

CLAIRE COHEN

¿amigas PARA siempre?

*Rupturas, mitos y realidades
de la amistad entre nosotras*

 Planeta

Título original: *BFF: the truth about female friendship*

© 2022, Claire Cohen

Traducción: Brenda Béjar

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño / Marilia Castillejos

Ilustración de portada: Maricarmen Zapatero C.

Fotografía de la autora: © Amit Lennon

Diseño de interiores: Alejandra Romero

Derechos reservados

© 2023, 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 en formato epub: enero de 2023

ISBN: 978-607-07-9603-6

Primera edición impresa en México: enero de 2023

ISBN: 978-607-07-9565-7

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 y hecho en México – *Printed and made in Mexico*

ÍNDICE

PRÓLOGO	11
¿MEJORES AMIGAS PARA SIEMPRE?	27
LA FÓRMULA DE LA AMISTAD	55
AMISTADES TÓXICAS	73
AMISTADES DEL TRABAJO	96
DE CÓMO LAS MUJERES SE CONVIRTIERON EN MI TRABAJO	122
NUEVAS AMIGAS	128
LA DISTANCIA EN LA AMISTAD	148
AMIGAS POCO PROBABLES	175
AMISTAD.COM	190
UNA HABITACIÓN CON AMIGAS	209

CORTAR CON UNA AMIGA	220
AMIGAS DIVERTIDAS	243
AMIGAS QUE SON FAMILIA	253
VIEJAS AMIGAS	271
ESTA NO ES UNA CARTA DE AMOR A MI CLUB DE LECTURA	290
EPÍLOGO	295
NOTAS	301
MÁS MATERIAL PARA LEER, VER Y ESCUCHAR	305
AGRADECIMIENTOS	309

¿MEJORES AMIGAS PARA SIEMPRE?

*Mito: Toda chica o mujer necesita
un alma gemela femenina platónica*

—**C**reo que ya no deberíamos ser amigas —me dice una voz que suena como la de Ana en el teléfono.

—¿Qué? —respondo.

—No. Quiero. Ser tu amiga —repite ella, separando las palabras de esa forma tan característica en la que hablan las adolescentes, un tono que usualmente utilizan con sus padres, no con sus amigas más cercanas. Con sus almas gemelas. Con sus mejores amigas para siempre.

Comienzo a llorar sin parar.

Tengo 16 años, acabo de regresar de pasar el verano en California y estoy desesperada por contarle todos los detalles a mi mejor amiga. Pero antes de que llegue a la parte del juego de Jurassic Park en Universal Studios, ella ya me rompió el corazón.

Ana y yo hemos sido mejores amigas durante tres años. Nos conocimos cuando me cambié de escuela a los 12 años. Una edad incómoda en la que todos ya habían formado sus amistades. No ayudó mucho el que de inmediato me apodaran Posh,



justo dos meses después de que las Spice Girls lanzaran *Wannabe*. Todo esto gracias a mi corte de pelo lacio estilo bob con raya en medio y mi acento salido de Wimbledon.

De inmediato comencé a pegarme a Ana. Ella tenía el cabello largo y ondulado y las uñas siempre limpias, con la cutícula muy blanca. Sus oídos estaban perforados y usaba unos aretes de diamantes verdaderos. Era grosera con los maestros, pero siempre sacaba dieces. Ella era todo lo que yo siempre había querido ser. Me tomó algo de tiempo, pero lo que finalmente encontramos en común fue nuestro amor compartido por la banda Hanson (te dije que me gustaba el pelo largo). Pasábamos horas derretidas de amor por ellos. Memorizábamos sus letras y las escribíamos en nuestros cuadernos de la escuela y en nuestros brazos con plumas tipo Bic. Cuando Ana tuvo internet en casa —la primera persona de nuestra clase en abrir este futurista y resonante portal hacia el resto del mundo—, merodeábamos en las salas de chat en búsqueda de más información sobre nuestros objetos del deseo. Cuando compramos boletos para verlos en Wembley, dedicamos días enteros a redactar cuidadosamente una carta de amor. Está escrita con pluma fuente y en papel A4 rayado, como debería estarlo cualquier carta de amor respetable, y con la letra de Ana, que parecía más adulta que la mía. Dibujamos un marco de corazones rosas alrededor de ella.

No guardamos una copia, pero imagino que decía algo así:

Queridos Isaac, Taylor y Zac:

Somos dos chicas de 13 años que vivimos en Londres
[traducción: tenemos la misma edad que ustedes, por lo tanto, está bien si nos besuqueamos o incluso si llegamos a segunda base, dependiendo de cómo vean ustedes



las bases, pues pueden ser diferentes en América], ¡y somos sus mayores fans del mundo!

Creemos que es genial que escriban todas sus canciones y tenemos todos sus discos, incluyendo el de Navidad [*con el que torturábamos a nuestras familias cada diciembre hasta que les sangraban las orejas*].

Les compramos un inflable de frijoles dulces Jelly Belly porque leímos que eran su comida favorita. ¿Qué sabores les gustan más? A nosotras nos encanta el de palomitas y el de sandía [*en realidad odiábamos todos en secreto, pero todavía no se inventaban las gomitas Haribo*].

¿Alguna vez invitan a sus fans detrás del escenario? ¡Nos encantaría conocerlos! [*Por favor, quédense con nuestra virginidad*].

Con mucho amor,

*Ana y Claire xxx [En orden alfabético,
para que fuera más justo].*

¿Cuántas superestrellas galardonadas de MTV podrían resistirse ante esto?

La gran noche del concierto atamos la carta al enorme inflable de frijoles dulces, en el que habíamos gastado todos nuestros ahorros, antes de lanzarla hacia el escenario. Aterrizó en el espacio vacío entre los vigilantes y la banda, pero no nos importó. Pasamos el resto del concierto codo a codo, brincando arriba y abajo, mientras el papá de Ana nos esperaba afuera para llevarnos a casa. Nunca había sido tan feliz y pensaba que Ana sentía lo mismo. Hasta que decidió acabar su amistad conmigo: un evento que me hizo tambalear y que rompió mi corazón adolescente en mil pedazos.



Si alguna vez te sucedió algo similar, seguro sabes de lo que hablo: la sensación de que tu pequeño mundo, que gira en torno a la escuela, simplemente colapsó. El miedo a tener que ir a clases al día siguiente sin la seguridad que te da tu mejor amiga a tu lado. La preocupación de que todos te estarán viendo y pensarán: «Ay, de seguro es pésima amiga. ¿Qué habrá hecho mal? Por supuesto que es su culpa que le hayan dejado de hablar».

Sin embargo, durante muchos años no lo vi de esa manera. No solemos usar de manera natural ese lenguaje cuando se acaba una amistad: «separación», «rompimiento», «ruptura». Pero deberíamos, porque los rompimientos que más me han partido el corazón a lo largo de la vida son, sin duda, con mis mejores amigas. Me sucedió durante la escuela y la universidad, una época en la que tener mejores amigas es tan vital en la pirámide de necesidades de Maslow como el aire, el agua o el alimento. Pero las fracturas en la amistad también pueden suceder en la adultez, y ocasionan tanta agonía como una separación amorosa, o incluso más.

Yo culpo de esto al mito de «las mejores amigas para siempre». Es algo con lo que nos alimentan desde pequeñas; desde el momento en el que comenzamos la escuela y nuestros padres nos preguntan: «¿Quién es tu mejor amiga?». Está en los libros que leemos y en la televisión que vemos: que deberías tener una persona especial a la que estés unida como chicle y de la que nunca te separarás. Incluso está en las canciones infantiles: «Las amigas se quieren mucho, mucho, mucho...».

Aquí es cuando comienza a formarse este «código entre chicas»: los cómo no y los cómo sí no escritos por los cuales debe operar toda la amistad femenina: «Tú cubres mi espalda y yo cubro la tuya». Lo peor es que esto no se acaba repentinamente cuando salimos de la escuela. He escuchado a mujeres



adultas acusadas de «romper el código entre chicas» por cuestiones como que alguna comenzó a salir con el exnovio de una vieja conocida, o que otra no se puso del lado de su amiga en una discusión. Este cuento nos impide tener la libertad para encontrar amistades verdaderas y significativas, que no exijan lealtad basadas únicamente en el género.

Puede sonar solidario y enriquecedor, pero en realidad es demasiado protector cuando piensas en ello. ¿Cuántas de nosotras hemos ignorado algunas banderas rojas en ciertas amistades por esa devoción tan incondicional? Desde una edad temprana, el mito de «las mejores amigas para siempre» nos alienta a no cuestionar por qué somos amigas de alguien y cómo se puede mantener y mejorar esa amistad. Por el contrario, nos dice que somos amigas «porque eso es lo que hacen las chicas». Tener una mejor amiga de este tipo puede llegar a ser alentador y hacernos sentir como que pertenecemos, pero también puede traer consigo mucha presión sobre cómo te desenvuelves y un gran miedo a equivocarte. Puede hacerte sentir insegura: ¿Será mi mejor amiga por siempre? ¿Y qué va a pasar si otra chica le cae mejor que yo? ¿Se quiere robar a mi mejor amiga? ¿Cómo puedo ganarle?

Este mito es bastante específico para las niñas y las mujeres. «El término “mejor amigo” no es algo que se escuche decir a los hombres muy seguido», dice la doctora Anna Machin, antropóloga evolutiva. Como parte de su investigación inicial sobre la amistad, realizó un cuestionario en el que 85% de las mujeres que respondieron dijeron tener una mejor amiga. Un número que me parece extraordinariamente alto, pero Anna sugiere que esto podría estar relacionado tanto con el mito de «las mejores amigas para siempre» como con nuestra biología.

«Es un número muy alto y podría haber cierta presión para decir: “Por supuesto que tengo una mejor amiga, no soy una persona triste y solitaria”», explica. Pero agrega que las



mujeres dan importancia a las amistades cercanas de una manera que los hombres simplemente no lo hacen. «Lo que las mujeres tienden a necesitar de sus amistades es verdadera intimidad emocional», afirma. «Están obteniendo algo que es por completo vital para ser mujer. Los hombres no buscan intimidad afectiva con sus amigos y por eso no necesitan esa relación diádica tan estrecha. Tienden a atraer grupos más grandes».

Como mujeres, nos presionamos mucho para encontrar la pareja perfecta, el trabajo perfecto, la casa perfecta, la familia perfecta, y se espera que hagamos malabares para lograr todo esto de manera impecable. Yo le agregaría a esta lista la presión para encontrar la amistad perfecta; ese tipo de alma gemela femenina con la que podrías tener una conversación completa con solo levantar una ceja... y que conoce todos tus secretos. Es una idea embriagante, pero ¿existe de verdad? Por lo general, estas relaciones son todo menos perfectas. Este mito es tan venenoso como la noción de un príncipe (o princesa) encantado montado sobre un corcel blanco. Entonces, ¿por qué diablos les hacemos creer a las niñas que sus mejores amigas para siempre aparecerán en un pequeño pony y, mágicamente, su vida estará completa? Es una invención en la que no todas las niñas ni mujeres creen, por supuesto, pero muchas de ellas sí. Incluso es posible que ni siquiera te des cuenta de que lo has hecho.

«En la infancia, cuando recién descubres que una persona fuera de tu familia puede ser muy importante para ti, existe el mito de que un amigo debe ser “alguien igualito a ti”», afirma la psicóloga y profesora de la Universidad de Cambridge, Terri Apter. «Es un mito que algunas mujeres compran... “Ella es mi hermana, es mi alma gemela”. Luego sucede que las niñas se desarrollan y cambian, y se enfrentan a un dilema: “¿Eso significa que ya no es mi mejor amiga? ¿Debería cambiar mi forma de ser? ¿Qué debo hacer?”».



Esa idea de que las cosas cambian en la amistad es algo que nos preocupa a todas. Cuando eres joven y fiel a la idea de «las mejores amigas para siempre», puede resultar abrumador el miedo cuando tus amigas comienzan a moverse hacia otra dirección, pues es algo que está íntimamente ligado a tu incipiente sentido de identidad. ¿Debes prepararte para la posibilidad de perder a tu «alma gemela»? ¿O debes cambiar para que las cosas se mantengan igual? ¿Eso significa que ya no son mejores amigas?

Simplemente puede ser difícil encontrar el espacio para cambiar cuando las fuerzas externas sugieren que «hartarse» de una relación o tomar distancia de ella es de alguna manera haber fracasado en ser una buena mejor amiga. Y esto no necesariamente se vuelve más fácil de negociar cuando somos más grandes: no solo darles espacio a nuestras amigas para encontrar nuevos caminos, sino también rechazar el impulso a mantener nuestras viejas amistades en una caja de cristal, esperando que se mantengan igualitas a como eran cuando las conocimos. Pongamos por ejemplo que tú y una amiga se encuentran en la misma situación. Están solteras y con los altibajos naturales y dudas sobre el futuro que esto conlleva. Luego, tu amiga conoce a alguien y tú te quedas pensando dónde se encuentra su amistad en la lista de prioridades... y si todavía tienen algo en común. Esto puede llevar, como dice Terri Apter, a la sensación de que «Te ha traicionado, porque ella fue la que cambió».

De todas las mujeres que entrevisté, Lauren es la que probablemente conoce más sobre los cambios en la amistad y cómo pueden funcionar para bien. Ella comenzó su transición cuando vivía con su amiga (cisgénero) «M», y me contó cómo esto ayudó a profundizar su vínculo.



«Fuimos compañeras de casa durante el tiempo en el que comencé a cuestionar mi género», me dijo. «Regularmente sales del clóset antes con tus compañeros de casa que con tus amigos y familiares, porque comienzas a experimentar con tu vestimenta, y ni modo de quedarte encerrado en tu habitación. M y yo recordamos con nitidez una noche que pasamos juntas acostadas en el jardín, mirando las estrellas, y conversando sobre el género y la aterradora y confusa sensación de vértigo que había sentido a lo largo de mi vida por este tema.

»Después nos mudamos y seguimos en contacto. En ese momento mi identidad vagaba entre “no sé qué soy” a “sé que no soy un hombre” y “sé que tampoco soy una mujer” y descubrí, tal vez gracias a la nueva psicología, a los cambios hormonales o al nuevo código social, que esta vulnerabilidad se sentía cada vez más natural. Me resultó más fácil y menos aterrador decirle a la gente que estuviera fuera de mis intereses románticos: “Te quiero. Te extraño. Me siento muy afortunada de conocerte”. Antes me resultaba muy difícil expresar todo esto, incluso a sabiendas de que lo sentía. No quiero generalizar, pero siempre tuve la sensación de que los hombres no deben decirse estas cosas entre sí.

»A medida que me volví más clara con mi propia identidad, todas estas preocupaciones y barreras sobre mostrar afecto y vulnerabilidad desaparecieron. Mi amistad con M fue una de las primeras que se benefició de este proceso. Descubrí que podía abrirme con ella, en un sentido platónico de la amistad femenina, sobre todas esas cosas que tenía tanto miedo de nombrar, y que ella también podía nombrarlas».

♦ ♦ ♦

Por supuesto, con todo esto no quiero decir que las mejores amigas no existan; claro que existen, pero solo para unas cuan-



tas afortunadas. Solo es cuestión de escuchar algunas historias como la de Lauren para confirmarlo. La diseñadora de moda Justine Tabak también tiene uno de esos lazos inquebrantables, ya que conoce a su mejor amiga desde hace más de cincuenta años, desde que sus madres se conocieron en clases prenatales.

«Nos gusta insistir en que nos conocemos desde que nacimos, y la gente nunca nos cree», dice Justine. «Somos muy diferentes, pero compartimos valores muy similares, por eso creo que nuestra amistad ha durado tantos años. Siempre decimos lo que pensamos y nos damos consejos que a veces pegan duro. Nos hemos guiado mutuamente a través de cada fase de nuestras vidas: matrimonios, separaciones, hijos, dilemas laborales, duelos. Me siento muy afortunada de tener una amistad como la nuestra. Mientras más vieja me hago, más me doy cuenta de lo especial e inusual que es esto. Ella es mi “hermana” en toda la extensión de la palabra».

Ese lenguaje de ser «como hermanas» sigue siendo muy poderoso en el grupo de mujeres adultas que me cuentan que tienen una amistad de toda la vida. Una de ellas es la activista Nimco Ali, que ha sido la mejor amiga de Carrie Symonds, la esposa de Boris Johnson, desde antes de que ella estuviera en el ojo público.

«Creo que el hecho de que esta situación no haya cambiado su personalidad, ni tampoco haya cambiado nuestra amistad, es algo increíblemente importante para mí», me cuenta Nimco, de 38 años. «No pienso en ella de manera distinta a mis otras mejores amigas, aunque ella es más como una hermana para mí que cualquier otra cosa. Tal vez no siento la misma protección con mis otras amigas como la que siento con ella. Creo que decir que es amor es algo fuerte, pero siento por ella lo mismo que sentiría por una hermana».

