



DANIELLE
BAYARD JACKSON

Amigas de verdad

La ciencia
y el arte
de la conexión
y el conflicto
en las relaciones
entre mujeres

DIANA

DANIELLE BAYARD JACKSON

AMIGAS DE VERDAD

La ciencia y el arte de la conexión y del
conflicto en las relaciones entre mujeres

Traducción de Marta Rivilla

Autoconocimiento

DIANA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: *FIGHTING FOR OUR FRIENDSHIP: The science and art of conflict and connection in women's relationships*

© Danielle Bayard Jackson, 2024

Esta edición se publica por acuerdo con The Foreign Office Agència Literària, S. L. y Hodgman Literary, LLC.

© de la traducción, Marta Rivilla, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.dianaeditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: septiembre de 2025

Depósito legal: B. 12.444-2025

ISBN: 978-84-1119-270-5

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Rotoprint by Domingo, S. L.

Impreso en España - *Printed in Spain*



SUMARIO

Nota de la autora	9
Introducción	11

PRIMERA PARTE El arte de discutir

Capítulo 1. Salud, riqueza y sensatez. El poder de la amistad entre mujeres	21
Capítulo 2. Lo que nos une (y lo que nos separa). Las tres afinidades de la amistad entre mujeres	39
Capítulo 3. Conflictos sanos e intimidad platónica. Lo que no os mata os une aún más	57
Capítulo 4. Estrés, soledad y resentimiento. Las consecuencias que tiene evitar el conflicto	89
Capítulo 5. Chicas malas. El arte de la agresividad relacional (u ofensiva sutil)	107

SEGUNDA PARTE ¿Qué está pasando? El arte del entendimiento

La canceladora	129
La que no da tanto como recibe	139

La chismosa	151
La enamorada del amor	163
La controladora	175
La celosa	183
La que ha cambiado	199
La pesada	211
La negativa	221

TERCERA PARTE

Soltar y empezar de nuevo

Capítulo 6. Qué hacer para recuperar lo vuestro	235
Capítulo 7. Seguir adelante sin ella	251
Capítulo 8. Cómo hacer amigas por las que vale la pena luchar . .	269
Capítulo 9. Me quiero, os quiero	295
Agradecimientos.	299
Notas.	303
Índice onomástico y de materias	313

CAPÍTULO

1

Salud, riqueza y sensatez

El poder de la amistad entre mujeres

Miré la hora en el móvil: las 14.45 horas.

En quince minutos tendría que escuchar su voz y darle explicaciones. Llevaba semanas temiendo esta conversación, pero ella se había dado cuenta de que había ido distanciándome hasta que al final me preguntó qué estaba pasando.

Taryn y yo éramos amigas desde ya hacía unos cuantos años, pero recientemente algo había cambiado. Empecé a notar que hacía cierto tipo de comentarios y tenía unos comportamientos que me llevaban a cuestionar su lealtad, y no tenía muy claro si yo me estaba rayando demasiado o tenía motivos para preocuparme de verdad. Cada vez que hacía un comentario que, para mí, parecía indescifrable, la idea que tenía de ella se volvía más y más difusa. Ya no era capaz de reconocer a la mujer de la que me había hecho amiga unos años antes.

Antes de seguir adelante quiero dejar claro que Taryn era mi mejor amiga. Me quería con todo su corazón, así que tenía toda la pinta de que el mal rollo que sentía estaba todo en mi cabeza... ¿No? Pensé que estaba disimulando bien mi conflicto interno, pero cuando empecé a marcar las distancias, las cosas se habían enrarecido, así que no nos quedó otro remedio que hablarlo.

Cogí un bolígrafo azul y escribí los puntos más importantes en la pizarra de mi despacho. Quizá preparar una especie de guion me ayudaría a concentrarme y a que las cosas no fuesen tan incómodas; a quitarle hierro al asunto.

Madre mía, es que vaya tela, ¿eh? En casa de herrero...

Al trabajar como *coach* de relaciones de amistad, cada semana me paso horas compartiendo estrategias para ayudar a otras mujeres a afrontar situaciones complicadas con sus amigas. Sin embargo, últimamente, había enfocado todo a nivel teórico y no lo había sentido tanto desde el corazón porque hacía mucho tiempo que no me veía sumergida en la confusa marea que crean este tipo de situaciones.

Después de pasarme años ayudando a otras mujeres a prepararse para tener conversaciones difíciles («¿Cómo le digo que necesito espacio?», «¿Debería confrontarla y decirle que me parece que está celosa?», «¿Cómo le digo que creo que nuestra amistad ya no me llena igual?»), había llegado la hora de hacer frente a mi propia crisis. Y la verdad es que sentía que la situación me superaba.

Se supone que tendría que dárseme bien, ¿no? ¿O es que me había creído que intelectualizar sobre el conflicto me iba a ayudar a rebajar la intensidad del drama y el dolor que suelen acompañar los momentos difíciles en una amistad?

A las 14.55 me acerqué al frigorífico y abrí la puerta en busca de algo para calmar los nervios. Entonces, de repente, un brillante botellín de cerveza me hizo ojitos desde el último estante, y eché un vistazo rápido al reloj de la cocina para ver si me daba tiempo a tomármela sin tener que bebérmela de una sentada como si estuviera en una fiesta universitaria intentando impresionar a alguien.

No. Tenía que aceptar las emociones que estaba sintiendo, por muy dolorosas e incómodas que fueran.

Me estaba poniendo cada vez peor.

Así pues, a las 14.59, le di un par de sorbos a un vaso de agua, giré la silla para consultar mis apuntes y cerré los ojos para pedirle a Dios: «Dios mío, ayúdame. Haz que las cosas vayan bien». La verdad era que no tenía claro si la conversación iba a ayudarnos a encontrar una forma de recuperar nuestra amistad o si las cosas se iban a poner feas y la charla iba a acabar de mala manera y con un final horrible.

Antes de que pudiera darme cuenta ya era la hora. Toqué su nombre en la pantalla del móvil y, cuando el teléfono empezó a sonar, el corazón

se me aceleró de tal manera que por un segundo pensé que quizá era mejor que colgara.

«Y así es como va a acabar esto... —pensé—. Con una llamada incómoda un sábado al mediodía».

Taryn y yo estuvimos hablando casi durante dos horas. Entonces, como si hubiese estado esperando el momento exacto, mi marido bajó y se me acercó. Se me quedó mirando unos segundos, intentando recuperarse después de la siesta, y se fijó en las notas que había escrito en la pizarra claramente llevada por la desesperación del momento.

—Oye, ¿qué pasa?

De repente, dejé escapar un resoplido:

—Acabo de hablar con Taryn.

—Anda. ¿Y qué? ¿Ha ido bien?

—Creo que sí...

Era más una pregunta que una afirmación. Habíamos llorado, nos habíamos pedido perdón, había habido momentos de tensión y, al final de todo, la pregunta que me había venido a la cabeza era... «¿Y ahora qué?».

Mi marido se echó a reír porque, al parecer, la situación le parecía muy graciosa.

—Esto sería impensable entre hombres. Las cosas nunca son tan... complicadas.

Por mucho que me molestara su petulancia, tenía razón.

Unas horas más tarde, nos fuimos a la cama y yo me quedé un rato perdida mirando las redes sociales, en un intento de aligerar la carga y el cansancio emocional que llevaba encima con vídeos de gente que comentaba el último episodio de una serie famosa en la que los participantes se casan sin conocerse. («¿Cómo puede haber tantas temporadas, por favor?»).

Aun así, no conseguía concentrarme porque lo que me había dicho mi marido seguía resonando en mi cabeza.

«*Tan complicadas*».

Dejé de desplazarme por la pantalla y abrí una nueva pestaña para escribir «complicado» en la barra de búsqueda.

La definición apareció en la pantalla y, durante unos instantes, se me cortó la respiración:

*«Complicado (adj.): que está formado por muchas partes o elementos interconectados; intricado».*¹

Sí. ¡Claro que sí! Por definición, la amistad entre mujeres es complicada.

Si sacas el tema de la amistad en una habitación llena de mujeres, puede que te miren con ojitos brillantes y grititos («¡Sí, que vivan las amigas!») o que te cuenten mil y una historias para no dormir («Hay que tener mucho ojo con las mujeres. Tienen mucha malicia y con ellas todo son dramas»).

La verdad es que las dos partes son ciertas; por eso, si solo nos quedamos con una no lograremos comprender toda la humanidad que se encapsula en este tipo de relaciones. Tanto si echar la vista atrás para recordar tu historial de amigas te entenece el corazón o te hace apretar los puños y la mandíbula, seguramente te acuerdas de algún momento en el que alguna mujer te apoyó y estuvo a tu lado, y otro en el que te decepcionó.

Las investigaciones que se han llevado a cabo siguen demostrando que las amistades entre mujeres tienden a ser más íntimas y emocionales que las que se establecen entre hombres, y esto probablemente se deba a que nosotras aportamos tantas «partes interconectadas». Mientras que ellos suelen compartimentar este tipo de relaciones, nosotras esperamos que en nuestras amistades haya lealtad y apoyo emocional y, de alguna manera, tratamos de encontrar cierta simetría con las mujeres de nuestra vida. Sin embargo, estas expectativas son precisamente lo que nos lleva a profundizar y reforzar nuestros vínculos, y a su vez hace que haya más posibilidades de que suframos y nos decepcionemos.

Aunque nuestra amistad puede llenarnos de vida y felicidad, también es algo muy frágil. La conexión que sentimos suele ser fuerte hasta que nuestra amiga:

- Se casa y se muda.
- No está ahí para nosotras en un momento duro.
- No hace otra cosa que quejarse y te nubla la cabeza con su negatividad.

- Nos damos cuenta de que no nos da tanto como nosotras a ella.
- Empieza a tomar decisiones en su vida en las que no podemos apoyarla.

Entonces..., ¿qué hacemos para superar esos momentos? ¿Qué podemos hacer para tener en cuenta las amistades pasadas que hemos ido construyendo con el tiempo? ¿Cómo hacemos frente a las etapas conflictivas en las que las placas tectónicas de nuestra amistad empiezan a moverse, a veces ligeramente y otras de forma más brusca?

De forma intuitiva, sabemos que la amistad nos hace bien, por eso seguimos buscándola y explorando nuevas relaciones con ilusión, dispuestas a recoger todos los beneficios que tienen para ofrecernos.

Por eso precisamente este libro no solo habla de amistad, sino también de bienestar, porque el hecho de construir amistades de calidad nos ayuda a conseguir vidas más felices y sanas.²

LAS AMIGAS COMO PILAR DE TU BIENESTAR

En el estudio más largo que la Universidad de Harvard ha hecho sobre la amistad,³ los investigadores descubrieron que el factor que tenía un mayor impacto en la satisfacción y el bienestar general de nuestras vidas no era el salario ni el estado civil, sino la calidad de nuestras relaciones.

¿Y qué pasa cuando hablamos concretamente sobre la amistad entre mujeres? Pues prepárate para lo que tengo que decirte, porque la cosa es fuerte.

Diferentes estudios apuntan a que hay miles de beneficios emocionales, mentales y físicos por el hecho de estar en compañía de otras mujeres. Una de las principales ventajas es que se ha demostrado que, cuando se busca el apoyo de una amiga ante una respuesta al estrés, el nivel de cortisol (la hormona del estrés) es más bajo,⁴ lo que mejora nuestra salud cardiovascular⁵ y disminuye el riesgo de demencia.⁶

Además, las mujeres que tienen vínculos fuertes con otras mujeres:

- Reciben más apoyo emocional.⁷
- Crecen más en el ámbito profesional y ganan más dinero⁸ que las mujeres que no se rodean de círculos donde abundan las mujeres.
- Están más satisfechas⁹ con sus relaciones románticas.
- Son capaces de regular mejor sus emociones.¹⁰

Aproximadamente, el 70 % de nuestra red social son personas de nuestro mismo sexo (y la mayoría de nuestras relaciones mixtas están formadas por miembros de nuestra familia).¹¹ La buena noticia es que tener mujeres en nuestra red social es algo muy potente. Necesitamos estas amistades porque nos sirven tanto de espejo como de ejemplo para saber quiénes somos y quiénes podemos llegar a ser. Nuestras amigas son el pilar central del trabajo de crecimiento y desarrollo de nuestra identidad.

Es importante rodearse de personas que saben lo que implica avanzar en esta vida como mujer, para que nos den la información y el apoyo que necesitamos para seguir creciendo.

Sin embargo, a pesar de la fuerza que nos aportan estos vínculos, a veces no reciben el respeto que merecen.

LAS AMIGAS SON ALGO MUY SERIO

Acababa de finalizar una presentación en una cumbre de negocios en Nashville, Tennessee, cuando dos mujeres me siguieron hasta encontrarse conmigo al fondo de la sala. En mi charla había señalado que a las mujeres emprendedoras les va mucho mejor cuando tienen relaciones platónicas importantes para ellas, algo con lo que el público pareció estar de acuerdo.

—Nos ha encantado tu presentación. Ha sido de nuestras favoritas hasta el momento —me dijeron con complicidad.

—¡Muchas gracias!

—Si te digo la verdad... —empezó a decir una de ellas, pero hizo una pausa para mirar a su amiga buscando su aprobación para seguir, quien la animó con un leve asentimiento de cabeza—, cuando he visto en el programa que había una charla sobre la amistad entre mujeres, me imaginaba

algo ñoño o..., no sé, el típico rollo de que somos «mujeres guerreras» que podemos con todo y cosas así. No me esperaba algo tan... serio.

Su comentario no me sorprendió.

Unos años antes, cuando decidí darle un giro a mi carrera profesional y centrarme en la educación y la divulgación sobre la amistad, no fue algo que quisiera ir anunciando a los cuatro vientos; de hecho, hasta me daba un poco de vergüenza... Cuando era profesora de instituto, la gente me veía como una «heroína»; cuando entré en el mundo de las relaciones públicas, pasé a ser una mujer «arrolladora». Sin embargo, ¿qué se imagina la gente cuando le dices que eres *coach* de relaciones de amistad? Pues eso, que no era algo que impresionase precisamente...

Aún me acuerdo cuando lo dije en el club de lectura al que iba cada mes en aquel momento. En el grupo había abogadas, directoras de *marketing* y emprendedoras que habían vendido varias empresas a Google.

Nos reuníamos en un edificio muy bonito y lujoso en el centro de Tampa, y empezábamos cada reunión abriendo un círculo en el que compartíamos un poco lo que estaba pasando en nuestras vidas. Ese día no sabía muy bien si dar el paso y contarles el cambio que estaba planteándome en mi carrera porque, al fin y al cabo, eran mujeres de mucho éxito.

Cuando me tocó hablar a mí, anuncié:

—Pues creo que voy a empezar a ofrecer servicios de *coach* y a centrarme en relaciones de amistad —e intenté decirlo con seguridad fingida, esperando así ocultar mis propias reticencias y miedos.

Eché un vistazo rápido por la sala, analizando con desesperación las microexpresiones de aquellas mujeres para identificar cualquier señal de condescendencia o desaprobación. Algunas arquearon las cejas, claramente sorprendidas; me hicieron unas cuantas preguntas y me felicitaron de corazón.

Aun así, hubo una mujer que reaccionó de forma un tanto diferente.

En cuanto me escuchó, su mirada se dirigió rápidamente a otra mujer del grupo como diciéndole «¿Lo está diciendo en serio?», y a las dos se les dibujó una sonrisilla llena de suficiencia. Fue una reacción tan rápida e inmediata que, si hubiese pestañeado, me la habría perdido.

—Vaya —dijo entonces—. Qué... mono.

Mi decisión profesional le parecía «mona». Como si le acabase de decir que a partir de ese momento me iba a dedicar a abrazar bebés.

Fingí no haber escuchado su comentario y continué explicando lo que iba a hacer realmente. La mayoría de las mujeres que había allí me dieron su apoyo, aunque otras se mostraron un tanto escépticas.

Cuando éramos jóvenes, solíamos ver la amistad entre mujeres como dos posibles polos opuestos: estaban las chicas que se peinaban y se hacían trencitas las unas a las otras en las fiestas de pijamas, y las que insultaban al resto y siempre estaban peleándose. Más tarde, a medida que crecimos, algunas empezamos a reducir la visión que teníamos de la amistad a un pasatiempo recreativo, algo de lo que se puede disfrutar cuando no estamos ocupadas con el trabajo o con nuestros hijos.

Tampoco ayuda que el estudio que se realiza sobre la amistad a veces también se ve como «trabajo de mujeres» y no recibe el mismo reconocimiento e importancia que otras disciplinas.

En el libro *Entre mujeres. Una historia de la amistad femenina*,¹² la autora feminista e historiadora Marilyn Yalom identificó cuatro elementos clave en una relación de amistad entre mujeres: afecto, transparencia y comunicación total, contacto físico e interdependencia. Como nuestra sociedad da por hecho que estos rasgos ya forman parte del género femenino, la amistad a veces se sobreentiende como algo propio de la mujer, un pilar fundamental en una sociedad patriarcal que tacha sistemáticamente los intereses de la mujer como algo frívolo.

En el mundo académico, sin embargo, la amistad se considera una «ciencia blanda», una categoría que surgió para diferenciar las disciplinas científicas, tecnológicas, de ingeniería y matemáticas según si había más hombres o mujeres en un ámbito concreto. Las personas que han dedicado su carrera a estudiar la amistad han tenido que luchar contra la mirada escéptica y la condescendencia del resto, por lo que centrarse en la amistad entre mujeres parece aún más ridículo.

De todas formas, poco a poco las cosas están cambiando. Las mujeres siempre han hablado del poder de la amistad entre mujeres con inteligencia y seriedad, y ese es el discurso que está recibiendo más atención, ya que los hombres tienen menos predisposición a ocupar estos espacios, cosa

que determina qué investigaciones reciben financiación y qué historias se comparten con el público.

Ahora que contamos con más datos académicos, más medios y recursos sobre el tema, podemos entender mejor la complejidad y el valor que rodean a la amistad entre mujeres desde muchos ángulos diferentes.

Y aunque diversos descubrimientos que está aportando este trabajo destacan los increíbles beneficios que tiene este tipo de amistad, también ofrecen explicaciones para entender sus sombras.

LAS CHICAS QUE VAN CON CHICAS, LAS QUE VAN CON CHICOS Y EL LADO OSCURO DE LA AMISTAD ENTRE MUJERES

Existen muchísimas razones por las que algunas mujeres se niegan a hacer amigas. Ya sea porque el rechazo que sienten empezó con un trauma grave que sufrieron con una amistad pasada, porque no tengan ejemplos de amistades sanas o porque crean que no hablan el mismo idioma que el resto, al cerrar esta puerta, están perdiendo la posibilidad de recibir los aspectos positivos que cualquier amistad entre mujeres puede ofrecernos.

La doctora Sahar Martínez, terapeuta especializada en el trauma generacional y relacionado con el género, explica por qué algunas mujeres evitan crear vínculos con las personas de su mismo género: «A partir de los veinticinco y en los primeros años de la treintena, me sentí muy traumatizada en las relaciones con otras mujeres. Creo que el trauma que se genera entre amigas se origina como consecuencia de una mezcla de falta de límites y de una baja autoestima. Muchas veces damos más de lo que podemos y, cuando no nos devuelven lo mismo porque no hemos expresado y dejado claras nuestras necesidades, sufrimos».

Sahar Martínez afirma que muchas mujeres creen que para cerrar el ciclo tienen que hacer cambios a nivel externo (por ejemplo: «No voy a ser amiga de otras mujeres»), cuando en realidad la única manera de conseguirlo es romper con el círculo de manera interna.

«Hay estudios que demuestran que las mujeres sufren por estrés el doble que los hombres. Así pues, trabajamos con una base de estrés; en el

ámbito de la amistad luchamos contra la victimización y la violencia emocional entre mujeres. Es la realidad con la que lidiamos. Sin embargo, nuestras emociones son solo nuestras».

La doctora Martínez asegura que las mujeres que tienen estos problemas deben preguntarse si realmente quieren reafirmarse en una postura que no les permite hacer nuevas amigas.

«Anhelamos conectar con el resto, así que si hay un dolor que nos impide conseguir este objetivo, debemos intentar sanarlo. Sanar una herida no significa que tengamos que olvidar lo malo que nos ha pasado, sino aceptar que ha sido así y decidir continuar adelante».

Shena Lashey, terapeuta especializada en trauma y en teoría del apego, y presentadora del famoso podcast *Black Girls Heal*,¹³ explica por qué las mujeres a veces desarrollan esta aversión: «Por lo general, cuando una mujer se siente así, suele ser porque ha vivido algo que le ha hecho daño y la ha hecho desconfiar, así que es normal que pase por una época en la que se niegue a conectar con otras mujeres. Si conoces a gente que quiere ser tu amiga, pero tú estás cerrada, ¿cómo vas a poder interactuar con esas personas con sinceridad y a un nivel profundo? Primero hay que trabajar para salir de ese lugar que te hace conectar con el miedo al rechazo y el abandono».

Además, hay mujeres que sencillamente creen que son demasiado diferentes para conectar con el resto, así que, para evitar sentirse perdidas y fuera de lugar, hacen lo posible para no juntarse con otras mujeres y de esta forma no enfrentarse a ese tipo de dinámicas y situaciones.

Uno de los episodios más escuchados de mi podcast *Friend Forward* fue uno centrado en las chicas que preferían estar con chicos y las razones por las que lo hacían. Muchísimas mujeres nos enviaron mensajes de voz explicando por qué creían o seguían creyendo que la amistad con hombres era mejor, y las cuatro razones principales que nos dieron fueron las siguientes:

1. «Las mujeres son malas y competitivas».
2. «No puedo ser yo misma cuando estoy con otras mujeres».
3. «Las mujeres son demasiado emocionales».
4. «Mis intereses encajan más con los estereotipos masculinos».

Ya sea porque creamos que tienen malicia, que no haya compatibilidad o que no acabemos de sentirnos muy cómodas con nuestra feminidad, hay ideas que tenemos sobre lo que significa la amistad entre mujeres que tienen un efecto directo en nuestras ganas y predisposición a intentarlo siquiera.

Una vez hablé con una mujer llamada Abby que me explicó su experiencia con más detalles.

En el instituto era una nadadora de competición y describió la «cultura del equipo de natación» como un espacio donde siempre se criticaba y se hablaba de los demás, cosa que la hacía sentir insegura, ya que nunca sabía cuándo le iba a tocar a ella.

«Siempre me sentía atacada, hacían comentarios sobre mi aspecto, lo que hacía... Y desde aquel momento siempre me he sentido más cómoda estando con chicos, seguramente porque tengo menos miedo de que me juzguen. No pienso tanto en qué imagen estaré dando, así que puedo ser más yo misma.

»Cuando estoy con chicos, también puedo decir si no estoy de acuerdo con algo. Con las mujeres me siento como si estuviera en un campo de minas; no sé si al decir alguna cosa voy a hacer que detone una de esas bombas... Con los chicos, también me puedo despreocupar más sobre mi aspecto porque o no se fijan o directamente no les importa, y hablamos más sobre lo que nos gusta a todos. Con las mujeres, la conversación tiende a centrarse en torno a otras mujeres».

Rápidamente me dejó claro que no es que siempre fueran críticas, pero que había una tendencia generalizada a hablar sobre las vidas de otras personas, algo que a ella no le gustaba. (Y cada vez hay más estudios¹⁴ que lo confirman, así que podemos afirmar que las observaciones de Abby son muy acertadas).

Además, Abby también creció con un montón de hermanos, por lo que sabía qué era vivir con hermanos y hermanas. «Las mujeres de mi familia son fuertes y les gusta expresar su opinión, lo que me parece muy bien, pero siempre me he sentido más a gusto con mis hermanos». Me dijo que los chicos suelen empezar las conversaciones preguntándole qué le gusta o en qué proyectos está trabajando, y que, en cambio, las mujeres le hacían preguntas más personales.

De todas maneras, Abby tiene amigas a las que quiere y valora mucho, pero hubo una diferencia en la manera en la que fue construyendo esas amistades.

«Esas amistades se fueron cocinando a fuego lento. Fuimos conectando por las cosas que teníamos en común (aunque al principio no fuesen muchas), y cuando ya llevábamos más tiempo siendo amigas, se creó un espacio de seguridad en el que sentí que podía ser más yo misma. Quizá tardo un poco más en crear este tipo de amistad porque... tengo mis miedos».

La primera experiencia que tuvo Abby con mujeres fue con su madre y sus hermanas, y eso influenció la manera en la que se relacionaba con las otras chicas de su equipo de natación. La experiencia que vivió en ese momento tuvo un efecto en la visión que tiene de la amistad entre mujeres y en la manera en la que se abre a ella ahora que ya es una mujer adulta, y también afectará a la relación que tenga en un futuro con su propia hija.

Esto no es algo que sorprenda a la doctora Martínez, quien afirma que, para valorar la actitud que tenemos hacia la amistad con otras mujeres, necesitamos analizar detenidamente los primeros modelos que tuvimos como referencia.

«Cuando trabajamos el trauma para sanar la herida generacional, observamos esas relaciones y vemos cómo nos han afectado porque, muchas veces, las amistades que entablamos con otras mujeres reflejan los vínculos entre mujeres que hemos visto a lo largo de nuestra vida».

Personalmente, siempre le estaré agradecida a mi madre por animarme a hacer amigas.

Ella seguía el ejemplo de su madre, Mae Fannie, quien solía decirle: «Repartir alegría da alegría», por eso siempre me animaba a que me relacionase con amabilidad con las mujeres que tenía a mi alrededor. Organizaba fiestas de pijamas para mi cumpleaños y hablaba conmigo para ayudarme en mi adolescencia siempre que notaba que estaba teniendo problemas con mis amigas. Me ayudaba y me motivaba cuando me faltaba seguridad para acercarme a gente nueva y hacer amigos en el instituto, y, cuando se dio cuenta de que dos chicas que iban a la iglesia se habían empeñado en hacerme la vida imposible, intervino para que ellas y yo hablásemos e intentásemos solucionar aquella situación.

Cuando ya no la tuve a mi lado, la cosa empezó a decaer. Con mis otras amigas he sido controladora y exigente, débil e insegura; he sido la «chica mala» a la que le da igual todo, un camaleón y una sabelotodo.

También me las he visto y deseado para encontrar mi lugar cuando otras chicas se han obsesionado conmigo y han querido acribillarme. Una vez casi me pegan en el lavabo cuando tenía once años porque otra chica me dijo que «le había hecho ojitos a su hombre» (el «hombre» en cuestión tenía trece años), y las «popus» de la clase se metieron con mi nariz y mi pelo cuando tenía quince.

Durante todos estos años, mi objetivo siempre ha sido el mismo:

Quería un círculo de amigas que me quisiera y yo quería quererlas igual.

Sin embargo, mi carga y mi mochila me impedían conseguirlo.

Y siempre va bien contar con la ayuda y el apoyo de otra mujer para que nos guíe a recorrer este camino.

Si no contamos con modelos de amistades sanas entre mujeres, puede que nos dé miedo hacer amigas y acabemos buscando refugio en círculos masculinos.

Sin embargo, cuando queremos solucionar las asperezas entre el grupo de chicas y las chicas que se juntan más con chicos, la cosa no está nada fácil.

La doctora Hannah Bradshaw es una profesora auxiliar en el Departamento de Psicología del Washington & Jefferson College. Su programa de investigación se basa en un enfoque teórico evolutivo para explorar temas como las relaciones sociales de las mujeres.

Uno de sus estudios más recientes investiga el impacto que tienen las preferencias de amistad de las mujeres (en concreto, de las mujeres que prefieren rodearse de hombres) en la forma en que ven y son vistas por otras mujeres.

En términos generales, en la investigación que he llevado a cabo, estas mujeres [que admiten ellas mismas que prefieren rodearse de hombres] no afirman que sean competitivas con otras mujeres, pero sí aseguran que otras mujeres son crueles o desagradables con ellas.

Es como un círculo que empieza cuando entran en la pubertad. Quizá si eres joven y tienes dificultades para socializar con otras chicas, porque, vamos a decir la verdad, las adolescentes pueden ser muy malas y crueles entre ellas, luego tendrás este tipo de problemas. Quizá tengas más probabilidades de vivir algo parecido [este tipo de tensiones y conflictos] si entras en la pubertad antes que las demás, ya que tu cambio les dará que hablar. Sobre todo las chicas, porque para los chicos significa: «¡Hala, te han salido tetas! ¡Cómo mola!». Así que, si las otras chicas son crueles contigo o si tienes problemas de socialización o te cuesta hablar con otras chicas, al final acabas decidiendo moverte en círculos de chicos.

La investigación de la doctora Bradshaw descubrió que la relación entre las chicas que se rodean de chicos y las que solo salen con chicas es bidireccional: las mujeres que afirman que sienten desprecio y rechazo por parte de otras mujeres se refugian en la compañía de hombres, pero es precisamente este hecho lo que hace que no gusten a las otras mujeres. Y así se perpetúa el círculo vicioso.

De todas maneras, aquí viene lo que realmente me deja a cuadros: uno de los temas más sorprendentes y habituales que me traen al despacho las mujeres que acuden a mí para que las ayude con sus amistades es que, a pesar de sentir ese rechazo, secretamente quieren crear vínculos fuertes y significativos con mujeres. Me cuentan las experiencias tan duras y dolorosas que han vivido con otras mujeres y luego me confiesan que, a pesar de todo, anhelan que las quieran y crear conexiones con ellas.

Mi formación como *coach* no me permite guiarlas para gestionar y procesar el trauma que han vivido como lo haría una terapeuta, pero juntas creamos estrategias que las ayudan a posicionarse activamente y a abrir sus puertas a la posibilidad de crear vínculos con otras mujeres. También hablamos de cómo el miedo que sienten a que las puedan rechazar o traicionar afecta a la manera en la que se relacionan y ven a las demás, y después buscamos la mejor forma de alcanzar sus metas para construir relaciones de amistad sanas con otras mujeres, porque el origen de su dolor es precisamente la fuente de su sanación.

Tanto si somos más de juntarnos con chicas como si somos de las que prefieren ir con chicos, no podemos negar que las amistades entre mujeres son más profundas que las de los hombres, si bien también más frágiles.

Dado que nos falta información que nos ayude a guiarnos y aprender, tenemos una lista interminable de «normas» que debemos respetar entre chicas y que parece imposible de aprender y carecemos de modelos de resolución de conflictos entre mujeres, nos encontramos en una situación en la que la mayoría de nuestras amistades más íntimas están abocadas al fracaso.

La doctora Joyce Benenson es profesora de Psicología y autora del libro *Warriors and Worriers: The Survival of the Sexes*¹⁵ [Guerreros y aprensivos: la supervivencia de los sexos]. Benenson también llevó a cabo diferentes estudios sobre el conflicto, la cooperación y el estatus en las relaciones entre mujeres. Su prolífica investigación ha demostrado que, en comparación con los hombres, las mujeres perdonan menos, tienen menos resiliencia y perciben más faltas de respeto por parte de sus amistades.

¿Significa esto que muchas de nuestras amistades se acaban antes de lo que toca? Y de ser así, ¿nos estamos perdiendo muchos de los beneficios que nos ofrecen estas relaciones? ¿Será que lo que nos impide disfrutar de la intimidad platónica que tanto ansiamos es nuestra propia fragilidad?

Aprender a perseverar durante momentos de conflicto nos ayudará a proteger (y reforzar) el vínculo con las mujeres importantes de nuestra vida.

Y si lo logramos, podemos cambiarlo... todo, la verdad.

LAS AMIGAS COMO UN ACTO DE RESISTENCIA

La doctora Cori Wong es una filósofa feminista, escritora, divulgadora y consultora que dio una charla en TEDx sobre la amistad feminista¹⁶ que me cambió la vida. En su conferencia explicó el contexto más amplio y la conexión que había entre la importancia de tener conexiones auténticas a

pesar de las diferencias en nuestras amistades personales y la liberación colectiva que sentiremos al descubrir cómo conseguirlo:

La amistad feminista es una práctica inherentemente política en la que se desarrollan relaciones marcadas por vínculos íntimos de entendimiento, cuidado y apoyo que nos ayudan a saber cómo tratarnos y gestionar nuestras diferencias. No podemos demostrar que nos queremos, nos importamos o que deseamos apoyarnos si no sabemos lo que necesitamos las unas de las otras. Y no sabremos qué necesitamos las unas de las otras o cómo podemos apoyarnos realmente si no entendemos la posición de la otra.

La doctora Wong afirma que los sistemas opresivos son lo que nos separa, por lo que la habilidad y la voluntad de conectar a través de nuestras diferencias son más que una solución al conflicto interpersonal, son un acto de resistencia contra la opresión del sistema.

La pieza clave que se interpone en nuestro camino es nuestra capacidad para desarrollar nuestras habilidades de diálogo, de escucha y de comprensión. El objetivo principal es ser capaces de estar presentes, ser solidarias y ofrecer nuestro apoyo, pero no podemos dar el salto y llegar a la meta sin construir primero una base de amor y comprensión.

Hablar con la doctora Wong me ayudó a ver el poder y el alcance que tenía este trabajo. Aprender a luchar por nuestras amistades va mucho más allá de construir relaciones platónicas por mera satisfacción personal: es el camino hacia la liberación colectiva.

Y yo voy a darlo todo por conseguirla.

Aun así, antes de poder aprender a proteger nuestras amistades, necesitamos entender la magia y el funcionamiento exacto que nos unen.

Preguntas del capítulo 1

1. Describe la relación que tenías con la figura femenina que cuidaba de ti cuando eras pequeña. ¿Eres capaz de establecer alguna conexión entre ese vínculo y la manera en la que te relacionas con las demás mujeres hoy en día?
2. ¿Hay mujeres que hablarían de su amistad contigo como un momento destacado en su historia de vida? ¿Hay mujeres que hablarían de ti como la mala de la película en su experiencia con amigas?
3. ¿Qué películas, libros o ejemplos en la vida real te inspiran con un modelo ideal de lo que es la amistad entre mujeres?

Pregunta de preparación para el capítulo 2

¿Qué necesitas para conectar con otra mujer?