qué la vida no será un poquito más fácil? La verdad es que, como yo digo siempre, tenemos problemas del primer mundo. Pero al final… son los que nos tocan y nuestro mayor hándicap es el tiempo: o tenemos demasiadas tareas o lo administramos fatal.

Y hablando de tiempo, me voy corriendo, que hoy he quedado a tomar algo y ya llego tarde.

Ya os he dicho varias veces que la puntualidad no es mi fuerte, pero es que nunca consigo llegar a la hora en esta nueva versión de mí. ¿Será esto también un síntoma de que nos estamos haciendo mayores? ¿O es que la fatiga mental también nos nubla la agenda mental? Si es así, la muy cabrona borra las cosas de manera selectiva, porque las reuniones de trabajo o las cosas de los niños las tiene siempre muy presentes y somos capaces de salir una hora antes de donde estemos con tal de ser siempre la trabajadora y la madre perfecta. ¡He dicho!

—Hola, chicas, ¿cómo vais? ¡Perdón por la tardanza, pero vengo del gimnasio!

—Esperaba cualquier excusa mejor que un imposible. Del gimnasio, dice —responde Esther.

—Niña, que sí, que vengo del gimnasio. Que voy tres veces a la semana. Que llevo así casi tres meses.

—Vamos, eso no te lo estás creyendo ni tú —insiste—. Que vas muy de trabajadora pija-chic de la revista y nos quieres hacer creer también que eres de las que te dejas tus horas muertas en el gimnasio. ¡No cuela, María! ¡Que te conocemos desde el instituto y tú no has pisado un gimnasio en tu vida y como mucho ha debido de ser para ver tíos buenos!

—En eso te doy la razón. Me he apuntado a un gimnasio con tíos buenos, y un entrenador que también está cachas. Si tengo que sufrir que por lo menos sea con alegría para la vista.

—¡Pero, tía! Ten cuidado, que al final esas cosas las carga el diablo y vas a acabar teniendo un problema. No serías la primera que se lía con su entrenador. —Como siempre, me calienta la cabeza Esther.

—¡Qué graciosillas estáis todas hoy, ¿no?! Cómo me voy a liar con él. Creo que no soy su tipo —digo, llevándome las manos a la cabeza.

—¿Qué pasa? ¿Que le gustan las mazadas? —se ríe Marta.

—¡¡No!! ¡¡Que le gustan los chicos!!

Silencio sepulcral.

—Joder, es que siempre estamos con lo mismo. ¿Por qué los tíos buenos están siempre con novia o son gais? Así se va a acabar para siempre la especie. Estamos en extinción, os lo digo yo. ¡No hay derecho! Ya no nos queda ni siquiera la fantasía del entrenador con el que echarte un buen polvo, con esas cachas y esos abdominales… —comenta Marta.

—Pues siento haber roto y frustrado vuestras fantasías sexuales. Aquí podéis ver, pero no tocar.

—¡Bueno! ¡Pues vaya! Al final mi propia fantasía sexual ha sido breve. Ha durado tan poco como el cántaro en el cuento de la lechera —dice Esther.

—Voy a tener que organizar los *afterworks* de los jueves en el gimnasio, a ver si así consigo que os mováis.

—¡Sí, pero procura que sea en la cafetería y, por favor, con vistas a la sala de musculación! Que por lo menos nos alegrará el día —señala Esther.

—¡Estáis fatal! ¡¡¡Qué voy a hacer con vosotras!!!

Bueno, la verdad es que después de la conversación de hoy con las chicas, una cosa me queda clara: la motivación de mover el trasero en el gimnasio es bastante nula. Que sí, que a todas nos encanta fantasear con esos tíos buenos que parecen sacados de una revista de *fitness*, pero cuando llega la hora de la verdad, todo se nos hace muy cuesta arriba.

Vamos, que al final del día, tenemos más probabilidades de vernos con una copa de vino en la mano que levantando pesas, y mira que esta es la clave de la longevidad, según todos los estudios. Al menos intentaré organizar la próxima reunión en la cafetería de mi gimnasio, que a eso no le han hecho muchos ascos y no perdamos la esperanza de que un día, quizás entre café y café, les dé por subir a la sala de musculación. Aunque sea para saludar a esos abdominales de cerca. Quién sabe, a lo mejor los tíos supercachas nos ven sudando de verdad…, aunque sea solo porque nos quedamos sin aire subiendo las escaleras.

# 14. El mundo es mío… si me lo traen al sofá, que salir a buscarlo es muy cansado

Nos arrepentimos de lo que no intentamos, pero la falta de energía que arrastramos no nos da ni para intentarlo. ¿De verdad creéis que es normal cómo nos sentimos en esta etapa? ¿Estaremos todas en la misma honda? Porque, madre mía, me quiero comer el mundo, pero mejor si me lo traen al salón de mi casa.



Esta semana, el plan de los jueves decidimos cambiarlo por una clase de yoga en la academia a la que va Almudena. Después de estar hablando de ejercicio, ya solamente nos quedaba poner en práctica todo lo que sabemos en la teoría y, de paso, ver si les pica el gusanillo a las chicas. Como no querían empezar muy fuerte, acordamos probar alguna cosa algo más ligera y no empezar de

lleno con las pesas, aunque eso implicase no ver a los tíos cachas de mi gimnasio. ¡Ellas se lo pierden, ya se lo he dicho!

Aunque ya les avisé que no estoy de acuerdo con cambiar las cervezas de los jueves por un plan de *gym*, yoga o lo que sea. Es que al final quedarnos sin nuestra razón de cotilleo no va a hacer que nos sintamos mejor, y no me veo eliminando el estrés que manejo quedándome en silencio y meditando en la clase de yoga. Aun así, he prometido ir, y allá que voy.

De todas formas, empieza a ser bastante cansino todo lo que hay que hacer para bajar el estrés, cuidar el cuerpo y estar fantástica. Da pereza solamente pensarlo. Creo que voy a necesitar una nueva vida para integrar todo en mi día a día. ¡Madre mía!

Como os decía, habíamos quedado después de la oficina, pero antes Marta, Esther y yo habíamos acordado pasarnos a comprar nuestra equipación. ¡Por lo menos llevar todo a juego motiva ligeramente! Y es que, a cierta edad, no se puede ir a los sitios sin estar completamente mimetizada. Eso lo aprendí yo de pequeñita. La primera vez que fui a esquiar con mis padres cuando tenía doce años parecíamos sacados de la serie *Dinastía*. Todos con ropa de marca recién estrenada, cada uno con su color, divinos, vamos, pero sin saber ni movernos para los lados. Parados allí, en medio de las pistas, parecíamos estatuas. Todavía me pongo colorada al recordarlo.

—Buff, a mí esto del yoga se me hace un mundo. Te lo digo de verdad. Es que me pasa un poco como cuando estoy con alguien que no me gusta en la cama. Empiezan a pasar por mi cabeza todas las cosas que tengo pendientes de hacer: desde la lista de la compra a las llamadas del médico, los ingredientes de la receta que he de pedir al súper o el trabajo que tengo que entregar al día siguiente —refunfuña Esther—. Y es precisamente el modo en el que estoy ahora. ¡Qué diablos pintamos aquí nosotras!

Ya lo sé. Sí, mi pereza es máxima también, pensé. Pero concedámosle una oportunidad a Almudena que dice que el yoga es un poco diferente al resto de ejercicios. Que como al final todo se basa en algo físico, al concentrarte en las posturas, eres capaz de comenzar un estado meditativo. ¡Qué sé yo!

Y allí que nos fuimos las tres a El Corte Inglés de Castellana, no sin antes llamar por teléfono a Almudena para que nos diera unos *tips* básicos sobre lo que se necesitaba para una clase de yoga en condiciones. Ya sabéis, mallitas ajustadas sin que pareciéramos una salchicha, sujetador deportivo que no dejase traspasar el sudor y una camiseta de las que no te tape la cara al estar bocabajo haciendo la postura del «perro» eran las indicaciones básicas. Bien saberlo.

Aun así, con las indicaciones ya dadas, Almudena apareció de repente. ¡No nos iba a dejar solas eligiendo nuestros nuevos accesorios! Que en esto se nota que somos de la generación de la Nancy, pena no haber podido ser de la de Barbie. ¿Y sabéis por qué nunca pudimos ser del *team* Barbie? Porque nuestras madres pensaban que esa muñeca era un poquito ligerita de cascos y no sería un buen ejemplo. Como decía una conocida periodista, ¡cómo íbamos a tener Barbies! En la época que salieron era como traer a la amiga pendón a dormir a tu casa. ¡Y qué razón tenía! Qué tiempos aquellos. Por lo menos tenemos infancias homogéneas en las que todas sabíamos de qué hablábamos. No como ahora que, con tanto internet, móviles y demás, cada casa y cada infancia es un mundo. ¡Como para intentar sacar similitudes o patrones entre unos u otros! ¡Bastante que les podemos catalogar por generaciones, que hasta eso es un lío; generación X, generación Z…! Yo ya no sé ni a cuál pertenezco, aunque, sinceramente, tampoco me importa.

—La verdad es que no me encuentro bien con nada. Sigo creyendo que esto es muy mala idea. ¿Por qué toda la ropa está hecha para gente de tipo perfecto? Me sigo viendo modelo morcilla. Si elijo el mono, tiene un escote que se me ve todo y, por cierto, no me deja respirar. Y si elijo el conjunto, entonces se me queda al descubierto el famoso flotador. Es que esto ya pega bajón nada más comenzar —sigue refunfuñando Esther.

—Si ya os he dicho —le replica Almudena— que tampoco había que hacer de esto la compra de unos manolos. Que con unas mallas del súper no muy ajustaditas ibais todas tan guapas. Que le estáis dando tanta importancia como si de una cita se tratase.

—Bueno, bueno. Que una cita puede surgir donde menos te la esperas. Nunca se sabe —comenta Esther.

—Siento desilusionarte, Esther —responde Almudena—, pero las clases son principalmente de chicas. No tenemos muchos varones en la zona de yoga.

—¿Ves? Si ya sabía yo que esto no era muy buena idea. Igual tenemos que reconsiderar ir al gimnasio de María a sentarnos en la cafetería. ¡Así te lo digo!

—Anda, no seáis cenizas. Que os cuesta un montón probar cosas nuevas. Pues yo me veo ideal con este conjuntito. Negro, eso sí. Pero, oye, ni tan mal —intervengo.

—Pues qué suerte. Yo no me encuentro…. ¿qué? —dice Marta—. Me niego a ir de negro luto a hacer yoga. Por lo menos un color que me anime la cara.

—Yo para animarme he cogido la alfombrilla esa, el *mat,* o como se llame*,* de un color rosita ideal y con eso ya voy en globo. Ya estoy cansada de comprar cosas que en la tienda me parecen la bomba pero que llegando a casa las coloco en el armario y si te he visto no me acuerdo. Como la Marie Kondo esa viera mis armarios me mandaba directamente a la hoguera, que parece que tengo el síndrome de Diógenes y lo guardo todo.

He de deciros que la sesión de yoga no fue tan bien como esperábamos. Más bien fue igual que como nos habíamos imaginado al principio, solo que después nos fuimos viniendo arriba: mucha descoordinación, miradas cómplices y alguna pequeña risa. Aquello, más que un sitio para relajarnos, nos hacía tener los ocho sentidos pendientes de la profesora, que se movía en todas las posturas como si fuera un gato y nosotras sin ser capaces de seguirla en ninguna. Vamos, que rezábamos para que aquella hora, que pasó como si de tres se tratase, se terminara de una vez por todas.

Almudena sigue diciendo que eso es solo el principio, que tenemos que seguir intentándolo. Parece ser que la práctica mínima para habituarse es hacerlo veintiún días consecutivos. No sé si eso será demasiado para mí.

—Una cervecita, y si queréis allí cotilleamos sobre la experiencia. —Es lo primero que se me antoja cuando salimos de allí.

—Bueno, no puedo creerme que haya conseguido llevaros a todas a mi centro de yoga —dice Almudena orgullosa.

—Sí, la verdad, he de decir que tampoco yo estaba muy convencida de que lo conseguirías —reconoce Esther.

—Creo que a esta edad estamos más predispuestas a probar cosas que cuando éramos jóvenes —sentencia Marta.

—¿Tú crees? No las tenía yo todas conmigo —asegura Almudena —. Si casi he tenido que arrastraros. Si no llego a ir con vosotras a comprar las mallas y después os acompaño a clase, como si de un autobús escolar se tratase, *motu proprio* no hubierais llegado. A partir de ahora a comenzar a fluir los jueves.

—Y dale con el fluir. ¡Que me ahogo solamente al intentar respirar por la nariz, ¿cómo quieres que fluya?! —se queja Esther.

—Hija, cultiva la paciencia y tranquila —le responde Marta.

—Mira, no sé yo lo que os ha dado a todos últimamente con la paciencia. Ni que todas tuvieseis una paciencia fantástica. Que al final aquí me he quedado yo sola con el sambenito. Y también os digo, que si ya no la he cultivado antes… como que se me hace difícil avanzar en esa dirección.

No quiero desanimar a Almudena, pero creo que va a costar casi más el yoga que las pesas del gimnasio. ¡Que tenemos la creencia de que el yoga es algo *superlight,* y nada de eso!

—Hombre, siempre será más sencillo que levantar pesas —señala Almudena como si me leyera el pensamiento.

—¡Pues qué quieres que te diga! Yo creo que al final es como todo: técnica y práctica. Pero a mí, de primeras, la coordinación me ha matado un poco. Me parecía que estaba aprendiéndome una coreografía de baile y soy bastante arrítmica —opina Marta.

—Pues a mí me ha dado algo de ansiedad con tanto nombre y postura extraña —confieso—. Relajar relajar no me ha relajado.

—¡Como todo! No creo que hacer sentadillas sea algo que saliera a la primera, María —protesta Almudena.

—Ni a la primera, ni a la segunda. Y a la tercera ya vamos viendo —replica Esther—. Si es que os lo digo yo: os empeñáis en hacer cosas que no nos tocan. ¡Mira qué felices estamos aquí sentaditas las cuatro!

Y le doy la razón, que es lo peor. ¿De verdad para relajarme tengo que memorizar una especie de coreografía de yoga cuando ni siquiera puedo seguir el ritmo en una boda? Con todo mi cariño, relaja tanto como preparar la declaración de la renta.

Porque si hay algo que se nos da de maravilla es planear todo lo que *podríamos* hacer, mientras disfrutamos cómodamente del placer de no hacerlo, y después quejarnos precisamente de ello.

Yoga, pesas, ¿en serio? Quizás otro día… o mejor nunca.

# 15. ¿Alguien se cree que las mujeres nacemos resignadas y tontas de serie?

Últimamente empiezo a pensar que el tema de ser maja y empática se está confundiendo con que eres tonta y no te enteras de que te la están colando, y cada día me toca más las narices. Todos sabemos decir lo que pensamos, aunque no lo hagamos, y a este paso alguien se va a encontrar de repente con alguna contestación que le va a pillar de sorpresa cuando salga mi verdadero yo.



Hoy he hablado con Marta y la verdad es que estaba de un humor de perros. Los divorcios es lo que tienen. Te quitan el estado de tranquilidad de un plumazo. Siempre he pensado lo mismo. Al final no conoces a la persona hasta que llegan las vacas flacas o… hasta que se termina eso de «lo que Dios ha unido que no lo separe el hombre». Porque, vamos, actualmente eso de «hasta que la muerte

nos separe» tiene su aquel, que la vida se ha puesto cada vez más complicada.

Y digo yo, ¿cómo puede ser que la persona que has elegido, esa que es el padre de tus hijos, se convierta en un verdadero gilipollas? Siempre me he preguntado si ya esas personas eran gilipollas y se habían colocado una carcasa de buenas personas y buenos maridos o somos nosotras las que nos habíamos puesto las gafas para no ver eso que estaba tan a la vista de todos.

Porque la relación es cosa de dos. Y si no va bien, a otra cosa, mariposa. Que tampoco tenemos que estar aguantando carros y carretas. Como adultos que somos tenemos el derecho y el deber de dejar a la persona con quien no somos felices, que a esta vida no hemos venido a sufrir… Lo que no entiendo es lo del tema de los hijos. ¿Es necesario entrar en la parte cutre de mendigar un euro? ¿Hace falta cuestionar lo gastado en su educación, su ropa, las fiestas infantiles o las extraescolares?

Es verdad que los conceptos de educación y familia difieren un poco entre hombres y mujeres. Os parecerá que es una perogrullada, pero ellos no tienen instinto maternal, ese instinto, a veces absurdo, que hace que nosotras queramos dar a nuestros hijos incluso más de lo que podemos o les deberíamos dar en cuerpo, dinero y alma. Pero de ahí a, de repente, perder el norte y preferir el coche, la moto y los amigotes antes que la educación de tus hijos… creo que estamos hablando de palabras mayores.

¡Qué curioso! Parece ser que solo las mujeres venimos con una hoja de ruta predeterminada de serie para hacer siempre lo mejor para los otros, y saber en todo momento a qué y a quién cuidar. Las responsables de eso deben de ser las hormonas… Así que cuando estas se reducen o desaparecen, nos damos de bruces con la realidad y nos quedamos… nosotras mismas. Sin parafernalias, ni más ni menos, y, claro, es un drama para todos los que nos rodean, que no están acostumbrados a que esto suceda.

Marta está ahora mismo en esa situación, entre la espada y la pared: sus hijos o su camino. ¡Qué encrucijada más difícil!

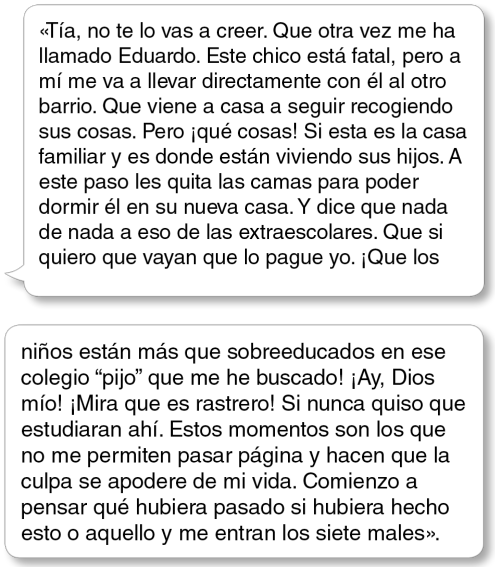
Los hombres en general en eso son mucho más pragmáticos. No se plantean por qué o qué deberían estar o no haciendo. Lo hacen ¡y

punto! Siempre han sido educados en la acción: en la gestión y en la decisión. Si lo llevan a cabo es porque toca hacerlo. Si trabajan, están trabajando. Si están descansando o disfrutando de su tarde en el gimnasio, la disfrutan. ¡Estaría bueno! ¡Para eso trabajan!

Ojalá nosotras pudiéramos tener esa mente tan dual y cartesiana: blanco o negro. No caleidoscópica. Oye, que no les estoy criticando, ojalá yo pudiera tener esa mentalidad.

No sé. Creo que se merece un artículo en toda regla para nuestra revista esto de los divorcios. Viendo la foto es de manual: ellos intentando recuperar el tiempo perdido, ellas resignadas entre la apatía de todo lo que rodea al divorcio y la pereza de comenzar una nueva vida ¡En fin! Lo propondré en la redacción, a ver si interesa porque hay material hasta para escribir varios libros.

Me dispongo a salir corriendo de casa cuando suena el aviso de que acaba de entrarme un wasap. Es lo que tiene la tecnología actual, que te pilla en el momento menos oportuno y te toca escuchar el mensajito de cinco minutos.




Lo que venía diciendo. Que no entiendo esa actitud egoísta que les entra mayoritariamente a los hombres, sin generalizar, que aquí habrá de todo. En este caso, supongo que piensa que todo eso es suyo, que le corresponde, y que bastante tiene Marta con

beneficiarse del dinero que él le pasa a las niñas. ¡Como si Marta se lo fuera a gastar en bótox y en inyecciones de vitaminas para la cara! ¡Es que vamos!

¿Por qué cambia la manera de pensar de los padres cuando se divorcian? Tampoco creo que sea mucho pedir que fomentemos un poquito de estabilidad. Pero parece que la estabilidad solo está de puta madre mientras no le quite a nadie el placer de irse de viaje o con los amigos, y, lamentablemente, no da para todo. Lo importante es no echarnos a nosotras mismas la culpa. Otra de nuestras manías es siempre estar culpándonos de todo.

Marta está desbordada. Para ella está siendo difícil. Entre las niñas, el tiempo que le absorben y el dinero… todo se hace más cuesta arriba. Y la edad tampoco es que la ayude a lidiar con la situación. Los sofocos, los calores y los cambios de humor continuos no son de gran ayuda.

¿Dónde está la escuela que te enseña a ser madre, trabajadora, mujer todoterreno y, además, sobrevivir a la menopausia sin perder la cordura? Quizás antes, cuando los hombres eran los únicos proveedores del hogar, la carga era otra. Pero ahora, con eso de la igualdad, nos toca ser madres, trabajadoras, amigas y, de paso, hacer de tripas corazón mientras el espejo nos recuerda que siempre hay una más joven y más guapa, perfectamente pinchada y operada. Una que, por supuesto, no tiene hijos ni cara de zombi.

Y, al final, caemos en la trampa. Nosotras, que nos creíamos tan feministas y empoderadas, nos convertimos en nuestros propios jueces. Esa imagen de perfección nos atormenta, y aquí estamos, pegadas a un rol de «mujer ideal» que no existe. La industria nos quiere jóvenes, delgadas, siempre felices, y, mientras tanto, nosotras seguimos luchando con dietas, hormonas por las nubes o por los suelos, y una sensación constante de que no damos la talla.

La famosa fuerza de voluntad, dicen. Pero, a ver, que no es cuestión de voluntad, el problema es que tenemos la autoestima destrozada, y un agotamiento y un cansancio que ya no se disimulan. Por eso, cuando te enteras de que tu marido te deja por una más joven, ¿adivina quién se echa la culpa? Nosotras, claro.

¡Tócate las narices! Si nos queda algo por aprender, desde luego, es a dejar de machacarnos.

Al final, la verdadera evolución no es ser más perfectas. Es aprender a decir: «¡Basta!».

# 16. Ha llegado la Navidad y yo sin enterarme

Navidad, familia, suegras y menopausia nunca fueron buenas compañeras. Si normalmente no estamos de buen humor, la temida Navidad ha llegado y con ella el síndrome de la familia feliz vuelve a la carga. ¿Es de verdad necesario levantarse de la cama? No auguro nada bueno.



Hoy el despertador no ha sonado o, si lo ha hecho, yo no lo he oído. También es cierto que últimamente, para sentirme un poco parte de este mundo y de la última tecnología, lo he cambiado por un Alexa. Sí, esos «asistentes virtuales» que llegan a tu casa como parte de tu vida para apoderarse un poco más de ella, pero que hacen la misma función del despertador de toda la vida: sencillo, rápido, eficiente, sin incordios y, por supuesto, sin que escuche tus conversaciones. ¡Cosas de la vida moderna!

Hay que reconocer que mis conversaciones con el aparatito son graciosas y hasta entretenidas, aunque yo no sea consciente cuando

ocurren en mitad de la noche, ni creo que mi vecina esté muy contenta con ellas. A mi frase «Alexa, pon la alarma a las siete de la mañana», ella responde:

—No encuentro la palabra alma ni una canción que se titule así. Alarma configurada a las siete de la mañana. Te quedan seis horas y treinta y cinco minutos para que suene.

Creo que no era necesario que me dijera lo poco que, como de costumbre, iba a dormir. Ni que yo no estuviera ya lo suficientemente estresada con haberme ido a la cama después de hacer la comida del día siguiente y recogido la casa, como para que ahora me comience a agobiar el aparatito este con la cantinela de que tengo que quedarme dormida en un segundo. ¡Ya quisiera yo!

Y… sin darme cuenta suena nuevamente la alarma y para mí es como si acabase de ponerla. ¿Qué ha pasado? ¿Dónde están las seis horas y treinta y cinco minutos de los que disponía según Alexa? Para empezar, no fueron tales, porque no me caigo rendida al tocar el colchón ni duermo como una marmota. Con lo que me hago la remolona e intento cambiar la hora de la alarma, mientras ella está a por uvas y sigue sonando como si tuviera que despertar a un colegio entero.

—Alexa, apaga la alarma.

—No te he entendido.

—Alexa, pon la alarma a las siete treinta de la mañana.

—¿A qué hora quieres la alarma? —pregunta ella con su voz susurrante.

—A las siete treinta —respondo yo gritando.

Como la vida misma. Pues nada. Ha pasado lo previsible. No ha sonado finalmente el despertador a las siete treinta, como me esperaba, y cuando me he despertado a eso de las ocho y media, ya he entrado en el día como un elefante en una cacharrería. Y para complicarlo todo aún más llueve a mares, el atasco está más que asegurado y, cómo no…, ayer a las once de la noche por pereza decidí que esta mañana, cuando me despertase a las siete, sería el mejor momento para lavarme el pelo.

¡Dios!… ¡Qué cruz el tema del pelo en nuestra vida, ese pelo que ahora mismo no puedo lavarme porque se me ha hecho tarde! Y

parece que el temita empeora con la edad. Presiento que el día va a ser muy largo… y que va a dar mucho de sí.

Cojo un café y entró corriendo en el coche, pongo la radio, nada de pódcasts ni *playlist* de esas que ahora la gente escucha en sus coches, principalmente porque para eso necesito las manos y ahora mismo entre el volante y el café tengo bastante multitarea con la que lidiar. Sí, esa misma que te piden abandonar si quieres que tu cerebro se encuentre en óptimas condiciones. Escucho en la radio que es día uno de diciembre.

¿Uno de diciembre? No me lo creo. ¡Uno de diciembre y no tengo ningún adorno de Navidad en mi casa! Uno de diciembre y no me he peleado con todos los miembros de mi familia para saber cuándo nos toca a cada uno reunirnos y en qué casas. ¡Uno de diciembre y no he aprovechado el viernes negro ese para comprar los regalos!… Pero ¿dónde he estado yo este año? ¿Qué ha pasado con mi vida que esta vez no ha ido acorde conmigo?

Por fin, después de la hora de atasco de rigor, entro cual exhalación en la oficina. Todos sentados. Decenas de paquetes invaden mi mesa, es la temporada de que lleguen regalitos a la redacción. Que para ser justos ya no son porque tú molas mucho y eres ideal, sino porque las marcas quieren que los incluyas en las páginas de tus bazares navideños. Que eso del papel ahora no se lleva, pero que si lo pones, y encima es gratis, a las publicistas les dan una tableta más de turrón en sus empresas.

Bien, los tendré que clasificar con calma, que con la niebla mental ya no controlo lo que llega ni lo que no, así que va a ser muy difícil que sea eficiente colocándolos en la revista. La menopausia ya se ha instalado definitivamente en mi cabeza. Y creo que ahí se va a mantener por varios años.

Abro el *mail*, cientos de correos por contestar y decenas de textos por corregir y escribir. Madre mía. ¡Qué le ha pasado hoy a mi creatividad! Quizá me la he dejado en la cama, con las «no llega a seis horas y treinta y cinco minutos que he dormido».

—Niña, pero ¿qué te pasa hoy que has entrado a toda pastilla y no has dicho ni buenos días? ¿Cómo estamos? ¿Ya pensando en las vacaciones? —me pregunta Elena, mi compañera de mesa.

—¿En las vacaciones? Mira, bastante he tenido hoy con pensar en cómo llegaba a la oficina sin lavarme el pelo, atiborrada a café mientras conducía y sorteando todos los atascos en este Madrid infernal cuando llueve y se acerca la Navidad.

—¡Ya te digo! Odio la lluvia y las obras, porque también hay un montón de obras y últimamente las pillo todas cuando vengo a trabajar —se queja Elena—. Te juro que no entiendo nada. ¿Te hace otro café antes de que te pongas a ordenar toda esa pila de bultos que tienes en tu mesa?

—Vale. No debería, pero sé que si no me lo tomo preparado como Dios manda, todavía va a ser peor. Qué barbaridad, me estoy haciendo mayor, seguro, porque ya lo de empezar el día sin mi café reposado y con cierta calma me hace estar de mal humor.

—Bueno, bueno… No vayamos de rositas, que por algo te llamaban «malaleche» en un sitio que yo sé. ¡Que ahora parece que le echamos toda la culpa a la edad!

—¿Y tú crees que no la tiene?

—Hombre, pues seguro que sí. Pero toda toda… Hay cosas que vienen de serie y creo que eso va en tu impronta.

—Mira, hoy no estoy ni para contestarte. Así que aprovecha para decirme lo que quieras, que no tengo ni fuerzas para replicarte.

—Dejémoslo ahí entonces… Y en otro orden de cosas: ¿ya has organizado las fiestas? —me pregunta Elena.

—Esa ha sido la gota que ha colmado el vaso. ¿Te puedes creer que no sabía que ya estamos a uno de diciembre? Voy tan acelerada últimamente que no sé ni en qué día vivo. Me he enterado hoy por la radio, que ni tiempo para poner un pódcast he tenido. ¡Qué pereza me dan las fiestas navideñas! ¡Mira que era la época del año que más me gustaba! Todas esas luces, esos villancicos, la ilusión de todo lo que estaba por llegar, Papá Noel, los Reyes Magos…

Efectivamente. Me gustaban. Y es que la ilusión con la que las vivía cuando era niña nunca la he vuelto a tener. Bueno, no es cierto. Cuando mis niños eran pequeños he disfrutado un montón. ¡Anda que no he pasado horas con mi marido montando los famosos juguetes! Madre mía…, breve apunte para los señores fabricantes, ya podían darte un manual de instrucciones porque ¡siempre nos

sobraba una pieza! Todavía recuerdo aquel año que montamos el cochecito gemelar del Nenuco. ¡Qué odisea!

Pues sí que me ha pillado de sorpresa este año eso de las fiestas. Y no debía haber sido así, porque en la redacción es la época del año que más trabajo tenemos. ¡No entiendo nada! Cada día soy más despistada. Pues Navidad en estado puro me he pasado todo el día, ya que todas las notas de prensa eran bazares navideños: cómo sobrevivir al turrón, a la suegra y a la organización de las fiestas navideñas.

Y es que es tal cual. Es el gran problema de las fiestas: los líos para decidir cómo te distribuyes las fiestas y con quién las pasas. Y, por supuesto, sin olvidarnos a quién le va a tocar el marrón de organizar las cenas y por qué. Vamos…, adultos en estado puro que damos bastante pereza, la verdad.

Pues ese era el tema de conversación también por la tarde en el tardeo con las chicas. Se ve que una vez que cae la estela navideña es imposible librarse de ella.

—¿Qué? ¿Ya habéis organizado con quién pasáis esta vez las fiestas navideñas o todavía no habéis dado la vuelta al bombo sorpresa? —pregunta Almudena.

—Yo la verdad es que no os lo vais a creer, pero para eliminar las tensiones con mi familia propia y política cerré el capítulo de enfados haciendo la cena de Nochebuena y la comida de Navidad en mi casa. Y está abierta a que se apunte quien quiera solo con la condición de que yo no me muevo de mi casa.

—¡Qué me dices!

—Todavía recuerdo un libro que leí de un tío rico muy famoso, que era muy vergonzoso, y decía que él solo iba a las fiestas en las que era el anfitrión. Así todos tenían que ser majos con él y él solamente tenía que poner su sonrisa y listo. En cambio, cuando acudía al resto de las casas o a otras fiestas, además de comerse el mismo marrón, le tocaba ir de un lado para otro dando conversación y buscando al anfitrión para darle las gracias. Y, oye…, le he tomado el testigo al pie de la letra. Anfitriona de las fiestas soy y creo que no se me da del todo mal.

—¡Qué pereza! ¡Eso no lo hago yo ni por todo el oro del mundo! Encima te toca cocinar y recoger todo el sarao. Bastante hago con aguantarlos —dice Marta.

—¡Ah! Pero eso no me importa demasiado. Te lo prometo. Para mí es más complicada siempre la parte sentimental. Paso de escuchar quién está y quién no está. Quién ha desaparecido y ya no está entre nosotros. ¡Coño! Como si no lo supiera. Que echo mucho de menos a mi padre que se fue… o a la suegra de mi cuñada… Joder, pues claro. Igual que el resto de los días. No cambia nada. Qué manía tenemos de complicarlo todo. Aprovechemos para pasar un día en familia, divertido, con los que están, y no echemos más leña al fuego. Todo el día viendo el vaso medio vacío me agota, la verdad.

—No sé —interviene Almudena—. Supongo que en familias grandes en las que es un momento de felicidad para verse y reencontrarse debe de ser algo muy bonito y emotivo, como el anuncio del turrón. Pero en familias en las que te ves todos los días o cada fin de semana, es como una patada en el culo. Y eso sin contar que siempre te toca sentarte al lado del más cargante de toda la familia, el sabelotodo.

—En eso te doy la razón. Para algunos es como el juego de las sillas. Te pongas donde te pongas, siempre te toca el que no mola. Sin embargo, hay gente que elige de coña. Sabe exactamente dónde se tiene que sentar para que su cena sea un éxito, pero en el reparto de inteligencia en esa habilidad a mí Dios no me dio ni la parte más básica.

Hablando de todo esto ya ha aparecido en mi cabeza ese sentimiento acción-reacción de no estar quieta. Mi cabeza se ha transformado en una lista de mil cosas que tengo que hacer, y las mil personas a las que tengo que llamar y de las que tengo que ocuparme. Por un momento me molaría ser rica. Ocuparme solo de organizar las listas, las mesas, las compras, el superárbol modelo el del Rockefeller Center de Nueva York, de los regalos…, pero sin pringarse las manos. ¡Ay, por Dios! Así sí que molan las fiestas, como en las telenovelas. En fin, dejemos de soñar y volvamos a la cruda realidad de las fiestas.

Se nota también que es diciembre porque no hay forma de quedar con nadie para cenar o para comer. Bueno, miento, sí que queremos todos quedar con todos, pero hay tantas comidas, cenas de empresa, de amigos, de amigas, de parejas…, que cuando se quiere no hay días y cuando hay días no hay mesa en ninguno de tus restaurantes favoritos.

Por fin hemos conseguido agendar en el círculo de los jueves nuestra cena particular de Navidad a, no os lo vais a creer, ¡9 de diciembre! Sí, esta es la cruz de las madres, mujeres, esposas o no esposas o lo que seamos… Para nosotras la vida de luz y de color se acaba por esta fecha. Después nos convertimos en pajes de los Reyes Magos, renos de Papá Noel o nos pasamos el día como aquella canción de los ochenta de la televisión, *Con las manos en la masa*. ¡Qué triste!

Sin embargo, ellos, no es por meter más caña a la brecha de género, que ya tenemos bastante y yo no soy radical, ahí siguen hasta el mismo día 24 tomándose una caña con sus amigos, para celebrar, para compartir… El partidito de golf, el partidito de pádel, la salida con la moto…, parece que no fueran a verse en lo que queda de década o fueran a irse a vivir a América. Y, oye, a ellos nadie les exige nada, pero si tú comentas que estás hasta el gorro de encargar el cordero, poner el árbol, pedir las uvas y comprar los regalos… es que eres el Grinch de la Navidad y no estás catalogada como la madre, esposa y anfitriona perfecta. Pues debe ser verdad, pero cada día que pasa me trae más al pairo. Y eso no sé si es bueno o es malo.

Bien, sea como sea, hemos conseguido llegar, y no morir todavía en el intento, a nuestra «no cena navideña» del nueve de diciembre y, por consiguiente, a nuestro muro de las lamentaciones con un poquito de vino, que para eso es Navidad.

—¡Un poquito de alegría que aquí veo que nos falla el ánimo! Venía yo pensando que esto que hacemos es un poquito de pringadas. Al final, en unos años veo que celebraremos nuestra cena navideña en verano, porque así vamos a tener más tiempo para charlar y encontrar el restaurante que nos guste. Bueno, miento. Será en junio, antes de empezar las vacaciones con nuestras

familias. ¡Que cuando ellos veranean nosotras no tenemos derecho a cenas con amigas!

—¿Cómo lleváis los preparativos? —pregunta Almudena a bocajarro.

—¿Preparativos? Ni preparativos ni nada. Yo me acabo de caer del guindo y ni siquiera me he puesto de acuerdo con mi familia en cuándo y dónde se celebra la Navidad —responde Marta.

—Yo estoy a tope preparando Nochebuena y Navidad en mi casa, así no tengo líos y puedo escaparme en Nochevieja, pero he de reconocer que este año se me ha echado el tiempo encima y, aunque os parezca mentira —digo sorprendida—, me acabo de enterar de que estamos en diciembre. Este año diciembre me ha pillado con estos pelos.

—Pues nada, si aceptas a alguien más, yo me voy a la tuya. —Ríe divertida Almudena.

—Invitadísima estás. Que así somos más y es siempre más divertido.

—¡Buff! Pues yo no puedo más con el calendario navideño. Oye, es que no hay año que no acabe alguien enfadado o llorando —se queja Marta.

—¡Mira, no me hables! ¿Te puedes creer que con cincuenta años todavía no he pasado ninguna Nochevieja fuera de casa? ¡Es de juzgado de guardia! —exclama Almudena.

—Bueno, qué me vas a contar a mí. Yo creo que he pasado solo tres en mi vida y me las pasé llamando a mi madre, que se dedicaba a decirme que estaba sola y que se iba a meter en la cama para no comer las uvas y así no tener que decirle a nadie que su familia no había tenido tiempo de estar con ella —intervengo yo.

Es un tema que siempre me ha traído por la calle de la amargura y, sinceramente, espero no repetir con mis hijos esa angustia y agonía por un día que es para celebrar y para disfrutar. Me llevan los demonios siempre ese día. Joder, ¡ya está bien! Que las fiestas son Nochebuena y Navidad, y listo. Que sí, que todos preferimos estar acompañados, ¡eso es obvio! Pero tampoco hay que estar haciendo siempre un drama de cada decisión que tomamos, porque lo que nos gusta a unos nunca es del agrado del otro y viceversa. Vamos,

que en vez de Navidad de alegría y unión acaba siendo Navidad de quemazón y de terminar pensando que el año que viene nos vamos al Caribe y no nos ocupamos de nadie. ¿No se viene a celebrar?

—Yo siento que soy más bebé que cuando era bebé. Por lo menos antes se nos presuponía que podíamos desobedecer y hacer algo que no tocaba con la consiguiente mirada cortante de nuestro padre, pero es que ahora encima llega el fantasma de la culpa a nuestra vida por cada cosa que hacemos y es que… es un sinvivir todo esto —dice Almudena.

—Tal cual. Muchas veces te juro que hago las cosas por no sentirme culpable. Que luego lo piensas y dices: ¿culpable de qué?, ¿de querer vivir tu vida?, ¿de querer emborracharte el día de Nochevieja? Pues hombre, a los cincuenta ya va siendo hora de que puedas hacerlo sin remordimientos —dice Esther.

—Hija, estamos todas igual. La verdad es que el tema de las madres es un poco pereza. Ya sé que esta conversación no es políticamente correcta, pero no conozco a nadie que no tenga problemas emocionales estos días. Yo creo que para ellas nunca creceremos y eso es lo que nos hace atascarnos queriendo ser las eternas niñas perfectas —argumenta Marta.

—Por cierto, ¿y de regalos cómo vamos? —pregunta hoy Almudena siendo nuestro Pepito Grillo particular.

—Hablando de regalos, ayer un compañero en la oficina me dio un consejo infalible para que no se nos escape el regalo que queremos ni de coña —dice Esther.

—¿Sí? No nos tengas en ascuas. ¡Dinos!

—Pues nada, resulta que, como todos sabemos, nuestros teléfonos nos escuchan y nos sirven publicidad en función de las palabras que registran, ¿no? Se trata entonces de coger el teléfono de tu chico o simplemente hablar cuando él no está y sí su dispositivo, diciéndole lo que quieres por Navidad. Anillo de compromiso, anillo de compromiso, anillo de compromiso…, y, eficientemente, empezarán a aparecer anillos de compromiso. —Ríe Esther.

—¡Buah! Es total. ¡Eso lo voy a poner en práctica yo, que en mi casa nadie se entera de lo que quiero y, oye…, que no es tan difícil!

—comento, riéndome.

—Yo ya me he dado por vencida. Me compro yo misma los regalos, no quiero otro problema en mi Navidad. No sabéis cómo me gustaría que por un día de verdad Papá Noel existiera y levantarme una mañana con todo lo que le he pedido sin tener que comprármelo yo —explica Marta.

—Pues hija, siento decirte que Papá Noel son los padres o, en su defecto, los maridos, así que no veo que vayas a terminar muy bien con esas pretensiones —dice Esther.

—¿Qué te crees que no lo sé? Ojalá seguir teniendo esa ilusión. Esa que te hacía creer que Papá Noel bajaba por la chimenea o que los Reyes Magos se comían lo que les dejabas. ¡Qué ingenuas éramos! —suspira Marta.

—Bueno, siempre puedes tener una madre que con cuatro años, cuando lloras porque te da miedo el rey Baltasar en la cabalgata, te da un zasca diciendo que es gente disfrazada. En ese momento te quedas blanca y se te quita la ilusión de un plumazo. Solo con recordarlo me entran los siete males —apunto yo.

—Bueno, no sé si prefiero que me digan que los Reyes son los padres con cuatro años o con doce. Ya hemos comentado en más de una ocasión que ahora hacemos a los niños idiotas perdidos. Oye, ellos tienen móviles y les gustan las chicas…, pero siguen creyendo en los Reyes Magos. ¡Anda ya! —exclama Esther.

Reconozco que la Navidad me agota. Y me agota mucho más desde que, con la bajada radical de las hormonas, tengo fatiga mental y me paso la vida entera apuntando lo que tengo y lo que no tengo que hacer. Navidad y menopausia. Valdría para el título de un libro tipo *Mujeres al borde de un ataque de nervios*, que más que ataque de nervios, la pobre Julieta Serrano en la película estaba en menopausia grado agudo, eso te lo aseguro yo.

# 17. Cómo tragarte la píldora de la verdad y no volver a ser una niña buena

¿La madurez nos hace políticamente incorrectas? No es que seamos maleducadas, es que nos hemos ganado el derecho a decir lo que se nos pase por la cabeza sin filtro de una vez. Si antes nos callábamos por miedo a parecer «poco femeninas», ahora resulta que ese mismo acto de quedar bien que tanto cuidábamos ya nos da risa. Así que, sí, quizás la madurez nos haga menos correctas, pero al menos nos hace más auténticas y divertidas. Y, oye, ¡ya era hora!



¿Soy yo o este año está siendo una verdadera mierda, un quebradero de cabeza y un ataque de nervios, como la película? Ahora que la hemos mencionado de nuevo, tengo que volver a verla sí o sí porque la receta era tratamiento hormonal, seguro.

Si es que está científicamente probado que la bajada drástica de estrógenos nos hace perder la cabeza. ¡Hasta disminuye el volumen de nuestro cerebro! Vamos, que es real y eso no tiene por qué ser malo si sabemos qué ocurre y cómo afrontarlo. Pero como todo lo relacionado con esta etapa, y más siendo mujer, es innombrable e intratable, pues nada…, mejor seguir pensando que las féminas nos morimos cuando cumplimos cincuenta años, que es cuando dejamos de ser fértiles, y no entregarnos a la ciencia.

Mientras tanto, sigo con los preparativos navideños, aproximándome a la meta peligrosamente. O, más bien, debería estar haciéndolos, pero la verdad es que la Navidad este año la siento como una nube lejana que no me apetece nada alcanzar. Ni árbol, ni comida, ni esas malditas *poinsettias*, que se mueren apenas las pones en el salón. Muy a mi pesar, estoy viviendo el famoso nido vacío. Y mira que yo decía que a mí eso nunca me iba a pasar. Pues, oye, me acaba de caer la guinda de lleno.

Mis hijos han encontrado trabajo y se han ido a compartir piso en el centro de Madrid, que dicen que la vida a las afueras es de persona de treinta años. ¡Enfatizado, por supuesto, y queriendo decir que lo de tener treinta años es de viejos! Imagínate lo que piensan entonces de las que rozamos o pasamos los cincuenta… Claro, que esto me hace recordar que yo, a su edad, pensaba lo mismo de la gente que vivía a las afueras. Como si la felicidad dependiera de cuántos bares y tiendas tienes a cinco minutos de casa. Lo gracioso es que cuando me quedé embarazada, corrí directa hacia allí en busca de paz. La ironía de la vida, ¿no? Bueno, y la falta de dinero, para ser honesta.

Volviendo al nido vacío. Me ha pillado completamente de sorpresa y me he quedado modelo compuesta y sin novio. Es cierto que siempre me quejaba de las cenas, de recoger las cosas, del ruido o no ruido que hacían, pero la casa se ha quedado bastante tranquila, quizás en exceso. No sé, debo de estar lacrimógena porque me ha dado por llorar y llorar, y así, claro, ni Navidad, ni pollo, ni pavo, ni cordero, ni leches… Y desde luego nada de salir de casa…, no me apetece nada. Supongo que mi vena dramática ha decidido que hoy es el día de lamentarse.

Así que me quedo bajo la manta. Mañana ya me pondré el traje de «mamá perfecta» y haré que la Navidad en mi casa parezca sacada de un catálogo. Porque si algo nos ha enseñado la madurez, es que también está permitido dejarse caer de vez en cuando y el momento propicio ha llegado hoy.

Entre mis autopenas tipo «pobre de mí» y el descenso claro de estrógenos que atravieso, suena el teléfono. Esther, como siempre, me da una sacudida. Con su estilo directo, me recuerda que el mundo sigue girando, aunque yo prefiera quedarme atrapada en mis pensamientos.

—Pero qué pensamientos ni qué leches. ¿Dónde estás? —grita Esther.

—¿Cómo que dónde estoy?

—Hija, que habíamos quedado para brindar antes de entrar de lleno en la vorágine navideña. ¿No has leído los wasaps? —pregunta —. Te hemos mandado por lo menos diez.

—¿Cómo voy a leer los wasaps? Si es que en estas fechas la gente más variopinta, y que no ha hablado contigo en décadas, comienza a mandarte fotos, audios y felicitaciones, y yo este año estoy de capa caída, así que los he silenciado todos.

—Repito —dice Esther con cara de impaciencia, aunque no la esté viendo—: que estamos todas aquí, aunque sea para vernos solo media hora, y nos ha extrañado mucho que no vinieras. Pero ¿estás en tu casa o en la oficina?

—¿Pues dónde voy a estar? En mi casa, y no pienso salir de aquí.

—Pero ¿qué bobada es esa que dices? ¿Qué te pasa? Tú eres justamente lo contrario a lo que estoy oyendo por teléfono —replica.

—No me apetece hacer nada —le confieso—. Jorge sigue de cenas varias. Los niños se han ido a vivir a Madrid hace una semana y yo estoy literalmente con la regla, que ha decidido volver este mes, que ya estaba a punto de comprar un Predictor porque aquí no se sabe si estás embarazada o en qué etapa estás.

—¡Ay, hija! No seas aguafiestas. Si al final te vas a alegrar de tener la casa para ti. Todas mis amigas del trabajo se quejan de lo contrario: de que las niñas se les han instalado y no hay forma de echarlas. Y eso es casi peor. Pero si al final tienes que hacerles la

comida, dejan todo tirado y, encima, se creen con derechos, y cuando más los necesitas cogen sus cosas y se van. ¡Anda, por favor! ¡No seas como las madres de los ochenta! A ver si ahora vas a sufrir por eso.

—La verdad es que no se puede criticar nada porque, oye…, el destino acaba dándote un bofetón, y además de esos con recochineo modelo «por hablar».

—Si es que es lo de siempre, al final por mucho que digamos estamos más sensibleras. ¡Anda, olvídate de los niños, que después de Nochebuena y Navidad vas a ser tú quien los eche nuevamente de casa, y bájate aquí a tomar algo!

—Pero si es que no estoy ni vestida y ya sabes cómo está Madrid. No me meto en el centro ni de broma. ¿Has visto alguna vez tanta gente como este año? ¡Aunque saliera ahora mismo solo con atravesar Gran Vía andando llego mañana a la hora de comer!

—Bueno, no te lo digo más. Nosotras aquí estamos. Pero piensa que va a ser peor quedarte ahí atascada por algo que sinceramente yo veo como una ventaja. ¡Aprovecha a hacer lo que te dé la gana, que ya va siendo hora, hija! ¡Que al final vamos a ser nosotras peor que ellos, que siempre queremos lo que no tenemos!

—¡Ay, Esther! Si no te falta razón. Pero creo que hoy me toca peli y manta, y además tengo que empezar a preparar las cosas para la cena de Nochebuena y no termino de arrancar. Total, para que al final todo el mundo deteste la cena, haya uno que no coma gluten, el otro que no tome lácteos y el de al lado que le pique el pie. En fin. Hablamos mañana, que, como decía Scarlatta O´hara: «Mañana será otro día».

—No quiero joderte el cuento, pero mañana será todavía peor. Te recuerdo que es Nochebuena. La cena es en tu casa. No tienes nada preparado y no tienes la decoración puesta. ¡Buenas noches, querida! ¡Es la Navidad, no una sentencia de muerte!

Más claro el agua, para qué se iba a andar Esther con tonterías. Esa es mi situación actual. Y solamente me apetece seguir un rato más así. Porque ¿quién no desea entrar en modo avestruz de vez en cuando? Hoy no es el día para enfrentar la cruda realidad de ser la anfitriona en la cena de Navidad, porque, no nos engañemos, somos

las que mantenemos la fachada de la Navidad en pie, aunque por dentro estemos deseando cancelar todo por una vez y perdernos en una playa desierta. Mañana ya daré el salto mortal y transformaré esta casa en la mismísima residencia de Papá Noel. Pero hoy, hoy me niego. Hoy, mi espíritu navideño y social está hibernando.

Es irónico, sí. Pero es que ser anfitriona en Navidad, mientras navegas por los cambios de la vida, tiene algo de heroico, aunque el reconocimiento solo venga de ti misma cuando finalmente te desplomas en el sofá y piensas: «He sobrevivido a otra Navidad». Y ahí, por fin, la calma.

*Spoiler:* al final, lo vale. Sí, porque, aunque parezca una locura, nosotras seguimos, como si llevar el caos navideño en la sangre fuera un mandato genético. Lo cierto es que cuando toda la familia se haya ido, probablemente suspiremos y, a pesar de todo, sonreiremos. Por más caótico que haya sido es una prueba de que aquí seguimos pudiendo con todo y siempre mirando hacia adelante. ¡Ironías de la vida!

# 18. Crónica de una muerte anunciada en tres tiempos

Ser la anfitriona en Nochebuena es como firmar tu propia sentencia de muerte, pero con villancicos de fondo. Entre cocinar y aguantar los consejitos familiares, lo único que parece ir por libre es mi paciencia. Mientras todos llegan con sus mejores galas y cero preocupaciones, yo ya estoy sudando más que el pavo en el horno. Y para cuando empiece la cena, mi única esperanza será que, al menos, mi marido se haya acordado de comprar un buen vino.



**Primer tiempo**

*La mañana: el supermercado; el campo de batalla navideño.*

Me despierto con la ligera esperanza de que la Navidad se haya cancelado por decreto real, pero no. Ahí está el calendario, recordándome que soy la anfitriona un año más, y que toda mi familia llegará en menos de doce horas.

Así que, en lugar de una mañana tranquila que incluya el aperitivo y las cervecitas de rigor con los amigos, voy camino al supermercado más cercano, donde por desgracia ya sé lo que me espera. ¿Por qué no me organicé mejor? Pues porque, como todo en esta vida, pensé que «ya tendría tiempo».

Al llegar, me encuentro con el temita de todos los años: las luchas de poder lideradas por las mamis de tercera generación, es decir, las abuelas. Esas criaturas entrañables, normalmente lentas y amables, que se transforman en verdaderas guerreras cuando de langostinos y cordero se trata. Yo, con mi carrito medio vacío y sin mucha moral, intento mantener la compostura. El problema es que mi lista de la compra no está exactamente clara. A ver, ¿eran tres kilos de langostinos o dos? ¿El cordero era para el horno o para la parrilla?

Entre el ajetreo, los empujones y los carros que parecen haberse multiplicado por diez, me dirijo hacia la sección de carnes, pero, claro, ahí también reina el caos. Empiezo a sospechar que la Navidad, tal y como la conocemos, no es un momento de amor y paz, sino una competición de resistencia psicológica.

**Segundo tiempo**

*La tarde: la cocina, el verdadero infierno.*

Regreso del supermercado cargada como una mula con las bolsas cortándome la circulación en los dedos, y con la ligera esperanza de que al llegar a casa cualquier cosa haya cambiado para mejor, y que alguien se haya apiadado de mí y de todo lo que queda por hacer. *Spoiler:* no. La casa sigue exactamente como la dejé. ¿Dónde está el espíritu navideño que se supone que debe envolvernos a todos?

Comienza la tarea de hacer la cena entre el cordero que, años tras año, sigue sin entrar en el horno, los langostinos que todavía están congelados y los aperitivos que siempre tienen más elaboración de la que se espera…

Mientras trato de recordar por qué motivo elegí hacer cordero al horno, el móvil comienza a sonar. Es mi madre, como era de esperar. «¿Cómo vas, hija?», pregunta con ese tono que insinúa que ya está preocupada por cómo va a salir todo. «Bien, bien», respondo. Adivino la siguiente pregunta: «¿Necesitas ayuda?». Que no se

engañe nadie, no es una oferta real. Es más una manera de hacerme sentir que debería tener todo bajo control como ella lo tenía cuando era la anfitriona navideña. Ya se sabe, la novia en la boda y la muerta en el entierro.

En cuanto cuelgo, escucho una puerta cerrarse arriba. Mi marido acaba de salir de la ducha y se está arreglando tranquilamente para la cena. Él tampoco parece preocupado. En su mundo, las cenas de Navidad se cocinan solas, las mesas se preparan mágicamente y la comida llega a la perfección sin esfuerzo alguno. Es entonces cuando me doy cuenta de que yo, la anfitriona, ni siquiera he tenido tiempo de pensar en qué me voy a poner. Para cuando termine de cocinar, apenas si tendré tiempo de lavarme la cara y recogerme el pelo en un moño improvisado. Y, con sinceridad, a estas alturas del día, ya paso de preocuparme por mi aspecto.

Ya están llegando los primeros invitados. No me queda otra que respirar hondo y lanzarme a la siguiente fase del caos: recibir a la familia, con una sonrisa en la cara, y fingir que todo está bajo control.

**Tercer tiempo**

*La llegada de los invitados: la tensión va en aumento.*

«No te has arreglado todavía», dice con la delicadeza de una sierra eléctrica mi madre entrando por la puerta. «No, mamá, estoy en ello», respondo mientras trato de no perder el control. Claro, como si la cena fuera a cocinarse sola mientras yo paso una hora en la peluquería. Pero no, ella lo dice como si fuera lo más normal del mundo. Apenas tengo tiempo de procesar su juicio cuando me doy cuenta de que se ha puesto a revisar lo que tengo en el horno. «¿Estás segura de que el cordero no se va a quedar seco?», pregunta. Claro que no, mamá. Se va a quedar jugosísimo y va a cantar villancicos él solo al salir del horno.

Poco a poco, la casa comienza a llenarse de gente. Mi hermano llega con un par de botellas de vino en la mano, como si estuviera salvando la noche con su toque, y mi cuñado le sigue unos minutos después, luciendo una sonrisa de oreja a oreja porque, bueno, él solo viene a disfrutar. Y, mientras tanto, yo continúo en la cocina,

con el reloj corriendo y una sensación de que todo va a estallar en cualquier momento.

Finalmente, con el cordero en el horno y una silenciosa oración para que no se queme, me las arreglo para correr al baño y cambiarme de ropa. Lo del maquillaje lo dejo para otra ocasión, sinceramente no hay corrector en el mundo que arregle la cara de agotamiento que llevo. Me pongo lo primero que encuentro en el armario, ya que mi madre hará algún comentario si aparezco en chándal, y vuelvo al campo de batalla.

La mesa está puesta con un centro improvisado porque, al parecer, no basta con que cocine para una tropa de gente, también tengo que ser Martha Stewart en decoración. Parece que todo está bajo control. Bueno, casi todo. Cuando juntas a la familia entera, siempre hay roces.

La cena avanza y, como era de esperar, una pequeña chispa enciende el fuego. Tal vez es un comentario desafortunado sobre los regalos de Navidad o la opinión de mi cuñado sobre no sé qué cosa, pero siempre hay un malentendido que hace que la mesa se quede en silencio, como si hubiera pasado un ángel.

Finalmente, llega el momento del brindis. Nos reunimos todos, copas en mano, y, por un instante, parece que todo va a terminar bien. Alzamos las copas, brindamos por la familia, por la Navidad y por sobrevivir otro año más juntos.

Cuando la cena termina y todos empiezan a irse, me siento a respirar por primera vez en todo el día. La casa está hecha un desastre, y yo parezco haber pasado por una tormenta, pero, en el fondo, hay una pequeña sensación de alivio. Al fin y al cabo, como os decía, hay una pequeña satisfacción tipo venganza a sobrevivir a otra cena de Navidad.

# 19. El día después de la tormenta

Aquí estoy yo, agotada, como si hubiera sobrevivido a una guerra. La Navidad ha pasado, y, aunque todo parece en orden, por dentro me siento como si me hubiera atropellado un trineo tirado por renos. La familia felizmente desaparecida, yo con el cerebro frito y el cuerpo pidiendo unas vacaciones de las vacaciones. ¿Os he dicho que otro año más ya se han acabado las Navidades?



Efectivamente, llegó el día en el que puedo decir y digo que las Navidades, o más bien Nochebuena y Navidad, se han terminado. ¡Por fin! Y ahora toca desmantelar toda la casa nuevamente porque Nochevieja yo la paso fuera, sí o sí. Así que en mi calendario no puedo considerarla Navidad. Es un hecho. Siento defraudar a los que todavía crean que ese día pagano que despide el año es uno más para celebrar en familia. No lo veo así y no lo siento así.

Así que, rebelde sin causa, esperaba irme a la nieve a celebrar la entrada del nuevo año con mi marido y mis hijos y quitarme un

ratito de en medio. No contaba con que, como no podía ser de otra manera, y especialmente por el hecho de acabar el año con buen pie, no hay ni una sola gota de nieve. Vamos, que el maravilloso plan se ha quedado en que a día 28 de diciembre no sabemos dónde ir y quedarse en casa no es una opción. ¡Que soy capaz de bajar las persianas y fingir que me he ido al Caribe directamente! Pero lo que está claro es que no puedo con otro chute familiar, con otro envío de mensajes de feliz año y todos los mejores deseos en la tranquilidad de mi hogar.

No sé nada de las chicas y creo que es hora de tomar un café con ellas, que al final ni me despedí el día previo gracias a mi ataque de nido vacío. ¡Cómo me he acordado de las palabras sabias de Esther! ¡Las que me decían que al final querría echar a toda mi familia de casa sin excepción! ¡Qué razón tenía!

Me visto, paso por la redacción a dejar un par de temas que me han pedido, ver maquetas, y las voy llamando por el camino, a ver si tienen al menos una hora para tomar un café rapidito.

—¡Ey! ¡Hola a todas! Os he puesto en multiconferencia a las tres. Necesito un chute de adrenalina y os ofrezco un café rápido si no estáis muy liadas.

—Me pillas descambiando el regalo que todos los años me hace mi ya exsuegra —dice Marta—. Me da pena, la pobre, pero es que no hay forma de que atine ningún año. Así que estoy por el centro. Por mí, sin problema.

—Pues yo estoy saliendo de mi clase de yoga justo ahora, porque hoy tengo el día libre —asegura Almudena—. Necesitaba liberar energías después de este chute de fiestas, así que dependiendo de dónde estéis, me paso.

—¡Vaya! Que la única pringada que está trabajando soy yo. ¡Ya sabéis quién está levantando el país! —interviene Esther—. Pero si el café lo ajustáis un poco, a eso de la una, creo que puedo escaquearme y pasarme por allí, que necesito algo de terapia. Yo creo que he incrementado mi nivel de ansiedad y sofocos estos días.

Y así fuimos juntándonos todas para hacer terapia posfiestas.

—¡Álvaro! Ponme una Alhambra, que el día está para eso y para mucho más. —Pido nada más entrar.

—¿No me digas que estáis con esas? —dice Álvaro, el encargado del restaurante—. ¿Todavía os quedan ganas de alcohol después de estas fiestas? ¡Yo ya no puedo más! Estoy, como decís vosotras, en fase détox.

—Nosotras llegaremos al détox cuando todos hayan regresado a sus casas y volvamos a trabajar. Mientras estemos en trincheras navideñas, esto es lo único que nos mete sangre en las venas —grita Marta.

—Después no os quejéis, que os veo llorando cuando empiece el mes de enero —nos advierte Álvaro, que ha aprendido mucho de psicología femenina con nuestras charlas.

Volviendo al tema que nos ocupa, creo que estamos siempre en un circo de tres pistas. No hay forma de bajarnos del carro. Y, la verdad, no sé ya si es que la inercia nos empuja a todo esto o somos nosotras las que demandamos adrenalina a todas horas. Yo creo que en algún momento de nuestra vida nos dieron adrenalina para hacernos crecer y ahora no sabemos cómo desengancharnos de esa droga, me quedo pensativa reflexionando.

—¡María! ¡Que te nos vas! ¡Últimamente estás muy pensativa! ¡No sabemos muy bien qué te está pasando! Si tú eras siempre la más cañera y a la que le resbalaba todo —dice Marta—. Si has sido siempre nuestra consejera oficial. No te puedes venir abajo ahora.

—¡Ay! ¡Qué razón tienes! ¡Es que intento saber qué es lo que voy a hacer con mi vida de una vez por todas!

—Bueno, antes de empezar a arreglar nuestra vida, vamos a ver si nos desahogamos las penas pasadas, que vengo con incontinencia verbal, ganas de beber y, como me descuide, de algo más. Estas fiestas son siempre de excesos: o nos pasamos o nos quedamos cortos, y mi cuerpo está para llevar una rutina. Pero ¿por qué la rutina no puede quedarse de serie? —se queja Esther.

—¡Sí, claro! Imagínate que en la rutina se instaura lo malo y al final todos los días es Navidad —dice Marta.

—Sí, hombre, sí. El día de la marmota en estado puro. Entonces sí que me voy a la playa a vender cocos —digo, imaginándome la escena.

—Eso lo dices ahora, pero no aguantarías ni un segundo —sentencia Almudena.

—¿Cómo han ido vuestras fiestas? —pregunto yo.

—Pues más de lo mismo. Sin ninguna novedad al respecto. Mi cuñada haciendo de las suyas y no viniendo en Nochebuena, pero avisándonos a todos unas horas antes, y entonces se monta el *show* en casa porque la familia y los hermanos no pueden estar reunidos. Y para compensarlo… nos reuniremos todos el día de Año Nuevo, que era el día que yo me iba a escaquear de mala manera —suspira Almudena.

—¡Pues, hija, yo que tú lo seguiría haciendo! Que al final si no es por una cosa es por otra. Siempre va a haber alguien al que le siente mal lo que hagas —comenta Marta.

—Yo sigo erre que erre con el tema de la culpa. Lo llevo francamente mal. Al final parece que me han hecho blandita, pero de un tiempo a esta parte la cabeza la tengo como el ying y el yang. Por un lado, lo mandaría todo a la mierda y, por el otro, soy más sentida y creo que más empática, y me estoy empezando a poner un poco en la cabeza del resto —dice Almudena.

—Pues eso es que el yoga y la meditación te están haciendo una chica buena. ¿Sabes que hay un síndrome precisamente de eso? Pero a mí no me pilla —afirma Esther.

—No me digas más. ¡Lo tengo fijo! —responde Almudena—. Y eso que me lo están poniendo difícil porque siempre es un más a más. Nada de lo que hago le viene bien a nadie. Si preparo la cena, que si la cena no sé qué o no hacía falta… Pero si no la hago, es que, hija, no te preocupas por nada…. Todavía estoy esperando a que alguien me pregunte qué tal me encuentro. Pero, ¡claro!, como siempre hemos podido con todo así nos va. Las superheroínas estamos llegando a nuestro país criptonita.

—La verdad es que necesitamos respirar un poquito de aire. Nos vendría bien un balneario —afirma Marta.

—¿Cómo que un balneario? Eso para cuando tengamos setenta años, pero, ahora mismo, ¿qué me estás contando? No estoy yo para ver gente mayor que nosotras —replica Esther.

—Tampoco nos vengas con que quieres irte a Ibiza o a un sitio repleto de gente joven, que al final estamos un poco en el sándwich de todo —continúo yo.

—Ya. Es que tenemos mente juvenil, pero ya estamos un poquito trabajadas —dice Almudena.

—Pues yo me encuentro estupenda, la verdad. Emocionalmente agotada, eso sí. Pero no me veo tan mal. Vamos a ver, que tampoco te digo que no sea consciente de mis kilos de más y esas cosas, pero, hija, es que miro alrededor y tampoco es que me vea la peor de la tropa —digo muy orgullosa.

—¡Ah, mira! ¡Mal de muchos, consuelo de tontos! —Sonríe Esther.

—¡Estás siempre con los refranes y me tienes agotada! —me quejo.

—Ese humor lo tenemos últimamente desbordado, ¿eh? —responde ella.

—Pero de qué te extrañas, si ya te dije que no soy graciosa. Oye, ni pretendo serlo. Ese no es mi fuerte. Sin embargo, en la redacción dicen que soy ácida y divertida escribiendo. Se lo contaré a mi madre, que nunca me ha visto una pizca de gracia —anuncio.

—Bueno, no os vayáis por las ramas, que estábamos eligiendo nuestro próximo destino —corta en seco Marta.

—¡Ah, sí! Pues, hija, yo quiero algo sencillo. Caipiriñas, una playa, música y que me dejen todos en paz —se imagina Almudena pensando en voz alta.

—Con todo eso yo, feliz y encantada. Oye, ¿y si nos vamos al Caribe y despedimos el año como Dios manda? —propongo, viniéndome arriba con el comentario.

—Sí, hombre, y entonces ya no podremos volver a nuestras casas —responde Marta nerviosa.

—Bueno, de todas formas, siempre iba a pasar algo —suspiro.

—También podemos hacer otra cosa. Nuestros niños tienen más o menos la misma edad, vayámonos todos y hagamos un plan de fin de año. Así me matáis unos cuantos pájaros de un tiro —sugiere Almudena.

—¡Uffff! ¿Estáis seguras? No tengo claro que eso sea lo que realmente quiero. Para hacer eso nos juntamos todos aquí y, por lo

menos, nos sale más barato. Que siempre que están los niños nos ponemos ñoñas y a estar pendientes de ellos —argumento yo, no muy convencida de lo que pueda pasar.

—¿A que no os atrevéis a poneros el mundo por montera e irnos cinco días al Caribe las cuatro solas? Sin maridos, ex, novios, niños y demás familia —comienza a venirse arriba Esther.

Por un instante, se hace un silencio sepulcral.

—Pues no digo yo que no estuviera bien…

—Que yo recuerde, en mis cincuenta años de vida, no he pasado un fin de año sin mi familia —apostilla Almudena—. A lo mejor ya va siendo la hora.

—Yo ya te aseguro que no lo he pasado nunca —se ríe Esther—, que mucho decir, pero al final me entra la pena y soy la más blandita.

—Pues, mira, siempre hay una primera vez. ¿Nos vamos? ¿A que no hay narices? —grita Almudena.

—¿Y cuando volvamos? —nos preguntamos en voz alta, pensando en lo que puede pasar si al final nos vamos.

—¿Y cuando volvamos qué? ¿Crees que van a encontrar a otra tonta? —Ríe Marta.

—Bueno, no tientes a la suerte, que aquí tenemos dos casos en los que nos han cambiado por otras y en nuestros mejores años. Te lo decimos por experiencia. Yo, la primera —asegura Esther.

—Pues, mira, a lo mejor es el momento perfecto para empezar el año de cero. Que, oye, por una vez que nos liemos la manta a la cabeza tampoco pasará nada.

—Después lo achacarán a eso de que con la menopausia nos volvemos un poco locas. Hacíamos lo mismo de jóvenes y la gente no lo veía tan mal.

—Dime, ¿esto va de farol? —pregunta Marta—. Porque me lo estoy empezando a creer y a plantearme seriamente hacerlo.

—¿De farol? Yo me apunto —sentencia Esther.

—¿En serio lo vamos a hacer? —pregunta Marta.

—¿Quién te lo prohíbe? —le contesto.

—Hombre, prohibir nadie, pero no sé… —duda Almudena.

—Digamos que es una celebración anticipada de nuestro cincuentaiún cumpleaños. Mira, Esther, esta vez te he adelantado en la organización de la celebración —comento, riéndome.

—¡Madre mía! A partir de ahora van a temer nuestros cumpleaños si los celebramos juntas. Comenzamos el año con una fiesta de reencuentro por todo lo alto y ahora nos vamos a ir al Caribe a comenzar el próximo. Yo de esta celebración no quiero saber nada. Que ya os sufrí bastante en la del año pasado.

—Esto es una locura —asegura Almudena—. Mejor me hubiera apuntado a un retiro de yoga, que vosotras me la vais a liar.

—Sí, pero ¿están prohibidas las locuras en esta edad? —grita Marta.

—¿O realmente empezamos la edad de la locura? —susurro.

*To be continued…*

# Epílogo
# Disfruta de tu segunda juventud

Líate la manta a la cabeza y disfruta de cada momento. Porque, por primera vez en años, el tiempo es realmente tuyo. Sí, ese tiempo que antes dividías entre trabajo, hijos, pareja, familia, y todas las responsabilidades que te asignaste, es hora de hacerlo por fin tuyo.

Si has dado todo por alguien, si has sacrificado cosas e incluso tus propios sueños para que los demás estuvieran bien, es hora ya de pasar página. ¿Cuántas veces te dijeron: «Ya tendrás tiempo para ti más adelante»? Pues te informo que el «más adelante» está hoy aquí. Ya no hay más excusas. Toca cuidarte y convertirte en la actriz principal de tu cuento, de tu fiesta y de tu vida. Nadie te va a quitar el protagonismo, cariño, porque ahora eres tú la que lleva el timón. ¡Ya era hora, la verdad, y es que ha costado llegar hasta aquí!

Y un consejo para el nuevo tercio de vida que comienzas, por experiencia. Ocúpate de darte tu chute semanal de endorfinas, de risas compartidas, de confesiones sin juicio y de esos momentos de complicidad que solo se viven una vez y más si es con amigas. No importa si son las que conociste cuando eras adolescente o esa nueva colega que apareció de la nada, pero con quien conectaste al instante y se ha hecho un imprescindible en tu vida.

La vida en compañía sabe mejor; de eso no tenemos ninguna duda. Ellas son las que siempre están dispuestas a escuchar tus quejas sin filtros, las que se ríen contigo cuando todo parece un

desastre y las que te recuerdan que la vida es mucho más llevadera con una copa de vino y una charla interminable, porque a esta edad ya no queremos rosas, sino margaritas con mucho hielo. Y si es en compañía mejor.

Así que, por mucho que disfrutes de tu independencia y del tiempo para ti, no te olvides de seguir quedando con esas mujeres maravillosas que te han acompañado a lo largo de tu vida. Hoy toca celebrar y brindar con ellas.

Porque si algo nos ha enseñado el paso del tiempo, es que lo importante no es cuánto tenemos, sino con quién lo compartimos. Y, sinceramente, la compañía adecuada convierte cualquier momento en algo extraordinario.

Cuéntame qué se siente al tener, por fin, ese espacio solo para ti, al poder decir «no» sin sentirte culpable, al reírte sin miedo a las arrugas y disfrutar de lo que la vida aún tiene reservado para ti.

Así que ¿a qué esperas? Crea el próximo capítulo de tu vida, uno lleno de aventuras, de pequeños placeres y, sobre todo, de momentos que sean tuyos, exclusivamente tuyos. Porque ya te lo has ganado. El tiempo de los sacrificios quedó atrás, ahora es el momento de disfrutar, sin prisas y sin remordimientos.

Nos vemos en el siguiente capítulo de esta nueva vida, esa que estás por escribir.

¡Y no olvides que lo mejor aún está por venir, solo tienes que lanzarte a por ello!

¿A qué esperas?

La autora