

MARÍA JOSÉ OSORIO

ES PARA UNA AMIGA

(no para ti, obvio)

KIT PARA MILENIALS AL BORDE
DE UN ATAQUE DE ANSIEDAD

Obra editada en colaboración con Editorial Planeta – Perú

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño / Daniel Bolívar

Ilustración de portada: © Pamela Medina

Fotografía de la autora: © Giuseppe Falla

Diseño de interiores: Giancarlo Salinas

Edición: Anahí Barrionuevo

Corrección de estilo: Erick Weis y Elizabeht Bautista

© 2019, María José Osorio

© 2019, Editorial Planeta Perú S.A.- Lima, Perú

Derechos reservados

© 2020, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial PLANETA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición impresa en Perú: mayo de 2019

ISBN: 978-612-4431-41-8

Primera edición en formato epub en México: marzo de 2020

ISBN: 978-607-07-6612-1

Primera edición impresa en México: marzo de 2020

ISBN: 978-607-07-6611-4

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.
Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México
Impreso en México –*Printed in Mexico*

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 7

(o parte del libro que mi editora me ha sugerido enérgicamente que ponga para convencerte de que compres el libro)

SORORIDAD 13

(o cómo nuestras amigas son un pilar en nuestras vidas mientras no sean más bonitas y exitosas que nosotras)

Mean girls 15

Decálogo de la amistad femenina (actualizado a 2019) 27

¿Cómo hacer una amiga? 29

MATERNIDAD 45

(o nuestra habilidad para apretar “Postergar” en las alarmas del reloj biológico)

Yo versus mi útero: episodio 938 47

¿Cuándo vas a tener hijos? 51

Ser hija ya es suficiente chamba 59

ÉXITO 65

(o el misterio de por qué has escuchado 340 charlas TED y todavía no tienes un yate)

No estar cómoda con salir de la zona cómoda 67

Hambre y sueño es lo que usted tiene 83

BELLEZA 91

(o el proceso de aceptar que nunca te verás como el filtro
de Snapchat hace que te veas)

Tengo la pierna peluda 93

Carta a mi día de buen pelo 101

¿Cómo perder peso rápidamente? 105

ENVEJECER 113

(o cómo un día eres joven y al otro pides que bajen el volumen de la música)

Un día eres joven y al otro... 115

Nueva amistad con una vieja amiga 123

FEMINISMO 131

(o el difícil proceso de llevarse abajo al patriarcado
con las uñas recién pintadas)

Mala feminista 133

Memorias de una *femme fatale* 145

FELICIDAD 159

(o eso que todas las que usan el #Bendecida en sus fotos parecen tener)

Milenials al borde de un ataque de ansiedad 161

Mi primera cita... con la psicóloga 167

Emoji sonriente 173

SORORIDAD

(o cómo nuestras amigas son un pilar en nuestras
vidas mientras no sean más bonitas
y exitosas que nosotras)

MEAN GIRLS

2001

Segundo recreo. Un grupo de nueve chicas se junta en un sitio apartado, la famosa casita abandonada donde están las herramientas de los *boy scouts*. La reunión secreta ha sido pactada mediante papelitos enrollados y dejados en las bancas de las involucradas. Falta una en el grupo, pero ha sido una decisión deliberada. ¿Por qué? Porque este conciliábulo de emergencia es para definir qué hacer con ella ante la polémica infracción que cometió hace unos días.

Habla primero Lucía, la mayor de todas, conocida por su actitud maternal e inesperada madurez (derivada de haber crecido entre cuatro hermanas y/o haber sido la primera en tener un novio mayor). Aunque no es su estilo, recalca, cree que la falta cometida por la susodicha (dícese de la no-invitada) es grave, pero lo mejor sería conversar con ella. Interviene Gabriela, siempre directa y buena para el conflicto: “Yo creo que deberíamos decirle que se vaya del grupo”. Todas reaccionan incómodas ante la radicalidad de la propuesta. “Por lo menos YO no me siento cómoda de juntarme con ella sabiendo lo que le hizo a Miri”.

Jugando la carta de la lealtad y el juicio moral al mismo tiempo, si no tuviera trece años diría que está lista para la política. A Miri se la ve dudosa; siempre ha sido un poco tímida y todo este asunto la tiene de los nervios. Aclara que ella no quiere ser la verduga de nadie; pero, por otro lado, si dijo esas cosas de ella, ¿qué no habrá dicho sobre las demás?

Este argumento cala en las presentes. Si hay algo a lo que una adolescente le tiene pavor es a lo que los demás digan de ella (y en esa época, a que se acabe el *glitter*, pero eso no viene al caso).

Andrea R (que no hay que confundir con Andrea T, que es la acusada) dice estar en desacuerdo con una medida tan drástica, que no son “ese tipo de grupo”. Algunas asienten con aprobación, aunque hay pocas cosas que estén definidas sobre lo que este grupo es o no es. Sí es #TeamBackstreetBoys y no NSYNC, NO juegan botella con besos de lengüita, y Sí todas deben tener un *mail* oficial que contenga su nombre_subguión_el nombre del grupo. Son, en gran medida, una agrupación bastante flexible, sin códigos de vestir ni complicadas jerarquías (aunque todas saben que Gabriela es la jefa porque qué miedo).

Volviendo al asunto en cuestión, sí, tal vez Andrea R tiene razón sobre Andrea T. Y eso que una de las mayores beneficiadas de la expulsión sería ella, porque así no las andarían confundiendo y no tendría que tener esa letra adicional en su *mail* que se ve tan poco *cool*. Sofi, que viene recién llegando porque tenía que conversar con el profe de Educación Física, agrega, con el pragmatismo que, presumo, le da el haber ganado tres campeonatos de atletismo locales, que si se expulsa a Andrea T, quedaremos en número par y se nos irá al diablo la coreografía para los Juegos Florales. Criticable la frivolidad de su argumento, pero estaremos de acuerdo en que un *mix* de *pop* de 2002 (Britney, JLo y Beyoncé incluidas) ya es suficientemente retador como para agregarle una complejidad adicional. Silencio. Gabriela revuelve su Batimix pensativa.

“Votemos”, dice.

Todo buen dictador sabe usar la democracia en su favor.

Gabriela invita a que levanten la mano las que creen que Andrea T debe quedarse en el grupo. Levantan la mano Andrea R, Sofi y Lucía. Tres. Ahora les toca levantar la mano a las que creen que Andrea T debe irse. Gabriela lo hace sin dudarle, y por supuesto también Miri. Pareciera que ganó la decencia. Pero no. Andrea R, tal vez porque acaba de calcular dos más dos y se ha dado cuenta de lo del nombre y el *mail*, dice que quiere cambiar su voto. ¿Es este un empate? Quizás hubiese sido bueno que fuese así, tal vez la imposibilidad de llegar a un consenso hubiese desanimado el debate y las cosas se hubieran calmado con el pasar de los días. Pero no fue un empate, porque hubo un voto que selló el destino desfavorable de Andrea T en el grupo: el mío.

Y así fue como una tarde cualquiera de un mes que francamente no sabría bien puntualizar, un grupo de mejores amigas le anunció su retiro forzado a una de sus miembros, sin mayores vacilaciones. Nada que envidiarle al Tercer Reich.

2003

Cuando en tercero de secundaria me expulsaron del colegio, sentí que la vida había acabado.

Si estás pensando que decir esto es un poco dramático, tienes razón. Pero cuando tienes catorce años, todo es dramático. Una vez me pasé una tarde entera llorando porque sin querer grabé dos episodios de *Rebelde Way* sobre mi recopilación de videos de Britney. #DramasDeLos2000. Lo cierto es que fue un golpe duro. A esa edad, el colegio es tu mundo entero, es el lugar donde pasas la mayor parte de tu tiempo y donde se forman las relaciones más importantes de tu vida después de las familiares (y de las que

tienes platónicamente con el cantante *pop* del momento). ¿Que por qué me expulsaron? Bueno, esa es una historia que conocerás a profundidad en la película biográfica que harán sobre mí con Natalie Portman como protagonista.

Una de mis principales aflicciones sobre entrar en un nuevo colegio, obviamente, eran los amigos, porque a esas alturas de la vida colegial, los grupos ya están formados. Has estado casi una década yendo al mismo sitio, nueve meses por año. Así seas una persona insoportable, solo por estadística, ya debes haber encontrado a alguien igualmente insoportable con quien juntarte. Un segundo factor hacía todo más intimidante: pasaría de estar en un colegio mixto a uno solo de mujeres. Esto significaba que podía encontrarme con un colectivo de chicas que se apoyaban unas a otras y que me recibirían con la calidez y apertura de quienes saben empatizar con tu manera de ser y sentir y que están dispuestas a tratarte sin mayores exigencias como a una hermana... O con un nido de víboras.

Fue mucho de lo primero, y un poco de lo segundo.

Tuve la suerte de encontrarme con un grupo de mujeres buena onda que estaban más intrigadas por mí y por mi salida del anterior colegio que por cerrar filas. De hecho, recuerdo que el primer día se reunieron varias frente a mi banca para armar una especie de conferencia de prensa espontánea. Me hicieron sentir a gusto, y eso ayudó a calmar un poco la pena y la ansiedad. Pero una cosa era recibir una simpatía generalizada, y otra tener con quién juntarme en el recreo. Fue entonces cuando apareció Karina, una de las pocas chicas de ese colegio que yo conocía desde antes de entrar y que se volvió algo así como mi *sponsor*: me prestó todos sus cuadernos, me dio *tips* sobre algunas de las profesoras y me presentó a su grupo de amigas de toda la vida: Mafe, Alejandra y Fiorella. Para mi suerte, les caí bien, y un par de semanas después ya estaban invitándome a sus pijamadas y,

en agradecimiento, yo hacía malos chistes y les enseñaba a fumar (para compensar el hecho de que eso me hizo sonar como una chica mala, les comento que en ese entonces mi objeto favorito en el mundo era una vaca de peluche llamada *Mui*).

Quien sea que dijo que todas las mujeres somos intrigantes, envidiosas y conflictivas estaba equivocado.

No todas.

Pero sí algunas.

Un día, mientras cumplía mi quinta hora chateando en MSN, me llegó un *mail* de Alejandra, que en ese momento era la chica del grupo con la que más había sintonizado. En el correo, de manera calmada y casi ceremoniosa, me explicaba que había estado conversando con las demás y todas habían decidido pedirme que dejara de juntarme con ellas. Añadió que habían postergado bastante tiempo el decírmelo porque no querían hacerme sentir mal, pero que finalmente era lo correcto y no podían seguir dejándolo pasar. Que perdonara que hiciera el trámite por ese medio, pero sentía que cara a cara sería más complicado para todas. Que por favor no insistiera, porque solo haría la situación más incómoda.

Si crees que es feo cuando una pareja te termina, es porque nunca te ha terminado un grupo.

Por unos minutos me quedé congelada frente la computadora. Y me puse a llorar, obvio. No podía entender que las mismas chicas que se habían reído conmigo un par de horas antes y con las que intercambiábamos muchos CD y MP3 de *trova rock*, pudiesen actuar de manera tan fría y calculadora. De pronto, algo me hizo ruido. La última línea del mensaje se sentía sobrepuesta: “Por favor, no insistas”. Revisé de nuevo el correo y, al mirar con más detenimiento la dirección de donde había sido enviado, me di cuenta de que no era la de Alejandra. O no exactamente. Era casi la misma, pero una letra le sobraba. El *mail* era falso.

¿QUÉ-CARAJO-ESTÁ-PASANDO?

Mi cabeza creyó explotar. Agarré el teléfono y llamé a Alejandra. Empecé por decirle que si realmente había sido ella quien me había escrito y si la cosa iba en serio, que fuera sincera y todo bien (OBVIO QUE NO TODO BIEN; SI ES CIERTO, VOY A ENCERRARME EN MI CUARTO A ESCUCHAR EVANESCENCE HASTA QUE SEA MOMENTO DE IR A LA UNIVERSIDAD). Alejandra me aseguró que, a pesar de insistir en llevar una vaquita de peluche a todos lados y hacerla hablar en distintos acentos (a la vaca, no a ella), me consideraba alguien *cool* y que todas estaban contentas de que fuera parte del grupo.

Al día siguiente, al llegar al colegio, les mostré el correo impreso a todas (no teníamos *smartphones* en esa época; lo único que hubiera podido mostrarles en mi celular era el *ringtone* de “La bamba”). Estaban en *shock*. ¿Quién estaba detrás de esa estupidez? ¿Por qué a alguien le interesaría separarme del grupo? ¿Iban a reconciliarse Mía y Manuel después de lo que pasó con Blas? (Realmente nos gustaba *Rebelde Way*). Sin poder responder ninguna de estas preguntas, entramos a clases.

Conversando en el recreo con Ale, Mafe y Fio, llegamos a la muy madura conclusión de que no había que hacerle caso a la venenosa que estuviese detrás de lo ocurrido, que seguro lo que estaba buscando era atención. “Intentó separarnos, no funcionó; sigamos con nuestras vidas”, sentenciamos. Conformes con nuestra decisión, volvimos al salón. Al sentarme en mi banca y sacar un cuaderno de la mochila, cayó una cartita al suelo. La levanté. Ahí estaba una vez más el tono ceremonioso.

María José, creo que Ale no fue lo suficientemente clara en su mail de ayer, por eso ahora te escribo yo: por favor, ya no te acerques a nosotras. Sé que parece que todo está bien, pero es solo porque nos da mucha vergüenza decírtelo frente a frente. No hagas las cosas más complicadas.

Fiorella

Como la profesora todavía no llegaba, junté a todas y les mostré la carta. Fio estaba furiosa. Se paró como un resorte y corrió hacia la pizarra. Agarró una tiza y escribió “Si tú le estás mandando cartas a María José, deja de hacerlo porque no va a funcionar”. Todas las que ya estaban en sus bancas reaccionaron confundidas. No contenta con esto, Fiorella esperó a que se llenara la clase y, agitando la carta en la mano, dijo “Tienen hasta el final del día para decirnos quién escribió esta estupidez”. Por supuesto que ni ella misma sabía cuál sería la consecuencia si no aparecía la culpable, pero sonaba convincente. Así era Fiorella: leal, justa y buena para montar escenas que parecían sacadas de una película. No por nada ~~terminamos las dos en el grupo de teatro del colegio~~ somos mejores amigas hasta hoy.

En realidad, nunca estuvimos seguras de quién estuvo detrás del asunto. En un momento casi quedamos convencidas, con una serie de “pruebas”, de que había sido Karina porque supuestamente estaba celosa de que yo estuviese quitándole a sus amigas de siempre. Ni siquiera recuerdo cuáles fueron esas “pruebas”, pero creo que a estas alturas todos podemos estar de acuerdo en que nada de esa situación tenía sentido. Karina negó la acusación, pero la confianza se quebró y eventualmente terminó ella saliéndose del grupo.

2019

Ninguno de los nombres que he usado son reales, salvo el mío, y puede que, después de quince años, me haya tomado ciertas libertades creativas para rellenar los hoyos de la memoria y darle un poco más de color a estas dos anécdotas. Pero en gran medida eso fue lo que pasó. Y no es que me haya cruzado con grupos de mujeres particularmente malvados; éramos solo unas niñas

repitiendo las dinámicas que veíamos en las películas, leíamos en los libros y escuchábamos en los tés de nuestras madres. Esas dinámicas no suelen darse en los grupos de hombres, en los que sí hay competencia y sí hay *bullies* y “bulliados”; pero, en general, esos juegos de poder y esa manera de proceder casi maquiavélica siempre se sintieron más “femeninos”.

¿Es esto realmente así? ¿Es que acaso las mujeres venimos programadas de esa manera? Obvio que no. De hecho, ya sabemos que la mayor parte de las cosas que consideramos “femeninas” y “masculinas” son construcciones sociales.

Tanto mujeres como hombres somos competitivos. Es natural, pasa en todas las especies. Pero creo que la sociedad coloca a los hombres en una carrera, mientras que pone a las mujeres en un *ring* de *box*. En los dos casos hay que ganarle a alguien, pero en una carrera dependes enteramente de ti, de tus capacidades y de tu entrenamiento, y de hecho muchas veces con quien compites es contigo mismo antes que con otros. Eres tú y tus propias marcas. Mientras que las mujeres sentimos que esto es un enfrentamiento, que no importa qué tan buenas seamos, igual no puedes ganar sin tener al frente una oponente. Solo sabes que das buenos rechazos, porque se los das a alguien más.

¿De dónde viene esto?

Joyce Benenson, una investigadora del Emmanuel College en Boston, señala que una de las razones por las que la competencia femenina es más psicológica que física es porque tenemos un instinto primitivo de proteger nuestros cuerpos para que el daño no interfiera con nuestra capacidad de producir seres humanos. #LaBiologíaEsUnPocoConserva.

“Sin embargo, la psicología feminista sostiene que la competencia entre las mujeres no se debe principalmente a imperativos biológicos, sino a mecanismos sociales”, dice Noam Shpancer, autor de *El buen psicólogo*:

La feroz competencia femenina se debe principalmente al hecho de que las mujeres, nacidas y criadas en una sociedad dominada por los hombres, internalizan la perspectiva masculina (la "mirada masculina") y la adoptan como propia. La visión masculina de las mujeres como objetos principalmente sexuales se convierte en una profecía autocumplida. En la medida que las mujeres consideran el ser valoradas por los hombres como su principal fuente de fortaleza, valor, logros e identidad, se ven obligadas a luchar contra otras mujeres por el premio.

Una pausa mientras vamos todas a vomitar.

Nuestra a ratos insaciable necesidad de aprobación masculina está cagándonos la cabeza y, por consiguiente, la vida, amigas. Nos tiene paranoicas y a la defensiva. Nos hace invertir tanto tiempo, dinero y energías en nuestro cuerpo, en nuestra imagen, en lo que proyectamos, en lo que ponemos en vitrina, que casi ya no nos queda tiempo para alimentar lo que somos. En la desesperada búsqueda por un hombre, nos hemos estado perdiendo a nosotras.

Tal vez tú, después de leer esto, te estés preguntando a ti misma "¿No se supone que este libro iba a hacerme sentir bien? ¿Por qué ahora estoy deprimida y siento que necesito bañarme?". Te respondo: "No se permiten devoluciones".

Pero también puede que lo que estés diciéndote a ti misma es "Oye, pero yo ya estoy emparejada; o sea, ya me gané el premio (?), e igual el otro día me pasé treinta minutos viendo las historias de Instagram de una tarada chica, y odiándola". Y bueno, esto tiene que ver una vez más con las estructuras de poder. El mundo está configurado para que las mujeres ocupemos el menor espacio posible, ya sea con nuestras mentes como con nuestros cuerpos (ergo, de ahí viene el mensaje constante de que debemos ser flacas). Cuando estamos en un empleo y arriba de nosotros

hay seis jefes hombres y una sola mujer, entendemos el mensaje. Cuando encendemos el televisor y todos los personajes complejos y poderosos son hombres, volvemos a entenderlo. Cuando abrimos un periódico y vemos una foto del Congreso de la República mayoritariamente masculino, una vez más nos queda claro. ¿Cuál es ese mensaje? Que hay solo un puñado de sillas para nosotras y en cualquier momento se apagará la música, así que más vale que empujes a la que tienes al lado o vas a quedarte parada.

Pero he aquí el secreto mejor guardado desde el final de *Game of Thrones*: hay muchísimas sillas (a diferencia de lo que ocurre en *Game of Thrones*, donde solo hay una). Lo que pasa es que estamos peleando por las cuatro sillas que han puesto frente a nosotras, en vez de mirar más allá, donde están las sillas de los hombres. Shpancer explica:

Es lo que Karl Marx llamó “falsa conciencia”. Según Marx, un trabajador de una fábrica que está convencido de que su enemigo es otro que busca trabajo tiene una “falsa conciencia”, porque no entiende que el verdadero enemigo es el dueño de la fábrica, que los enfrenta entre sí para controlarlos y enriquecerse. De acuerdo con este argumento, las mujeres no vemos que la amenaza real para nuestros logros, poder, valor e identidad no son otras mujeres, sino el sesgo masculino que controla nuestras vidas.

O SEA, EL ENEMIGO ES EL PATRIARCADO, HERMANA.

Siento que en este punto, entre el discurso feminista y el comunista, mi madre ya entró en *surmenage*.

Aquello que realmente perjudica nuestro día a día, nuestra capacidad de acceder a puestos de alta dirección, a cargos en el sector público, a una paga igualitaria; aquello que nos drena la energía y la autoestima, que menosprecia nuestras habilidades y

busca invisibilizarnos, no es el éxito de otra mujer, es el sistema de creencias machista en el que se apoya todavía nuestra sociedad. La pelea no es contra nosotras, es contra la estructura desnivelada y hostil sobre la que estamos obligadas todas a construir nuestras vidas.

Habiendo dicho lo anterior, este es el conteo oficial de veces en las que he pensado/dicho algo negativo sobre otra mujer o me he sentido amenazada/molesta con su éxito en la última semana:

- Chica que supe que estaba escribiendo un libro con temática parecida a este: 1
- Chica que mi marido catalogó como “Muy graciosa”: 1
- Chica en el aeropuerto que había logrado a la perfección el *look* despreocupado *cool* a diferencia de mi *look* despreocupado *homeless*: 1
- Todas las *instagramers* viajando gratis: 46 537

No deja de sorprenderme la rapidez con que una puede sentir molestia contra una mujer que ni siquiera conoce. Y peor aún, cómo tratamos de excusarnos por este sentimiento diciéndonos que no es envidia, que lo que nos jode es que esas mujeres “no se merecen” el éxito/belleza/estilo que tienen. Pero si haces doble *click* en este pensamiento, te das cuenta de que hay el doble, el triple, el cuádruple de hombres que también podrían caer en la categoría de “No se merecen lo que tienen”, pero la diferencia es que ellos no te molestan, no te revuelven las tripas, no te provocan lanzar tu celular por la ventana.

Es difícil deshacerse de la estupidez (como tu ex lo comprueba), pero hay que intentarlo. ¿Por qué? PORQUE ESO DICE BEYONCÉ #ToTheLeft. Pero sobre todo porque, como hemos visto los últimos años, nos funciona mucho más pelear juntas que pelear entre nosotras.