



DOMINA EL MÉTODO EN 30 DÍAS

NEIL STRAUSS

Las reglas básicas
para convertirte en
un verdadero maestro
de la seducción



La auténtica Biblia
de la seducción.
¡Rechaza imitaciones!



Planeta Internacional

Neil Strauss

DOMINA EL MÉTODO EN 30 DÍAS

Traducción de Aleix Montoto

El libro definitivo sobre el arte de la seducción
y el éxito personal.
Un manual práctico que te muestra todo lo que necesitas para dominar la
seducción.

Este libro es una guía práctica para dominar la seducción y el éxito personal. Te enseña los secretos de la seducción y te proporciona las estrategias y técnicas necesarias para lograr tus objetivos.

Este libro es una guía práctica para dominar la seducción y el éxito personal.

Este libro es una guía práctica para dominar la seducción y el éxito personal.

Este libro es una guía práctica para dominar la seducción y el éxito personal.

Este libro es una guía práctica para dominar la seducción y el éxito personal.

Este libro es una guía práctica para dominar la seducción y el éxito personal.

Este libro es una guía práctica para dominar la seducción y el éxito personal.

Este libro es una guía práctica para dominar la seducción y el éxito personal.



Los datos que contiene el presente libro están bien documentados y no se han escatimado esfuerzos para garantizar su exactitud. Ni los autores ni el editor se hacen responsables de posibles daños o pérdidas que puedan sufrirse durante o como resultado del seguimiento de dichos datos. Estos deben estudiarse con prudencia y entenderse con claridad antes de llevar a cabo cualquier tipo de acción basada en los datos o consejos de este libro. El lector asume toda la responsabilidad respecto a las consecuencias que puedan ocasionar sus acciones. En caso de no estar de acuerdo con estas condiciones, no debe leer este libro.

Se han cambiado algunos nombres y rasgos distintivos para proteger la identidad de las personas que aparecen en este libro.

ÍNDICE

Léeme

7

I. El Desafío de Style: domina el Método
en treinta días

9

II. Los diarios de Style: el manual de los maestros de
la seducción

247

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados

Título original: *Rules of the Game*

© Neil Strauss, 2007

© Por la traducción, Aleix Montoto, 2009

© Editorial Planeta, S. A., 2009

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Ilustraciones de las portadillas: © Shutterstock
Ilustraciones del interior: © Bernard Chang

Primera edición: marzo de 2009

Depósito Legal: B. 11.908-2009

ISBN: 978-84-08-08570-6

ISBN: 978-0-06-154043-9 / 978-0-06-154044-8, editor HarperCollins, Nueva York,
edición original

Composición: Víctor Igual, S. L.

Impresión y encuadernación: CAYFOSA (Impresia Ibérica)

Finalmente me gustaría volver a lo dicho al principio de esta sección. No eres débil: tan sólo quería llamar tu atención, e intimidar siempre funciona.

De modo que quizás haya llegado el momento de tu segunda lección: el secreto de la vida es no tomarse las cosas de forma personal. Lo que la gente hace y dice no siempre tiene que ver contigo. Normalmente está más relacionado con sus propios miedos.

Gracias por leerme...



Finalmente me gustaría volver a lo dicho al principio de esta sección. No eres débil: tan sólo quería llamar tu atención, e intimidar siempre funciona.

Lo que la gente hace y dice no siempre tiene que ver contigo. Normalmente está más relacionado con sus propios miedos.

El secreto del éxito es no tomarse las cosas de forma personal. Lo que la gente hace y dice no siempre tiene que ver contigo. Normalmente está más relacionado con sus propios miedos.

El secreto del éxito es no tomarse las cosas de forma personal. Lo que la gente hace y dice no siempre tiene que ver contigo. Normalmente está más relacionado con sus propios miedos.

I

EL DESAFIO DE STYLE

Domina el Método en treinta días



A tu madre y a tu padre. No dudes en culparlos a ellos de todo lo malo que hay en ti, pero no olvides reconocer su mérito por todo lo bueno.

ADVERTENCIA: NO LEER

.....

LA TENTACIÓN DE LEER ESTE LIBRO DE UN TIRÓN
EN UNAS pocas sentadas PUEDE SER GRANDE.

ASÍ ES COMO HABITUALMENTE FUNCIONAN LOS LIBROS.

ÉSTE, NO.

SIGUE LAS INSTRUCCIONES A DIARIO.
ESTUDIA LOS DOCUMENTOS ADJUNTOS.
REALIZA LAS MISIONES DE CAMPO.

Y NO TE SALTES NADA.

SALTARSE UNA LECCIÓN O UNA EXPERIENCIA
PUEDE TENER CONSECUENCIAS
EN TUS RESULTADOS, EN TU MÉTODO, EN TU VIDA.

HAS SIDO AVISADO.

REACCIONES DE ANTIGUOS PARTICIPANTES EN EL DESAFÍO DE STYLE

«Lo único que puedo decir sobre el Desafío es “¡Caray!”. Hasta hace un mes nunca había abordado a una mujer, ni había tenido una cita. Ahora acabo de tener tres en tres días, y ya tengo pendientes más números de teléfono.»

NOMBRE DEL DESAFIANTE: DIABOLICAL

«Este Desafío ha sido el mes más inspirador de toda mi vida. ¡Siento que he avanzado tanto...! ¡¡Es increíble que todo esto haya sucedido en apenas treinta días!!! De verdad, el único aspecto de mi vida que me impedía estar totalmente en paz conmigo mismo o ser feliz era éste: ¡las mujeres!»

NOMBRE DEL DESAFIANTE: TONY23

«Desde que llevé a cabo el Desafío me han dicho que soy un ganador, alguien sorprendente, perfecto, único en mi especie, su alma gemela, un tío increíble! ¡Gracias, Neil, por el Desafío!»

NOMBRE DEL DESAFIANTE: GODROCK73

«Ésta es una de las mejores cosas en las que jamás he participado... Me ha cambiado la vida.»

NOMBRE DEL DESAFIANTE: MAIDENMAN

«He obtenido más respuestas positivas de mujeres en esta última semana que en toda mi vida. La gente que me conoce ya me dice lo distinto que se me ve y lo carismático que soy ahora.»

NOMBRE DEL DESAFIANTE: SAMX

«Yo ya tenía novia, y nunca he tenido problemas con las mujeres. ¿Por qué hice el Desafío? Por superación personal. Y he de decir que me ha supuesto una mejora increíble, tanto en mi confianza como en la forma en la que me ven los demás. Trabajo como camarero, y ahora los clientes preguntan por mí, las chicas se me acercan constantemente, las propinas son mucho mayores, y la gente no deja de pedirme que me vaya con ellos de fiesta. Todo el mundo quiere estar conmigo y formar parte de

mi círculo, y todos se dan cuenta de lo bien que me siento conmigo mismo; antes no era así.»

NOMBRE DEL DESAFIANTE: CABALLODECARRERAS

«Mientras nos besábamos en la boca ella me preguntó si cuando regresara el martes podríamos volver a vernos. Me muero de ganas. No sólo es guapa, sino también atenta e inteligente. De no ser por Neil y el Desafío de Style, esto nunca habría ocurrido.»

NOMBRE DEL DESAFIANTE: APOLLO

«Neil Strauss me ha proporcionado una vida de ensueño. No puedo decir nada mejor. Tan sólo darle las gracias.»

NOMBRE DEL DESAFIANTE: LIZARD

«Despertarse todas las mañanas es un placer desde que empecé el Desafío. Cuando subo la escalera hacia mi oficina siento una excitación especial, como la de un niño a punto de abrir sus regalos la mañana de Navidad. Realmente se trata de una experiencia que nunca olvidaré.»

NOMBRE DEL DESAFIANTE: REIGN STORM

«Ésta ha sido una de las experiencias más increíbles que he tenido nunca. Muchas gracias por —literalmente— cambiar por completo mi vida.»

NOMBRE DEL DESAFIANTE: BOY

«¡Ésta es una de las experiencias más gratificantes de mi vida! ¡He dejado tan atrás mi zona de confort...! ¡No puedo describirlo con palabras! ¡Y cada vez me divierto más y más!»

NOMBRE DEL DESAFIANTE: GRINDER73

«En mi vida he hecho muchas cosas que se podrían considerar intensas pero, en cierto modo, esto lo supera todo, porque literalmente está cambiando la percepción que tengo de la realidad y de lo que ésta puede ofrecerme. Me gustaría vivir el Desafío de Style todos los meses.»

NOMBRE DEL DESAFIANTE: LPIE

«Gracias, Neil... Siempre te recordaré. Éste no es un libro o un seminario cualquiera. ¡Realmente es lo más! ¡Algún día te estre-

charé la mano y encontraré el modo de agradecerte que hayas cambiado mi vida!»

NOMBRE DEL DESAFIANTE: GRAND

«Neil, muchísimas gracias por esta experiencia. Me ha cambiado la vida... Tus esfuerzos han tenido un gran impacto. No sólo utilizaré la información que he aprendido en mi vida amorosa, sino también en todos los demás aspectos de mi existencia.»

NOMBRE DEL DESAFIANTE: BYRON

«Para ser honesto, nunca pensé que Neil fuera a conseguirlo. Me refiero a que desglosar el juego de la seducción en treinta pasos no es algo precisamente fácil. Pero Neil ha hecho un trabajo alucinante. Gran material. Gente grande. Grandes resultados.»

NOMBRE DEL DESAFIANTE: VELOS

«He leído muchos libros para ligar y otros tantos manuales de seducción. Creo que el material que ofrece el Desafío de Style es simplemente el mejor de todos. Mis felicitaciones para Neil por ofrecernos lo mejor.»

NOMBRE DEL DESAFIANTE: ALBINO

«He de decir que si quieras poner en manos de alguien tu vida sentimental e intencionadamente no sigues, o ni siquiera lees, el Desafío de Style de Neil, mejor pregúntate qué es lo que verdaderamente quieres. Neil nos ofrece lo que nadie en la historia había ofrecido antes.»

NOMBRE DEL DESAFIANTE: BIG SEND

ÍNDICE

<i>Introducción: ¿Por qué estamos aquí?</i>	21
<i>Cómo se juega</i>	24
El Desafío de Style: Misiones diarias	27
Día 1	29
Día 2	37
Día 3	41
Día 4	49
Día 5	52
Día 6	58
Día 7	68
Día 8	80
Día 9	85
Día 10	92
Día 11	100
Día 12	113
Día 13	122
Día 14	126
Ecuador: Sesión de seguimiento	141
Día 15	143
Día 16	155
Día 17	158
Día 18	162
Día 19	169
Día 20	172
Día 21	176
Día 22	187
Día 23	194
Día 24	201
Día 25	208

Día 26	214
Día 27	217
Día 28	225
Día 29	233
Día 30	241
<i>Agradecimientos</i>	245

INTRODUCCIÓN

¿Por qué estamos aquí?

Yo no quería escribir este libro.

De hecho, nunca pensé que lo haría.

Me avergonzaba tanto escribirlo como a ti haberlo escogido. Pero eso está bien. Significa que estamos juntos en esto.

Deja que te explique por qué me avergonzaba. Luego te explicaré por qué te avergüenza a ti. Y finalmente estaremos de acuerdo en reconocer que, si estamos aquí, en la misma página, es por algo.

Me pasé la adolescencia y la mayor parte de mi juventud solo, desesperado y sin disfrutar de una triste experiencia, sentado en silencio en la línea de banda mientras las mujeres se obsesionaban por tipos cuyo atractivo me dejaba pasmado.

En el punto más bajo de mi vida sentimental, después de dos años en el dique seco, empecé a visitar catálogos de chicas por Internet —rusas, latinas, asiáticas—, agregando a «Favoritos» las páginas de chicas con las que me parecía que podría aprender a vivir. No creía tener otra opción.

Entonces tuve una experiencia que hizo añicos mi realidad; uno de esos momentos que alteran el curso de una vida. Descubrí una sociedad secreta en Internet en la que hombres con fama de ser los mejores maestros vivos de la seducción se encontraban para compartir trucos, historias y tácticas aprendidas en clubes, calles y habitaciones de todo el mundo.

Envalentonado por la desesperación, oculté mi identidad, llamé a la puerta de ese mundo y, poco a poco, ésta se abrió para mí. Una vez dentro, me postré ante los maestros. Pensaba que ellos tendrían las llaves para liberarme de la prisión de mis propias frustraciones, miedos e inseguridades.

Ellos no tenían esas llaves, pero no cambiaría el viaje que había emprendido por nada. Y es que me enseñó algo que nun-

ca hubiera descubierto por mí mismo: en realidad, esas llaves las había tenido siempre yo. Simplemente no había sabido dónde buscarlas o cómo utilizarlas.

Cuando relaté las experiencias que había vivido durante esos años en *El Método*, pensé que sería mi última palabra al respecto. Quería dejarlo con dignidad. Aunque me había convertido, sin querer, en el mayor experto de la comunidad de la seducción, yo prefiero la vida de estudiante a la de profesor. No escribo para enseñar, sino porque me gusta contar historias.

En cualquier caso, este libro no cuenta una historia, o, al menos, no en el sentido habitual de la palabra. Es un manual de instrucciones. La historia no he de escribirla yo, sino que debes vivirla tú. No es una trama lo que te empujará a pasar las páginas, sino tu motivación.

Las industrias de la salud y del *fitness* ofrecen miles de programas diseñados para ayudarte a lograr tus objetivos físicos. Y, asimismo, existe una enorme y consolidada industria de autoayuda para las mujeres. Las páginas del *Cosmopolitan*, los personajes de «Sexo en Nueva York», así como incontables libros, programas televisivos y diversas clases de negocios, existen casi exclusivamente para ayudarlas a afrontar el desafío que supone ser mujer en este mundo.

Para los hombres, sin embargo, el panorama es muy distinto. En todas partes se atiende a la sexualidad masculina; desde las páginas de *Maxim*, a la buena vida que venden las vallas publicitarias, pasando por la industria del porno, que mueve noventa y siete mil millones de dólares anuales. Allá adonde van, los hombres ven imágenes de mujeres deseables. Y, sin embargo, apenas disponen de asesoramiento de calidad para aprender a atraer a esas mujeres, descubrir quiénes son, ayudarlos a mejorar su estilo de vida y sus aptitudes sociales. Y si tenemos en cuenta que son nuestras aptitudes sociales lo que determina el curso de nuestras vidas —nuestra carrera profesional, nuestras amistades, nuestra familia, nuestros hijos, nuestra felicidad—, admitiremos que se trata de una área demasiado grande como para desatenderla.

Así pues, aunque no era mi intención cuando escribí *El Método*, en mi tiempo libre empecé a hacer algo para ayudar a muchos tipos que, tras su publicación, se habían puesto en contacto conmigo mediante correos electrónicos, llamadas y cartas llenas de historias conmovedoras. Entrené a adolescentes frustrados, treintañeros vírgenes, hombres de negocios recién divorciados, e incluso estrellas del rock y multimillonarios. Sin

embargo, cuanta más gente ayudaba, más e-mails recibía con peticiones procedentes de todos los rincones del mundo. Cientos se convirtieron en miles, que a su vez se convirtieron en decenas de miles y éstos en cientos de miles. Y la mayoría de esos hombres no eran gilipuertas ni tipos desagradables, sino gente encantadora; de esos que las mujeres siempre dicen estar buscando pero por los que, al mismo tiempo, nunca parecen sentirse atraídas.

De modo que decidí coger el toro por los cuernos. Ahora tú tienes ese toro entre las manos.

El Desafío de Style es una guía sencilla y fácil de seguir para abordar y atraer a mujeres del más alto nivel. Aunque está diseñada para los casos más difíciles, también ha demostrado ser efectiva con hombres que ya tenían éxito con las mujeres.

No hay ningún método, sistema o filosofía oculta detrás del Desafío. Simplemente se ofrece lo que funciona mejor y más rápido. Me he pasado cinco años recopilando estos conocimientos, viviéndolos y compartiéndolos. He probado el material de este libro con más de trece mil hombres de distintas edades, nacionalidades y procedencias.

El resultado: un programa de entrenamiento de un mes de duración para la mejora de tus aptitudes sociales, tu atractivo y tu capacidad de seducción.

Lo llamo el Desafío de Style porque éste es el desafío que te planteo: *Domina el Método en treinta días*.

Y tengo dudas, porque esa última frase suena como si me estuviera convirtiendo en uno de esos tipos sonrientes que uno ve en las cubiertas de los libros de autoayuda.

Pero si te ayuda, entonces merece la pena. Y dentro de treinta días ambos podremos volver a nuestras vidas.

Ahora démosle paso a tu historia.

Presentación general

- **El objetivo:** Conseguir una cita en treinta días o menos.
- **Quién puede participar:** Cualquiera que quiera tener más éxito con las mujeres.
- **El coste:** El precio de este libro y una buena disposición para ensayar nuevos comportamientos y comprobar si resultan adecuados.
- **El premio:** La compañía de mujeres de primera, la envidia de tus colegas y el estilo de vida que te mereces.
- **Cómo jugar:** Este libro contiene treinta días de ejercicios. Resérvate al menos una hora al día —los días no tienen por qué ser consecutivos— para llevar a cabo las misiones propuestas y leer el material complementario.

Directrices

Las instrucciones son sencillas: todas las mañanas, nada más levantarte de la cama, lee las misiones del día. Puede que sean manuales que haya que estudiar, preguntas que se deban responder, ejercicios de mejora para llevar a cabo o tareas de campo para salir de casa y abordar a mujeres. Empiezan en un nivel muy básico y su dificultad va en aumento a medida que avanza el Desafío de Style. Imagina que se trata de un programa de entrenamiento de tu vida social.

Para sacarle mayor partido al Desafío —de modo que amigos y familiares adviertan de inmediato tu nueva personalidad— es importante que realices todas las misiones en el mismo orden que se presentan. No te saltes ninguna. Algunos ejercicios pueden parecer básicos; otros, ajenos a tu forma de ser. Pero cada nuevo ejercicio toma como punto de partida el anterior, de modo que sigue su orden.

Algunas misiones exigirán que leas determinadas guías y artículos. Éstos se encuentran en la documentación complementaria que sigue al desglose detallado de las tareas del día. Asegúrate de leer todos los documentos antes de llevar a cabo las correspondientes misiones de campo.

El único material adicional que necesitarás será bolígrafo y papel; aunque cosas como tener acceso a un espejo, un ordenador con conexión a Internet y algo con lo que poder grabar tu voz pueden resultarte útiles en algunos cometidos. Quizá estaría bien que llevaras un diario.

CÓMO SE JUEGA

Olvídate de todo lo que sabes sobre ligar.

Si estás leyendo este libro es porque hay algo en tu vida que no funciona. Y si hay algo que no funciona, sólo hay una manera de arreglarlo de una vez por todas: desmontándolo por completo y recomponiéndolo pieza a pieza. Sólo así podrás estar seguro de que todos y cada uno de los componentes funciona al máximo rendimiento, sin errores, con la tecnología más avanzada.

De modo que si te intimida abordar a las mujeres que te atraen, si eres virgen, si nunca has tenido una novia formal, si eres un tímidamente patológico, si te estás recuperando de una ruptura o de un divorcio difícil, si llevas demasiado tiempo en el dique seco, si estás cansado de ver cómo otros tipos triunfan, si quieres atraer a mujeres del más alto nivel, o si tienes éxito con las mujeres pero no es suficiente, bienvenido al Desafío de Style.

El reto que te propongo es muy sencillo: *conseguir una cita en treinta días*.

Sea cual sea tu experiencia previa, a lo largo del proceso obtendrás la técnica, las herramientas, la confianza y el conocimiento necesarios para atraer a casi cualquier mujer en el momento que quieras.

Quiero que domines esta parte de tu vida. Y para asegurarme de que lo haces, voy a cogerte de la mano y a acompañarte en cada paso del proceso.

¿Por qué lo hago? Porque después de aplicar ingeniería inversa para pasar de ser un tío solitario a uno hipersexuado y luego a uno normal, descrita en *El Método*, desarrollé un atajo que condensa años de aprendizaje en un mes. No sólo ha funcionado conmigo, sino también con miles de hombres.

No necesitarás dinero para tomar parte en el Desafío, pero sí debes disponer diariamente de un poco de tiempo para realizar algunas tareas que a la larga cambiarán tu vida. Ninguna de ellas requiere más de una hora, así que, incluso si tienes tres empleos, deberías poder hacerlas todas. Si fuera necesario, siempre puedes ahorrar tiempo dosificando toda esa energía que se malgasta deseando mujeres inalcanzables (en las revistas masculinas, en los programas de televisión, en la calle o en Internet) y aprender, en cambio, lo que se requiere para atraerlas a tu vida.

Aunque el Desafío está diseñado para ser realizado a solas, si eres de ese tipo de personas a las que les motiva comunicarse con otras que transitan el mismo sendero, existen foros de discusión disponibles en www.stylelife.com/challenge. Ahí podrás postear todas tus preguntas, tus aventuras, tus escollos y tus éxitos. Mis cualificados entrenadores, tus colegas Desafiantes y yo mismo estaremos ahí para ayudarte. Además, podrás encontrar vídeos y ejemplos de audio de algunos de estos ejercicios y aproximaciones. Todas las herramientas adicionales que complementan este libro son gratuitas.

Cómo se gana

Ganas cuando, en cualquier momento entre el Día 1 y el Día 30, consigues una cita.

Por cita se entiende un segundo encuentro, previamente planeado, con una mujer a la que acabas de conocer.

Por ejemplo, si conoces a una mujer en un bar, intercambiáis vuestros números de teléfono y quedas con ella para tomar un café dos días más tarde, eso es una cita. Incluso si no habéis intercambiado los teléfonos.

Básicamente, cualquier situación en la que, tras abordar a una mujer, ella se muestre dispuesta a verte más tarde u otro día —y efectivamente aparezca— constituye una cita.

Una vez que hayas conseguido una cita, no dudes en agregar tu nombre en el círculo de ganadores de www.stylelife.com/challenge y compartir tu historia. Si ganas antes de terminar los treinta días, no dudes en seguir con el Desafío y realizar las misiones diarias restantes del mes; no harán sino mejorar tu confianza y tu técnica.

Cuando estés listo para recibir tu primera misión, vuelve la página y comienza el Desafío de Style.

Disfruta, y juega limpio.

El Desafío de Style

Misiones diarias

Al principio de cada mes, te presentaré una serie de misiones diarias que te guiarán en tu camino para conseguir una cita. Cada misión tiene una duración de 24 horas y consiste en una serie de tareas que deben cumplirse para que la misión sea considerada completada. Una vez que has cumplido con una misión, te aparecerá en tu perfil de usuario en el sitio web.

Si logras cumplir con una misión, obtendrás puntos que se acumularán en tu cuenta de usuario. Los puntos se utilizan para ganar premios y desbloquear contenido adicional. Los premios incluyen artículos de moda, consejos de estilo y recomendaciones de sitios web y aplicaciones útiles para mejorar tu vida social.

Además, al cumplir con una misión, podrás ganar una cita. Si logras conseguir una cita, obtendrás puntos adicionales y se te enviará una notificación en tu correo electrónico. Los puntos obtenidos por conseguir citas se acumulan en tu cuenta de usuario y se utilizan para ganar premios y desbloquear contenido adicional.

Si no logras cumplir con una misión, no te preocupes. Puedes intentar de nuevo la siguiente mañana. Los puntos perdidos por no cumplir con una misión se pierden permanentemente y no se recuperan. Sin embargo, puedes seguir intentando las misiones siguientes para ganar puntos y premios.

Es importante recordar que el Desafío de Style es un juego y no una actividad real. No debes permitir que las misiones te preocupe demasiado. Si te sientes ansioso o estresado, toma un descanso y relájate. Recuerda que el objetivo es divertirte y mejorar tu confianza. ¡Buena suerte!

DÍA 1

MISIÓN 1: Evalúate a ti mismo

Los programas de entrenamiento físico requieren que el primer día te peses. Los planes financieros te piden una lista de bienes y deudas. De igual forma, para mejorar tu vida social, tendrás que realizar una evaluación de la misma.

Tu primera misión es responder a las siguientes preguntas. No te preocupes por lo que puedan pensar los demás acerca de tus respuestas. Tu objetivo es ser lo más honesto posible.

1. Describe en una o dos frases cómo crees que actualmente te ven los demás.

2. Describe en una o dos frases cómo te gustaría que te viesen los demás.

3. Haz una lista de tres aspectos de tu comportamiento o personalidad que te gustaría cambiar.

4. Haz una lista de tres nuevos comportamientos o rasgos que te gustaría adoptar.

MISIÓN 2: Lee y destruye

Antes de pasar a tu primer trabajo de campo es necesario que elimines todo pensamiento que pueda sabotear tu interacción con las mujeres. La siguiente tarea que debes realizar es leer el manifiesto titulado «Las cadenas que atan» incluido al final de los cometidos de hoy, en la «Documentación del Día 1».

MISIÓN 3: Operación conversación trivial

Tu primera tarea de campo: hoy debes entablar una conversación trivial con cinco desconocidos.

Tanto da que sean hombres o mujeres, jóvenes o mayores, simpáticos o antipáticos. El desconocido puede ser un hombre de negocios de la calle, una anciana de la cola del supermercado, la camarera de un restaurante o un vagabundo.

Si la charla casual no te sale de manera espontánea, repasa los titulares de las noticias antes de salir de casa. Éstos son algunos ejemplos de temas para una conversación trivial:

- El tiempo: «Hace un día precioso. Es una pena que estemos aquí encerrados.»
- Deportes: «¿Vio el partido de _____ ayer? No me lo podía creer.»
- Actualidad: «¿Ha oído que _____? ¿Qué será lo siguiente?»
- Entretenimiento: «¿Ha visto la última película de _____? Me pregunto si estará bien.»

Recuerda: la respuesta no es importante. Tan sólo con abrir la boca y hablar con un desconocido, podrás dar por completa la misión, tanto si obtienes una larga respuesta como un mero gruñido.

DOCUMENTACIÓN DEL DÍA 1

LAS CADENAS QUE ATAN

En lo referente a conocer mujeres, antes, mi peor enemigo era yo mismo.

Solía mirarme —un metro setenta, enclenque, calvo y de nariz grande— y pensaba que en modo alguno podía competir con todos esos tipos altos y guapos que pululan por ahí. Era tan infeliz que llegué a considerar la idea de hacerme la cirugía estética.

Sin embargo, en cuanto empecé a abordar a mujeres por la calle, en bares, clubes y cafeterías, descubrí que la apariencia no importaba tanto como pensaba. Mientras fuera bien vestido, lo único que necesitaba para atraer prácticamente a cualquiera que me propusiera era tener la personalidad adecuada.

Aunque el hecho de que la prensa te considere el mejor maestro de la seducción puede ser un logro más bien discutible, si algo aprendí de ello fue que no necesitaba cambiar mi aspecto. Ya estaba bien. De hecho, solía tenerlo más fácil que modelos grandes, musculosos y de mandíbula cuadrada porque resultaba mucho menos amenazador o intimidatorio. Podía aproximarme sin ser captado por el radar. Así pues, finalmente, mi problema no era mi aspecto, sino los pensamientos limitadores acerca de él.

Un pensamiento limitador es algo que uno piensa de sí mismo, de otras personas o del mundo, y que, aunque no sea verdad, el mero hecho de pensarla lo priva a uno de la experiencia y el éxito. Cada vez que te dices a ti mismo que «no puedes» hacer algo que está dentro de las posibilidades de cualquier ser humano, estás teniendo un pensamiento limitador.

Disipar estos pensamientos limitadores es muy fácil. Pregúntate a ti mismo si «¿Alguna vez...?», e inserta tu pensamiento limitador. Por ejemplo, si piensas que te sientes incómodo cuando estás cerca de una mujer hermosa, pregúntate si «¿Alguna vez me he sentido cómodo cerca de una mujer hermosa?». Nombra sólo una ocasión y habrás desmentido tu pensamiento limitador.

Casi todo el mundo sufre los efectos de algún pensamiento limitador, tanto si es consciente de ello como si no. De modo que, antes de salir a la calle a hablar con desconocidos, aclare-

mos las cosas y disipemos algunos de los pensamientos limitadores más comunes acerca de la seducción.

PENSAMIENTO LIMITADOR: Si hablo con ella, me ignorará; o, peor aún, dirá algo con mala intención que me pondrá en evidencia.

LA REALIDAD: Voy a decirte algo que quizás te sorprenda: cuanto más difícil te resulte abordar a una mujer, menos probable es que seas rechazado de mala manera.

¿Por qué? Pues porque la mayoría de la gente ha sido educada para ser cortés y saber comportarse, a no ser que se sienta amenazada, y es más bien improbable que un tipo tímido pueda intimidar a alguien. Lo peor que te podría pasar es que la mujer te diga educadamente que está en medio de una conversación privada, o se excuse y se vaya al baño. Imaginar otras posibles situaciones negativas es perjudicial para tu salud emocional. En vez de eso, sal de casa y empieza a abordar a mujeres. Descubrirás que la mayoría de las cosas que piensas que irán mal nunca llegan a suceder.

PENSAMIENTO LIMITADOR: La gente me está mirando, me está juzgando o se está riendo de mí.

LA REALIDAD: En esto hay algo de verdad. Puede que la gente advierta tu presencia, pero eso no quiere decir que te estén juzgando. La mayoría están demasiado ocupados preguntándose acerca de lo que los demás piensan de ellos. Una vez que te des cuenta de que la mayoría de la gente es como tú —y que en realidad, a su vez, están buscando tu aprobación—, dejarás de padecer ese miedo social.

Además, la mayoría de la gente que te vea acercarte a una chica o a un grupo pensará que los conoces, de modo que actúa como si fuera así. No sólo dejará de preocuparte lo que piensen los demás, sino que hará más efectivo tu acercamiento.

PENSAMIENTO LIMITADOR: Las mujeres no se sienten atraídas por los chicos buenos. Les gustan los gilipollas.

LA REALIDAD: Éste es uno de los mayores mitos acerca del arte de la seducción. Y, afortunadamente, es inexacto. En realidad, la dicotomía no es entre tipos majos y chungos, o buenos y malos chicos, sino entre tipos débiles y fuertes. A las mujeres les atraen los hombres que demuestran su fortaleza; no necesa-

riamente física, sino que se trata más bien de la habilidad para hacerlas sentirse seguras. De modo que si eres un tipo majo, puedes seguir siéndolo. Pero también debes ser fuerte.

Ahora bien, asegúrate de que sabes lo que significa ser un buen chico. La mayoría de los tipos que se definen como «demasiado buenos» únicamente se comportan así porque quieren gustarle a todo el mundo y no quieren que nadie piense mal de ellos. Si tú eres uno de éstos, desengáñate. No confundas ser temeroso y débil con ser un buen chico.

PENSAMIENTO LIMITADOR: *No soy lo suficientemente atractivo, rico ni famoso para estar con una mujer guapa.*

LA REALIDAD: Hay muchas estrellas del rock y muchos multimillonarios que tienen exactamente los mismos problemas que tú. Lo sé porque he entrenado a muchos de ellos. Y, mientras lo hacía, he descubierto que cosas como el dinero, la apariencia y la fama en realidad no son necesarias (aunque es cierto que facilitan las cosas). Afortunadamente para los hombres, nuestro aspecto no importa tanto como la forma en la que nos presentamos. Y básicamente esto supone vestir bien, con ropa que transmita una identidad atractiva. En lo que respecta al dinero y la fama, simplemente exteriorizar el deseo y la habilidad para conseguir ambas cosas puede ser igual de poderoso. Como si de cazatalentos se tratara, a muchas mujeres les atraen los hombres que poseen objetivos y potencial. Y en los próximos diez días sacaremos punta a tu apariencia, a tus objetivos y al potencial que los demás perciben en ti.

PENSAMIENTO LIMITADOR: *Hay una chica...*

LA REALIDAD: Hay muchas mujeres increíbles en el mundo. Si estás colgado de una en particular que no puedes quitarte de la cabeza, y ella no te ha dado ninguna señal de que comparta esos sentimientos, reconoce que lo que sientes no es amor, sino obsesión. Y esa obsesión podría asustarla y alejarla. Lo mejor que puedes hacer, tanto para ti mismo como para ella, es salir e interactuar con tantas mujeres como te sea posible, hasta que te des cuenta de que hay muchas esperándote ahí fuera, algunas de las cuales sí son capaces de reconocer tu valía y compartir tus sentimientos.

PENSAMIENTO LIMITADOR: *Algunos tipos han nacido con la capacidad para conquistar a las mujeres. Otros no la tienen, y nunca la tendrán.*

LA REALIDAD: Afortunadamente hay un tercer tipo de hombre: el que puede aprender esa capacidad. Ése soy yo. Y en cuanto hayas comprendido cómo funciona la atracción y hayas realizado con éxito algunas aproximaciones, también lo serás tú. Todos los problemas que actualmente puedes tener no son el resultado de quién eres, sino de lo que haces y de cómo te presentas. Esos problemas pueden arreglarse fácilmente con los conocimientos adecuados y un poco de práctica. Si sigues aplicando el programa una vez terminado el Desafío, empezarás a hacerlo incluso mejor que esos supuestos conquistadores innatos que envidias.

PENSAMIENTO LIMITADOR: *Lo único que he de hacer es «ser yo mismo» y finalmente conoceré a la mujer adecuada, a la que le guste por cómo soy.*

LA REALIDAD: Esto sólo funciona si sabes quién eres, cuáles son tus puntos fuertes y cómo transmitirlos correctamente. A menudo, esta afirmación no es más que una excusa para no mejorar. Lo que la mayoría de nosotros presentamos al mundo no es necesariamente nuestro verdadero yo; se trata más bien de una combinación de años de malos hábitos y comportamiento basado en el miedo. Nuestro verdadero yo yace enterrado bajo un montón de inseguridades e inhibiciones. De modo que, en vez de limitarte a ser tú mismo, concéntrate en descubrir y sacar a la superficie tu mejor yo.

PENSAMIENTO LIMITADOR: *Para saber qué quieren las mujeres lo mejor es preguntarles a ellas.*

LA REALIDAD: Esto puede ser cierto en algunas ocasiones, pero no con la frecuencia que la gente cree. No fue hasta que empecé a probar comportamientos que parecían contraintuitivos que descubrí un principio clave del método: lo que las mujeres quieren no es necesariamente lo que verbalizan. Es más, lo que dicen que quieren puede ser válido para una relación, pero no siempre es lo que les atrae durante el período de cortejo. Dicho esto, es cierto que la mayoría de las mujeres te ofrecerán la información que necesitas para atraerlas, pero habitualmente lo harán entre líneas.

PENSAMIENTO LIMITADOR: Si abordo a una mujer, sabrá que estoy intentando ligar con ella y pensará que soy lo peor.

LA REALIDAD: Esto sólo es cierto en parte; las mujeres piensan así cuando los hombres las abordan *mal*. Es decir, cuando las hacen sentir incómodas, las asustan o notan que tienen intenciones ocultas. El mayor error que puede cometer un hombre es intentar ligar con una mujer antes de que ella se sienta atraída por él. Aunque esto describe la supuesta técnica de muchos hombres, es un error que aprenderás a evitar si sigues las misiones diarias. A pocas mujeres les molestará conocer a alguien que sea cariñoso, divertido, sincero, interesante, agradable, las haga sentirse cómodas y no piense pasarse horas comiéndoles la oreja.

PENSAMIENTO LIMITADOR: A las mujeres no les gusta el sexo tanto como a los hombres. Están más interesadas en entablar una relación.

LA REALIDAD: Si verdaderamente piensas esto es que no has pasado el tiempo suficiente con mujeres. Deja que te indique unos cuantos datos que te ayudarán a disipar esta creencia. Son las mujeres, no los hombres, quienes tienen un órgano cuya función exclusiva es el placer sexual: el clítoris, que posee el doble de terminaciones nerviosas que el pene del hombre. Y son los orgasmos femeninos, no los masculinos, los que pueden durar minutos, o más. La mayoría de los hombres pierden la excitación tras un orgasmo; la mayoría de las mujeres, en cambio, pueden tener orgasmo tras orgasmo, y además de diferentes tipos: clitoriano, vaginal, mezcla de ambos, corporal y psicosomático (búscalos).

Abreviendo: las mujeres disfrutan todavía más del buen sexo que nosotros. Así pues, ¿acaso no tiene sentido que les guste más?

DÍA 2

MISIÓN 1: Define tus objetivos

¡Felicitaciones! Has sobrevivido al Día 1.

Tanto si ya sabes cuáles son tus objetivos vitales como si todavía necesitas un empujoncito, el primer ejercicio de hoy te ayudará a marcar tus propósitos y a programar tu mente para el éxito.

Citando a J. C. Penney, fundador de la cadena homónima de grandes almacenes, «Dame un dependiente con un objetivo y te daré un hombre que hará historia. Dame un hombre sin objetivos y te daré un dependiente».

Tu misión es leer las siguientes preguntas, reflexionar atentamente y luego escribir la declaración de tu misión personal. Sé lo más específico y ambicioso posible. (Ejemplos de objetivos serían crear un grupo de música, comprar una casa, ponerse en forma, emprender un negocio, convertirse en presidente...)

1. ¿Qué tres objetivos te gustaría lograr para ser feliz?

2. ¿Por qué razón te haría feliz conseguir esos objetivos?

3. ¿Cuál es tu misión personal?

Me convertiré en _____ (cuatro palabras como máximo)
MI PAPEL

y conseguiré _____ (cuatro palabras como máximo)
HECHO EN EL QUE DESTACARÉ

en _____ días/semanas/años.
NÚMERO

4. Haz una lista de tres resultados concretos que te indicarán que has cumplido tus objetivos. (Por ejemplo, «Habré ganado doscientos mil dólares», «Habré perdido quince kilos» o «Habré ganado cuatro Oscar».)

1. Habré _____
VERBO NÚMERO ASPECTO

2. Habré _____
VERBO NÚMERO ASPECTO

3. Habré _____
VERBO NÚMERO ASPECTO

5. ¿Por qué estás absolutamente entregado ahora a la consecución de tu misión personal?

Porque, si no lo consigo *ahora*, seguiré sufriendo durante los próximos años y

■ mi _____ decrecerá/empeorará/desaparecerá.
ELEMENTO/CALIDAD DE VIDA

■ mi _____ decrecerá/empeorará/desaparecerá.
ELEMENTO/CALIDAD DE VIDA

■ mi _____ decrecerá/empeorará/desaparecerá.
ELEMENTO/CALIDAD DE VIDA

En cambio, si *efectivamente* lo consigo *ahora*, disfrutaré de los próximos años y

■ mi _____ aumentará/mejorará/se hará realidad.
ELEMENTO/CALIDAD DE VIDA

■ mi _____ aumentará/mejorará/se hará realidad.
ELEMENTO/CALIDAD DE VIDA

■ mi _____ aumentará/mejorará/se hará realidad.
ELEMENTO/CALIDAD DE VIDA

MISIÓN 2: Mírate a los ojos (opcional)

Hay otro paso que puedes dar para reforzar la declaración de tu misión personal y fortalecer inconscientemente tu propósito: la autohipnosis. He preparado un carismático ejercicio de control mental específicamente para el Desafío y que está disponible en Internet, en www.stylelife.com/challenge.

En cuanto lo hayas descargado, busca un lugar cómodo y sin distracciones. Baja las luces, quítate los zapatos y siéntate o túmbate en el suelo. Relájate. Ponte los cascos y dale al *play*: comienza el viaje.

Asegúrate de que escuchas toda la grabación sin interrupción. Es más importante sentir esta experiencia que verla. Intenta escuchar la grabación a diario durante el Desafío. Cuanto más la repitas, mejor será el resultado.

MISIÓN 3: Míralos a los ojos

Tu trabajo de campo de hoy es salir y mantener una conversación trivial con otros cinco desconocidos.

Esta vez, sin embargo, tendrás que hacer algo más: establecer contacto visual con esas personas. Luego indica cuál era el color de sus ojos en los siguientes espacios:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

El propósito del primer ejercicio de conversación trivial era desarrollar la habilidad de perder el miedo a hablar con una persona cualquiera. Establecer contacto visual con esa persona (tratando de no quedarse mirándola fijamente) no sólo aumentará las posibilidades de obtener una respuesta, sino que también te ayudará a conectar con ellas a un nivel más personal.

Si quieras desarrollar todavía más esta sutil pero crucial habilidad, hay un ejercicio complementario: intenta parar un taxi, llamar la atención de un barman o que un camarero se acerque a tu mesa sin decir nada ni hacer ningún gesto, sino simplemente utilizando el contacto visual.

MISIÓN 4: Un consejo para mañana

Asegúrate de leer el cometido de mañana en cuanto te despiertes, antes de ducharte, afeitarte o revisar tus e-mails.

DÍA 3

MISIÓN 1: Adopta el método de higiene cavernícola

La siguiente misión puede que te haga sentir algo incómodo, pero eso es algo bueno. El porqué lo sabrás mañana. De momento:

No te Duches.

No te afeites.

Puede que nadie se dé cuenta (la mayoría de la gente está demasiado preocupada por su propia apariencia). Si alguien lo hace, dile que estás intentando ganar una apuesta o que participas en un estudio muy bien remunerado de una marca de desodorantes.

MISIÓN 2: Habla con confianza

Cuando empecé a aprender el Método, tenía problemas para conocer gente nueva porque hablaba demasiado de prisa, muy bajito, y me tragaba las palabras. Esto hacía que conocer a mujeres en un club con la música alta fuera prácticamente imposible. Finalmente fui a ver a un entrenador vocal llamado Arthur Joseph. «Tu voz es tu identidad —decía él—. Lo dice todo acerca de quién eres, cómo te sientes contigo mismo y en qué crees.»

Así pues, hoy nos vamos a dedicar a trabajar la voz.

Al hablar, la gente suele cometer cinco errores. Éstos están detallados, junto con un ejercicio para cada uno, en la «Documentación del Día 3».

Tu tarea es leer el artículo y realizar al menos tres de los ejercicios, incluso si no lo necesitas. Puede que te sorprenda.

MISIÓN 3: En busca del Sr. Moviefone¹

Para realizar la misión de campo de hoy no es necesario salir de casa. Vas a utilizar únicamente la voz.

Tu tarea es marcar un número de teléfono local al azar. Cuando alguien responda debes intentar que te recomiende una buena película. Eso es todo.

La cuestión aquí no es únicamente hablar con más desconocidos, sino aprender cómo modificar el curso de una interacción sin que la otra persona se sienta incómoda.

Esta habilidad te ayudará a tomar el control de las conversaciones en la vida real y encaminarlas hacia el resultado que buscas.

Algunos consejos:

En vez de marcar aleatoriamente series de números de siete dígitos, coge una guía telefónica local y selecciona unos cuantos números al azar. O utiliza los primeros dígitos de tu propio número e invéntate los últimos.

He aquí, a modo de ejemplo, un guión que utilicé cuando hice el Desafío:

«Hola, ¿está Katie? ¿No? Bueno, quizás te lo puedo preguntar a ti.» Aquí no hagas una pausa o le darías a la otra persona la oportunidad de decir que no. «Esta noche quiero ir al cine, y me preguntaba si me podrías recomendar alguna película que hayas visto últimamente.»

Otro guión que funciona:

«¿Hola? ¿Moviefone? ¿No? Bueno, ¿y a ti te importaría recomendarme una película para ir a ver esta noche? ¿Has visto algo bueno últimamente?»

Si la persona con la que estás hablando duda o te pregunta si se trata de una broma, tranquilízala y dile que hablas en serio. Puedes utilizar las palabras mágicas «es que». Ofrecer una razón, por ilógica que sea (por ejemplo: «No, hablo en serio, es que tengo prisa»), influye psicológicamente en la gente a la hora de aceptar un comportamiento inesperado.

MISIÓN 4: Es la hora de la hipnosis (opcional)

Vuelve a escuchar el carismático ejercicio de control mental de ayer. Comprende y empieza a integrar tus nuevos atributos y la nueva imagen de ti mismo.

1. Nombre del personaje que da imagen a la compañía homónima de información telefónica y venta anticipada de entradas de cine y teatro. (N. del t.)

DOCUMENTACIÓN DEL DÍA 3

ENTRENAMIENTO VOCAL

Con la ayuda de varios entrenadores vocales, he recopilado cinco ejercicios diseñados para eliminar de tu habla toda muestra de debilidad, y poder así obtener una voz con más cuerpo, más potente y autoritaria.

Antes de comenzar esta actividad, necesitarás:

- Un espejo, preferiblemente de cuerpo entero.
- Una grabadora de audio, o un ordenador con micrófono.
- Un espacio abierto en el que poder levantar la voz.

La esencia

Hay dos factores que marcan la diferencia entre un buen y un mal orador: la respiración y la postura.

Respirar hondo y llenar de aire los pulmones antes de hablar proporciona mayor potencia a tus palabras. Para asegurarte de que lo haces bien, respira hondo. Si el pecho no se hincha, es que tu respiración es demasiado superficial.

Inténtalo de nuevo hasta que el diafragma —el músculo plano situado debajo de la caja torácica— se expanda. Para comprobar esto, coloca la mano sobre el estómago y asegúrate de que se eleva al inhalar.

La mala postura puede restringir el diafragma y la respiración, limitando tu poder vocal. Al hablar, asegúrate de enderezar la parte superior del cuerpo. Si es necesario utiliza la técnica de imaginar que tiras de una cuerda que va de la base de la columna vertebral hasta lo alto de la cabeza hasta que queda tensa. Pero no te pongas demasiado rígido; asegúrate de estar relajado y sentirte cómodo con tu cuerpo. No te preocupes si la postura te parece poco natural. Mañana la examinaremos detalladamente.

PROBLEMA: Voz baja o suave

SOLUCIÓN: Busca un lugar amplio y abierto, ya sea interior o exterior. Lleva contigo una grabadora, un amigo de confianza, o ambos.

Aléjate tres pasos largos de la grabadora o de tu amigo.

Respira hondo con el diafragma. Retén el aire y luego exhala lentamente. Vuelve a respirar hondo un par de veces. Luego inspira una vez más y, mientras espiras, y utilizando tu voz normal, di «Puedo decir esto sin gritar y ser oído».

Ahora escucha la grabación de tu voz o pregúntale a tu amigo cómo ha sonado.

Regresa a la posición anterior y repite la misma frase. Esta vez, en vez de hablarle a tu amigo o a la grabadora, dirige tu voz hacia arriba, a un punto situado a unos dos o tres metros del suelo. Imagina que tu voz es una pelota de fútbol que debe describir un amplio arco para llegar a la portería. Despues escucha el resultado y comprueba si hay mejoras.

Aléjate tres pasos largos más y repite de nuevo la frase: «Puedo decir esto sin gritar y ser oído.» Intenta aumentar el volumen de tu voz sin gritar o cambiar el tono.

Aléjate otros tres pasos más. Recuerda que debes dirigir la voz por encima de tu interlocutor para que describa un amplio arco. Despues, escucha la grabación (o la reacción de tu amigo) y analiza tu proyección vocal. Comprueba hasta qué distancia se te oye con claridad sin tener que gritar. Practica hasta que te sientas cómodo hablando en voz alta sin modificar el tono de tu voz. Durante el proceso te darás cuenta de que, al mismo tiempo, empezarás a hablar con mayor claridad.

Si toda tu vida has empleado un tono de voz bajo, es posible que el volumen con el que percibes tu voz no sea el mismo que los demás oyen. De modo que, si habitualmente el volumen de tu voz es 5, a partir de ahora súbelo a 7. No te preocupes por si hablas demasiado alto. Lo más probable es que tus amigos empiecen a alabar la claridad con la que te expresas ahora.

PROBLEMA: Habla rápida

SOLUCIÓN: Hablar demasiado rápido es uno de los errores vocales más comunes y que más limitan. No sólo dificulta que se te entienda, sino que da a los demás la impresión de que estás nervioso, de que no eres alguien confiado y de que lo que dices carece de importancia.

Una voz tranquila y pausada destila autoridad.

Para realizar este ejercicio, siéntate muy erguido delante de tu grabadora de audio u ordenador con micrófono. Respira profundamente y di la siguiente frase de un tirón, sin bajar el ritmo: «Nunca más volveré a hablar demasiado rápido soltando todas las palabras juntas de un tirón, porque tengo demasiados pensamientos en la cabeza que quiero expresar y temo que, si me detengo, la gente deje de escuchar.»

Luego escucha la grabación. Lo más probable es que decir toda la frase de un tirón haya empeorado tu pronunciación y haya provocado que te comas algunas palabras.

Ahora inspira y repite la frase. Esta vez, sin embargo, a una velocidad exageradamente lenta; haz pausas extraordinariamente largas entre palabra y palabra; pronuncia cada una de ellas con mucha atención, y respira más veces de las que creas necesarias. Luego escucha la grabación.

Repite este ejercicio entre cinco y diez veces, aumentando gradualmente la velocidad, normalizando tu respiración y acortando las pausas entre palabras, pero sin dejar de hablar de forma pausada y pronunciando completamente cada vocablo. Al principio te sentirás poco natural, pero continúa haciéndolo hasta que des con una velocidad de habla cómoda y clara que logre captar la atención de los demás.

Repite la frase algunas veces más delante de un espejo hasta que te acostumbres a tu nueva velocidad de habla.

Una vez que domines este ejercicio a solas, es posible que en un contexto social tu voz se acelere. Así pues, asegúrate de controlar la voz y respirar hondo, y de ralentizar el ritmo tan pronto como te des cuenta de que hablas demasiado de prisa.

Al igual que con el volumen de tu voz, a tu oído interno puede que le lleve tiempo acostumbrarse a este cambio. Tal vez creas que aburres a los demás, pero no es así. Con frecuencia la gente que habla de prisa descubre que, incluso al ralentizar su forma de hablar hasta un ritmo exasperantemente lento, en realidad sigue haciéndolo a más velocidad que nadie en la sala.

PROBLEMA: Muletillas

SOLUCIÓN: Las muletillas, o coletillas, son enemigas de la confianza.

Aunque no sepas lo que es una muletilla, haz este ejercicio antes de seguir leyendo: grábate mientras hablas con un amigo.

Llévate una grabadora cuando salgas de casa o bien graba tu próxima conversación telefónica.

Escucha la grabación y transcribe cuidadosamente las primeras frases. Asegúrate de tomar nota de todas las palabras que dices. No te dejes ninguna.

Ahora repasa lo que has escrito. ¿Ves algún «hum», o «ah»? ¿Y algún «ya sabes», «es que» o «bueno»? Esto es lo que se conoce como muletillas o coletillas.

Utilizamos estos vocablos sin sentido por varias razones: como marcadores de posición, para asegurarnos de que no perdemos la atención de los demás mientras pensamos qué decir a continuación, y como sistema de sondeo, es decir, para comprobar que la otra persona entiende o está de acuerdo con aquello que decimos.

Pero ¿sabes qué es lo que transmiten en realidad a los demás estas muletillas? Inseguridad.

El hecho de que dejes de hablar un momento no va a hacer que pierdas la atención de nadie. Habla siempre como si la coherencia de tu discurso fuera absoluta (incluso cuando no creas que lo es). El hecho es que el modo en que te comunicas causa mayor impresión que aquello que dices.

Ahora escucha diez minutos de la conversación que has grabado. Anota todas las muletillas que dices y luego léelas en voz alta (a no ser que el papel esté en blanco, en cuyo caso deberías solicitar un empleo como locutor inmediatamente). Repítelas hasta que se te hayan quedado grabadas en la mente, para así ser consciente de ellas en futuras conversaciones. A partir de ahora, ralentiza el habla y escoge a conciencia cada palabra que uses.

El secreto para eliminar las muletillas —y para deshacerse de muchos otros malos hábitos— es autocorregirse. En otras palabras, escúchate a ti mismo cuando hables. Si adviertes una muletilla, detente, corrígete y repite la frase sin ella. Puede resultarte útil llevar encima tu lista de muletillas a modo de recorrido, para revisar tu habla y eliminar esos pequeños indicadores de inseguridad.

PROBLEMA: Voz monótona

SOLUCIÓN: Si el tono de tu voz es parecido al de un viejo profesor de geografía, o si a tus amigos se les cierran los ojos cuando cuentas una historia, puede que tengas una voz monótona.

Aquí tienes un pasaje de un cuento infantil. Grábate mientras lo lees:

Leopold Elfin tenía un problema: su nariz silbaba. No podía evitarlo. Cada vez que respiraba por la nariz, de ésta salía una nota. No el débil silbido que ocasionalmente emiten las vetustas narices de hombres tres veces mayores, sino un sonido alto y estridente, como el de un guardia que detiene el tráfico con su silbato. Leopold era consciente de este problema, pero nunca había ido a ver a un médico, pues creía que se trataba más de una cuestión anatómica que médica. La causa de esa incorrección social puede que fuera su tabique desviado, o sus estrechas ventanas nasales, o quizás el torcido puente de su nariz.

Ahora escucha la grabación. Si es posible hazlo acompañado de un amigo o un familiar para obtener una opinión más objetiva.

¿Al narrar la historia tu voz es dinámica y objetiva, de esas que sumergen a los oyentes en el mundo que estás describiendo, o es monótona, de las que los oyentes tienden a desconectar?

Si tu caso es el segundo, enciende la televisión. Busca un presentador, un cómico o cualquier otro locutor de voz dinámica que te guste. Escúchalo hablar. Presta atención a todos los detalles y matices que hacen que su voz resulte irresistible. Advierte cómo está presente en el material, cómo su voz suena energética, cálida y apremiante.

Luego intenta repetir lo que dice, utilizando exactamente sus mismas palabras, así como su tono y su estilo.

Cuando creas que eres capaz de imitar algunas de sus características más atrayentes, vuelve a coger el cuento para niños. Grábate leyéndolo otra vez, utilizando ahora las técnicas que acabas de aprender. Mientras lees, experimenta con cambios de volumen, tono, velocidad, timbre, ritmo y fluidez. Intenta enfatizar distintas palabras, hacer pausas donde normalmente no se harían; acortar o alargar las palabras; y hablar adoptando distintas voces y acentos. Lee el pasaje varias veces, y no temas hacer el payaso si eso te ayuda a superar tus limitaciones.

Cuando hayas terminado vuelve a leer el párrafo una vez más. En esta ocasión, imagina que estás grabando un audiolibro para niños. Compara esta nueva versión con la original y descubrirás al gran narrador que llevas dentro.

PROBLEMA: Afirmaciones que suenan como preguntas

SOLUCIÓN: Siéntate, coge tu fiel grabadora y colócalo delante de ti.

Para realizar el último ejercicio vocal, imagina que la grabadora es un amigo tuyo al que no le gusta el pescado. Tu objetivo es convencerlo de que esta noche pruebe el sushi.

Cuando hayas acabado, escucha atentamente la grabación. ¿Elevas el tono al final de cada frase enunciativa?

Si lo haces, advertirás que tus afirmaciones suenan como preguntas, y eso te hace parecer inseguro.

Los oradores persuasivos finalizan sus frases —y su argumentación— de forma concluyente.

Si tus afirmaciones terminan en un tono más elevado del que han empezado, vuelve a grabar el mismo discurso. Esta vez, sé firme. En vez de hacer preguntas que requieran contestación, haz declaraciones categóricas que demuestren tu convicción. Y asegúrate de que el discurso no deriva en repetitivos disparates superfluos y de que al final llega a una conclusión definida y convincente. Has de sonar como si supieras muy bien de qué estás hablando y creyeras cada palabra que dices. Aunque no te guste el sushi.

Cuando domines esto, habrás terminado.

Felicidades.

Sin embargo, el hecho de haber identificado y corregido estos cinco defectos vocales de importancia no significa que el problema se haya resuelto para siempre. Repite estos ejercicios un par de veces por semana. Y siempre que estés conversando controla tu postura, la respiración y el habla. Si ves que reincides, corrígete de inmediato. En poco tiempo, no sólo tendrás mujeres pendientes de todas tus palabras, sino también tu propio programa de radio.

DÍA 4**MISIÓN 1: Directo a la ducha**

Nada más despertarte, pon a todo volumen tu canción favorita. Dúchate: champú y jabón a conciencia. Lávate dos veces siquieres. Y... no te masturbes, aunque tengas ganas.

Ponte algo aromático en el cuerpo: crema hidratante, polvos de talco o un ligero toque de colonia. Enjuágate la boca con elixir. Haz todo aquello que te haga sentir y oler mejor.

Luego, un afeitado bien apurado (dejando intacto cualquier bigote, barba o perilla preexistente). Asegúrate de que también te afeitas o te quitas con las pinzas el vello que tengas en cualquier lugar escondido (como las orejas, las ventanas de la nariz o la nuca).

Ponte ropa limpia y que te siente bien. Debes sentirte como si fueras el rey del mambo.

Ahora mírate al espejo y lee la siguiente frase: «Eres increíble. La gente te quiere y te respeta. Irradias carisma, encanto y gracia. Sobresales entre los que te rodean. Hablar contigo es un privilegio. Y te mereces lo mejor que el mundo pueda ofrecerte. Estás todo ahí fuera, esperándote.»

Léelo tantas veces como sea necesario —dilo en voz alta si hace falta—, hasta que lo sientas de verdad y lo hayas interiorizado.

Ahora retén esa sensación.

MISIÓN 2: Pregúntale a un experto

Lo que has experimentado en la misión anterior es un sencillo ritual que ayuda a muchos hombres a ganar confianza y adop-

tar una mentalidad más positiva e invulnerable. Tómate tu tiempo para desarrollar un ritual propio que te levante la moral antes de salir a conocer mujeres. Puedes realizar ejercicio, limpiar, repetir máximas, leer algo inspirador, recordar antiguos éxitos, poner a todo trapo tu música favorita, cantar, ducharte, bailar, llamar a alguien que te hace reír o una combinación de algunas de estas cosas.

Hoy es el primer día en el que vas a conocer mujeres con las que salir más adelante. Debes abordarlas nada más salir de casa, cuando todavía estés bien limpio, afeitado y a gusto contigo mismo.

Tu misión: pedirles a tres mujeres que te recomiendan una buena tienda de ropa masculina. La misión finalizará cuando hayas hablado con tres mujeres y por lo menos una te haya recomendado una tienda. (En otras palabras, si abordas a tres mujeres y consigues que una de ellas te recomiende una tienda, la misión ha terminado. Pero si hablas con tres mujeres y no obtienes esa recomendación, tendrás que seguir preguntando hasta que así sea.)

En cuanto hayas conseguido la recomendación, anota el nombre de la tienda y, en caso de que ella la sepa, también la dirección. Asegúrate de tener el nombre y la dirección a mano.

He aquí unos consejos:

- Aborda a mujeres que parezcan ser de la ciudad y cuyo estilo mole.
- Si vas a hablar con alguien en la calle, no te acerques por detrás, podrías asustarla. Acércate de frente, o bien ponte a su lado mientras camina y vuelve la cabeza. Se sentirán aún más cómodas si aumentas la distancia al hablar, como si estuvieras a punto de irte a otro sitio. También puedes abordarlas en cafeterías, centros comerciales o cualquier sitio en el que te sientas cómodo.
- Ten en cuenta que sólo a una de cada tres mujeres se le ocurrirá una tienda inmediatamente. Algunas personas se quedan en blanco cuando las pones en un aprieto.

Si la mujer te responde, aunque sea con un «no lo sé», puedes considerar que has hablado con ella. Dile entonces «gracias por tu ayuda» (o «gracias de todos modos» si no se le ha ocurrido nada) y vete siquieres. O continúa charlando. Tú eliges.

Buena suerte.

MISIÓN 3: Ponte derecho

Antes incluso de que abras la boca, una mujer ya se ha formado una primera impresión de ti. Y esa impresión se basa en gran medida en tu lenguaje corporal. Hoy vas a aprender a moverte con confianza mediante un sencillo ejercicio postural conocido como la postura de la pared.

Apoya la espalda contra la pared. Asegúrate de que tanto los talones como el culo y los hombros están en contacto con la misma. También la parte posterior de la cabeza, justo por encima de la nuca.

Permanece en esa posición durante un minuto. Comprueba con la mano que no haya demasiado espacio entre la parte baja de la espalda y la pared. Si lo hubiera, tensa el abdomen para que las lumbares se acerquen al muro.

Ahora sepárate de la pared y camina por la habitación durante un minuto sin cambiar de postura. Memoriza la posición y el alineamiento de tu cuerpo.

Repite este ejercicio otra vez y, si es posible, una vez al día durante el Desafío. A partir de ahora, comprueba de forma regular tu postura, y ponte derecho siempre que adviertas que tus movimientos son desgarbados.

Como la postura no es sólo una cuestión clave para tu confianza y tu aspecto, sino también para tu salud, he preparado un tutorial en vídeo, disponible en Internet (www.stylelife.com/challenge). En él se ofrecen los rudimentos de la Técnica Alexander, un método de educación corporal que no sólo te ayudará a mejorar tu postura o tu forma de caminar y de sentarte, sino también tu forma de hablar y de sentir.

DÍA 5

MISIÓN 1: Es hora de arreglarse

Hoy toca arreglarse. Nos centraremos en tu apariencia.

Cuando los hombres hablan entre sí acerca de su capacidad de seducción, a menudo se comportan como si su aspecto fuera una variable que escapara a su control, quizás porque piensan que se trata de una cuestión genética. No es cierto.

Al igual que una mujer puede adelgazar, ponerse implantes en los pechos y teñirse el pelo de rubio para cosechar piropos, cualquier hombre puede llegar a ser atractivo. Del mismo modo que aprendes frases de entrada, rutinas y a tener confianza, también puedes aprender a vestirte. Tanto da cómo te perciba la gente actualmente; si estás dispuesto a realizar unos pocos cambios, al final te considerarán un tipo guapo.

Me las he visto con los peores casos posibles —tipos gordos, calvos, con acné y gafas de culo de botella— y, gracias a las bondades de un bronceado, unas lentes de contacto, un rapado al cero, la dermatología, los clubes de salud y ropa nueva los he convertido en hombres atractivos y resultones que irradian confianza y poder.

Ahora te toca a ti.

Tu cometido es leer la lista de control del acicalamiento que hay en la «Documentación del Día 5». Luego lleva a cabo al menos una de las tareas de la lista. No todas las sugerencias te serán válidas, de modo que elige una del área en la que seas más deficiente.

Si tienes una amiga de confianza, pregúntale qué cambiaría de tu forma de vestir si tuviera que elegir una sola cosa. Déjale claro que apreciarás de verdad una respuesta sincera y constructiva, y asegúrate de que no te la tomas de forma personal cuando te la dé.

MISIÓN 2: Haz un cambio

El primer paso para mejorar tu imagen es mejorar tu forma de vestir. El segundo es adoptar el estilo correcto.

Lo ideal sería que tu estilo y tu ropa transmitieran que perteneces a uno de los siguientes tres segmentos de la sociedad: el mismo segmento, grupo o clan al que pertenece la mujer que te interesa; un clan al que le gustaría pertenecer, o un clan que le gustaría conocer. Por ejemplo, un hombre vestido con unos calcetines grandes y sucios y unas bermudas de color caqui que no le sienten bien pertenece a un clan de pocas mujeres, mientras que una estrella del rock con tatuajes y *piercings* pertenece a un clan que a muchas mujeres les gustaría como mínimo conocer.

Así pues, tu misión de hoy es conseguir asesoramiento estilístico gratuito.

Esto lo harás examinando los resultados del ejercicio de campo de ayer y seleccionando la tienda de ropa que haya recibido la recomendación más entusiasta. Si es posible, evita las grandes cadenas. Mejor escoge una pequeña tienda independiente.

Dirígete a la tienda de ropa —preferiblemente cuando haya poca gente— y habla con la dependienta que parezca más amable. Dile que quieres cambiar de estilo y pídele que te proponga un traje completo. Si quiere que seas más específico, dile que vas a un desfile de moda de alto nivel, a un club de moda o al evento imaginario que más se ajuste a tu nueva personalidad.

Ponte el traje nuevo y mírate al espejo. Aunque el estilo de la nueva ropa importa, es más importante cómo te siente.

Si te gusta el traje y puedes permitírtelo, cómpratelo. Cuando llegues a casa, sé cuidadoso: cuélgalo en el armario y lávalo en seco cuando esté sucio.

Si el precio de la ropa está más allá de tus posibilidades, recuerda la marca, la talla y el estilo para poder comprarla más adelante, encontrar algún equivalente en una tienda de ropa de segunda mano o comprarla más barata en Internet.

Si decides comprar el traje, pregúntale a la dependienta dónde puedes encontrar unos buenos zapatos. En la zapatería, enséñale el traje al dependiente y pídele unos zapatos elegantes que vayan a juego.

MISIÓN 3: Repaso

Elige uno de los siguientes ejercicios: la grabación del control mental, los ejercicios vocales, o la postura de la pared y el vídeo. Intenta repasar al menos uno de estos ejercicios básicos diariamente durante el Desafío.

MISIÓN 4: Prepara la ropa

Si hoy te has comprado ropa o accesorios nuevos, mañana prepárate para llevarla.

DOCUMENTACIÓN DEL DÍA 5

LISTA DE CONTROL DEL ACICALAMIENTO

Elige al menos una de las opciones de la siguiente lista y haz el cambio sugerido. No todos estos consejos son válidos para todo el mundo. Algunos son abiertamente correctivos; otros extremadamente meticulosos. Algunos los podrás llevar a cabo en apenas unos minutos y sin coste alguno; otros pueden llevar tiempo o costar dinero. Evita aquello con lo que te sientas cómodo. Los cambios que te incomoden son los que te supondrán una mejora mayor.

- **Cambia de peinado.** Hojea unas cuantas revistas de música y moda, busca un peinado que te gustaría llevar y pide hora en el mejor salón de belleza de la ciudad. Lleva contigo la fotografía. Asegúrate de pedirle a tu peluquero que te recomiende qué productos para el pelo son necesarios para mantener tu nuevo *look*.
- **Deshazte de las gafas.** Cómprate unas lentillas o hazte la cirugía láser. Si las gafas complementan tu estilo, opta por comprarte una montura cuyo diseño mole.
- **Ponte moreno.** Lo más rápido y sencillo es que te compres un aerosol en un salón de bronceado. Asegúrate de utilizar una marca que te dé un aspecto relativamente natural, como Mystic Tan.
- **Hazte la manicura y la pedicura.** Ve a cualquier centro de estética. No es necesario que te pinten las uñas de colores, pide tan sólo que les den brillo. Esto no sólo transmite la idea de que vas bien arreglado, sino que te ayudará a comprender que la razón por la que las mujeres prestan tanta atención a los detalles más nimios de tu persona es porque también prestan atención a esos detalles en sí mismas.
- **Quítate el exceso de pelo.** Cómprate unas pinzas o un recortador de vello y quítate los pelos que tengas en las ventanas de la nariz, entre las cejas, en las orejas y en el cogote. Si alguna parte de tu cuerpo es particularmente hirsuta, recórtate, aféitate o arráncale esos pelos.
- **Examínate atentamente en un espejo.** Si puedes cómprate un espejo de aumento. Quítate todo resto de cera de

las orejas con un bastoncillo; arráncate cualquier pelo aislado; córtate y límpiate las uñas, y mira si tienes la piel grasa, seca, bolsas debajo de los ojos y algún otro problema que pueda requerir el uso de productos faciales especializados.

- **Arréglate las cejas.** Acude a un salón de belleza y haz que te repasen las cejas, con pinzas o con cera; también, de forma opcional, puedes teñírtelas más claras o más oscuras.
- **Blanquéate los dientes.** Cómprate un producto blanqueador de dientes y empieza a usarlo esta misma noche. Si hace más de un año que no vas al dentista, pide hora.
- **Refresca tu aliento.** Enjuágate la boca a diario. Si la halitosis es un problema, hazte con un limpiador de lengua. Compra chicles o caramelos mentolados, y llévalos siempre contigo.
- **Obtén consejo dermatológico gratuito.** Ve al Departamento de Cosmética de unos grandes almacenes y pregunta a la esteticista qué productos te recomendaría para tu piel. No te cortes en pedirle muestras o en ir a comprar a una parafarmacia productos equivalentes más baratos. Si crees tener un problema más importante con tu cutis, pide hora con el dermatólogo.
- **Accesorízate.** Cómprate collares, anillos, brazaletes, pulseras o cualquier otro accesorio de buen gusto. Intenta no agenciarte nada que se vea demasiado barato y hecho en serie, aunque lo sea. En caso de duda, opta por llevar algo sencillo de momento.
- **Apúntate a un gimnasio.** Pide hora a un entrenador para que evalúe tu forma física y te prepare un plan de ejercicios que incluya tanto un entrenamiento cardiovascular para reducir la grasa como otro de resistencia para incrementar la masa muscular. Que el ejercicio se convierta en una obsesión enfermiza.
- **Come sano.** Controla el consumo de calorías y repasa tu dieta para limitar las grasas saturadas, los azúcares refinados, el exceso de sal y los alimentos con un elevado índice de conservantes y carbohidratos. Come fruta fresca, vegetales y proteínas magras. Si tu peso es un 40 por ciento mayor de lo que debería ser, consulta a tu médico acerca de las distintas opciones para perder peso.
- **Asegúrate de que la ropa te sienta bien.** Repasa tu armario y pruébatelo todo. Si las americanas te hacen los

hombros caídos, los vaqueros te quedan a medio culo, las mangas cortas te llegan a los codos o los cuellos de las camisetas te cuelgan por debajo del pecho, lleva la prenda a un sastre o bien dónalas a una tienda de ropa de segunda mano. Haz lo mismo con todo aquello que no te favorezca. Dedícate a reemplazar esas prendas por otras que se ajusten mejor a tu complejión.

Si tienes algún problema de vestir o de aspecto que no se menciona en la lista —ya sea una excesiva sudoración en las axilas, olor de pies, una mancha antiestética, el nombre de tu ex novia tatuado en el cuello—, hoy es el día ideal para empezar a ocuparte de ello. Busca soluciones en Internet; habla con algún compañero Desafiante en el foro de Style, y, si es necesario, hazte con los productos apropiados o pide hora con el médico.

No descuides tu aspecto. Ya no tienes excusa.

DÍA 6

MISIÓN 1: Superar la AA

Hoy vamos a tratar el problema más debilitante al que tienen que enfrentarse los aspirantes a casanovas: la ansiedad de la aproximación.

La ansiedad de la aproximación (o AA) es una enfermedad incapacitadora que tiene lugar cuando un hombre debe hacer frente a la perspectiva de abordar a una mujer atractiva. Algunos de sus síntomas son la sudoración en las palmas de las manos, el aumento de las pulsaciones, la falta de aliento y la sensación de tener un nudo en la garganta. Psicológicamente hablando, no se trata tanto de miedo a la aproximación como al rechazo.

Si has vacilado antes de abordar a alguien en alguna de las tareas de campo realizadas hasta ahora es que sufres de AA. Si todavía no te has puesto nervioso, probablemente lo harás a medida que las misiones aumenten su dificultad, o cuando veas a esa chica especial. Nos pasa a los mejores.

Ve a la «Documentación del Día 6» mientras todavía estás a tiempo y lee el remedio que propone Don Diego García, un entrenador senior en la Academia de Style.

MISIÓN 2: Si no puedes decir algo agradable...

Asegúrate de ducharte, afeitarte y sentirte bien antes de salir de casa. Si el Día 4 elaboraste un ritual para levantar la moral, hazlo. Si ayer compraste ropa nueva, pótela. Vas a salir otra vez.

Tu misión: hacer cumplidos espontáneos a cuatro mujeres. Dos de ellas pueden ser conocidas (amigas, colegas, o incluso tu madre), pero las otras dos deben ser desconocidas.

Evita cumplidos generales como «eres muy guapa». Y evita decir nada que se pueda interpretar como interés sexual, tipo «estás muy buena». Limítate a elogiar algo concreto, como sus uñas, los zapatos, el bolso o la postura. Después de pasar tiempo examinándote concienzudamente a ti mismo, debería resultarte más fácil localizar y apreciar esos detalles.

La respuesta más habitual será un agradecimiento sincero, educado o indiferente. Márchate después del cumplido, a no ser que ella continúe la conversación.

La clave es que no parezca que intentas adularla o ligar con ella, sino realizar un comentario sincero acerca de algo que has advertido de forma espontánea.

Aunque hacer cumplidos no es recomendable para todas las aproximaciones, el objetivo de hoy no es generar atracción. Este ejercicio está diseñado para ayudar a eliminar la AA, mejorar tu capacidad de observación, salir del ensimismamiento y tomar conciencia de la realidad de otra persona.

MISIÓN 3: La regla de las ocho horas

Asegúrate de dormir bien esta noche, mañana es uno de los días más importantes del Desafío de Style.

DOCUMENTACIÓN DEL DÍA 6

SUPERA LA ANSIEDAD DE LA APROXIMACIÓN

por Don Diego García

Los expertos nos ofrecen millones de palabras sabias acerca de la creación y el desarrollo con éxito de una relación íntima, pero cinco palabras sobresalen por encima de todas: «Sin jugar es imposible ganar.»

Ésta es la esencia de lo esencial, cortesía de la lotería del estado de California. Si permaneces en tu cueva solipsista, nunca entablarás una nueva relación. Debes salir de casa e interactuar con gente nueva.

Se denomina ansiedad de la aproximación al demonio interno que impide a los hombres hablar con desconocidas atractivas cuando no hay barrera externa alguna. Antes de ocuparnos de las formas de convertir la ansiedad de la aproximación en excitación por la aproximación, vamos a tratar dos conceptos clave: la mente limitadora y la mente libre.

La mente limitadora

Al nacer, la naturaleza instala en nuestro interior dos miedos para mantenernos a salvo: el miedo a las alturas y el miedo al ruido.

Con moderación, el miedo es algo bueno, pues nos protege del peligro. El miedo a las alturas, por ejemplo, nos protege de caer de un acantilado; el miedo al ruido nos permite reaccionar con rapidez a los avisos de peligro. Sin embargo, la mayoría de nuestros miedos y limitaciones no son innatos, sino adquiridos. Nos ponemos límites a nosotros mismos como resultado de experiencias negativas de la infancia y de la influencia en nuestras vidas de figuras autoritarias.

La mente libre

La libertad biológica de la mente nos ofrece señales de hambre para comer, de sed para beber, y de deseo para procrear. Actualmente también tenemos instintos culturales para la obtención de poder en la profesión, de placer en el juego y de sentido en la práctica espiritual.

Cuando nuestra mente limitadora y la mente libre se encuentran en un equilibrio homeostático, todo va bien. Vivimos en armonía con el mundo, resolviendo los problemas a medida que surgen. Pero cuando nuestra mente limitadora y la mente libre dejan de estar equilibradas, aparecen todo tipo de aflicciones.

Identifica tu mente limitadora

La mayoría de las creencias de tu mente limitadora han sido alimentadas por tus padres, tutores, profesores, curas, colegas o quienquiera que hayas admirado en la infancia. Aunque tiene cierto valor localizar las fuentes de tu propia mente limitadora, es más importante comprender su estructura. La mente limitadora tiende a retroalimentarse en bucle. Culpar a otros o a ti mismo del material que almacena tu mente limitadora sólo sirve para fortalecerla. Es mejor perdonar, olvidar y pasar a otra cosa.

El primer paso en la mayoría de los trayectos hacia la recuperación es la aceptación: admitir que hay un problema. El segundo paso para superar el origen de nuestra ansiedad es sacarla de la oscuridad de nuestro subconsciente a la luz de nuestra conciencia. Sólo entonces podremos empezar a desmantelarla; ver cómo funciona y crear procedimientos para anularla.

La mente limitadora puede presentarse en forma de voces, imágenes o sensaciones físicas entorpecedoras en el momento de abordar a una desconocida e intentar entablar una relación. Identifiquemos los distintos medios interiores que puede adoptar para intimidarte y conseguir que abortes una misión social.

Entre las voces de la mente limitadora están:

- **Falta de confianza:** «No sabrás qué decir» o «¿Recuerdas la última vez que metiste la pata?».
- **Dudas respecto a ella:** «Probablemente tiene novio», «No le interesará» o «Está ocupada y la interrumpiré».
- **Dudas coyunturales:** «Todos se reirán de mí» o «Con esta música, no me oirán».
- **Racionalización existencial:** «¿Para qué molestarse? Tampoco saldrá bien», «Ahora no tengo ganas» o «Ya me lo estoy pasando bien con mis amigos».
- **Juicios falsos:** «No es suficientemente atractiva» o «Parece demasiado superficial para mí».

Entre las imágenes de la mente limitadora se encuentran ser ignorado, que se rían o se burlen de uno, quedarse triste y solo, ser observado y juzgado, que le peguen, ser rechazado, y ver en la sala a hombres más cualificados o con más éxito.

La mente limitadora también se expresa a través de sensaciones físicas. Cuando tu radar registra una amenaza potencial, la respuesta de estrés agudo (también conocida como respuesta de lucha o huida) libera adrenalina en tu sistema. Esta hormona aumenta el ritmo de tu respiración y tus pulsaciones, contrae los vasos sanguíneos, tensa los músculos, dilata las pupilas, eleva el nivel de azúcar de la sangre, y debilita el sistema inmunológico.

Despierta tu mente libre

Para superar la ansiedad de la aproximación debes convencerte a ti mismo de forma lógica de que el diálogo con tu mente limitadora no sólo es incorrecto, sino también autosaboteador. En la lectura del Día 1 fueron desmentidos varios pensamientos limitadores. Éste es el tipo de respuestas racionales que tu mente libre puede utilizar cuando la mente limitadora asoma su fea cabeza.

Así, por ejemplo, si tu mente limitadora te dice que «ella no te va a oír», tu mente libre debería contestar: «Si no me oye la primera vez, sonreiré y educadamente repetiré mis palabras de nuevo más alto, más despacio y con mayor claridad.»

Si tu mente limitadora te dice que te estás poniendo nervioso, tu mente libre puede decir: «Esta situación puede que me provoque una reacción de estrés absolutamente natural porque, al fin y al cabo, es estresante. Pero eso no quiere decir que no pueda llevarla a cabo. En el pasado, el nerviosismo me ha proporcionado la energía que necesitaba para dar lo mejor de mí y sentirme bien conmigo mismo. Así pues, ¡hagamos esto!»

Tómate un momento para escribir las reservas de tu mente limitadora sobre las aproximaciones. Luego anota las correspondientes respuestas de la mente libre que te confieran fuerza. Utiliza la palabra *Tú* para las frases de tu mente limitadora, y las palabras *Yo* y *Mi* en las respuestas de la mente libre. Esto te ayudará a disociarte de tu mente limitadora y asociarte más estrechamente a tu mente libre.

Depende de ti alimentar tu mente libre con frases positivas de forma regular, darle el poder de superar, perseverar y tener éxito. Para hacer esto, escoge las tres frases o afirmaciones de la

mente libre que, según tú, mejor pueden reemplazar tus miedos específicos, tanto si se trata de los que has escrito como de los que se incluyen en este libro. Escríbelos en una hoja de papel. Luego, por la mañana o por la tarde, léelos en voz alta y con convicción durante tu ritual de la mente libre y repásalos mentalmente durante todo el día. En cuanto empieces a notar cambios beneficiosos, haz otra serie de afirmaciones según tus nuevas necesidades.

Cambia tus submodalidades

Las submodalidades son los medios mediante los cuales tus sentidos reciben, recuerdan y procesan la información. Entre las submodalidades auditivas, por ejemplo, se encuentran el volumen, el tono, el tempo y el timbre.

Para ayudar a eliminar diálogo interno negativo, trata de ajustar las submodalidades de la voz de tu mente limitadora. Haz que sea más baja y lejana, tartamuda y chillona, o usa la voz de una persona que no te guste.

Al mismo tiempo, proporcionala a tu mente libre una voz fuerte, grave, tranquila y cercana. Considera que suene como la voz de alguien a quien respetas: un mentor, un actor o un futuro y mejor yo.

Si a simple vista estos ejercicios te parecen una chorrada *new age*, es que tu mente limitadora entra de nuevo en acción. Este proceso es exactamente lo que los entrenadores enseñan a los atletas de élite para dominar su especialidad. También es el que utilizan los psicoanalistas para eliminar las fobias.

Haz que, visualmente, tus imágenes y películas mentales pasen por los mismos filtros. Primero, procura contrarrestar las imágenes de fracaso de tu mente limitadora con las imágenes de éxito de tu mente libre. Cambia la imagen en la que eres ignorado por otra en la que te adoran; cambia la imagen en la que te rechazan por otra visualización más vívida y brillante en la que una bella mujer deposita su número de teléfono en la palma de tu mano.

En cuanto aparezcan imágenes limitadoras, reemplázalas instantáneamente por otras de situaciones triunfales más grandes, brillantes, nítidas y de colores más vívidos. Procura establecer un vínculo con estas imágenes intentando que se conviertan en realidad.

Estos ejercicios mentales es mejor practicarlos justo des-

pués de levantarse o antes de acostarse. Es entonces cuando tu subconsciente está más abierto a los cambios. Si repites este ejercicio con la mayor frecuencia posible, llegará un momento en el que automáticamente rechazarás las imágenes negativas que tu mente limitadora proyecta antes de cada aproximación.

No te preocupes por el resultado

Uno de los principales problemas que los hombres tienen al abordar a mujeres es magnificar el significado de la interacción y centrarse con demasiada intensidad en lograr un resultado concreto, ya sea éste intercambiar números de teléfono, enrollarse o acostarse con ellas o empezar una relación romántica.

Sentirte emocionalmente desligado del resultado —sin dejar de esforzarte racionalmente en pos del objetivo— aliviará significativamente tu ansiedad. Por esta razón, el Desafío de Style ofrece objetivos pequeños, fáciles de conseguir, en vez de otros desmedidos e improbables.

Las personas pueden ser criaturas caprichosas, impredecibles, caóticas, y a veces verdaderamente te pueden sorprender. Por eso abordar a mujeres es tan divertido. Así pues, ¿por qué limitar las posibilidades de un nuevo encuentro supeditándolo a un resultado concreto?

Elimina el fracaso de tu vocabulario

La palabra «fracaso» tiene diferentes significados para personas diferentes. Para la mayoría de la gente, fracaso significa abordar y ser rechazado. Mi definición de fracaso, en cambio, es abandonar, tirar la toalla o ni siquiera llegar a abordar.

«Rechazo» es otra de las palabras que suelen emplearse mal y tergiversarse. La definición que ofrece el diccionario de «rechazo» es «no aceptar». De modo que si le ofreces a una mujer un chicle y ella te responde «no, gracias», te ha rechazado. ¿Sientes por ello una punzada emocional? Probablemente, no.

Si invitas a una mujer a un acontecimiento social y ella te dice «no, gracias», no debería ser distinto. Pero para la mayoría de la gente sí lo es. He aquí por qué: cuando la mujer rechaza el chicle, pensamos que lo que no quiere es el chicle. En cambio, cuando la invitamos y ella no acepta, pensamos que nos rechaza a nosotros.

Pero ¿por qué razón habría de decidir que no quiere saber nada de nosotros? Hace poco rato que nos conoce. Es prácticamente una desconocida. No sabe lo grandes que somos, quiénes son nuestros amigos o nuestros familiares. ¿Por qué valoramos más la opinión de ella que la de estos últimos? ¿Por qué inferimos tal carga emocional a la opinión de alguien prácticamente desconocido? Lo has adivinado: la mente limitadora.

Practica la estrategia del siniestro total

Si después de leer esto todavía sientes un miedo incapacitador al rechazo social, sal e intenta ser rechazado. Todo consumado artista social que conozco cuenta con miles de rechazos en su haber. No es más que el precio que tienes que pagar por la excelencia.

Citando a Michael Jordan: «He fallado más de nueve mil tiros en mi carrera. He perdido al menos trescientos partidos. En veintiséis ocasiones me han confiado el tiro decisivo para ganar el encuentro y lo he fallado. He fallado una y otra vez durante mi vida. Y ésa es la razón de mi éxito.»

Después de unos cuantos rechazos te darás cuenta de que no es algo tan malo, y de que el rechazo no tiene nada que ver contigo. Es más bien como alguien que te da golpecitos en el hombro con el dedo. Sabes que sucede, pero no te duele y, en el fondo, tampoco te molesta. En todo caso resulta inmaduro y vergonzoso por su parte.

Una vez salí con un estudiante e intenté que nos rechazaran para ayudarle a superar sus miedos. Nos sucedió algo gracioso: me salió el tiro por la culata y no me rechazaron. La conversación fue más o menos así:

YO: ¡Eh! ¿Qué tal? ¿Podéis sudar de nosotros? Necesitamos que sudéis de nosotros.

ELLAS: ¿Cómo? ¿Qué es eso?

YO: Oh, es cuando un par de tipos se te acercan y a ti no te apetece, así que te muestras antipática, no quieres hablar y les dices a los tipos que...

ELLAS: [interrumpiendo]: Oh, nosotras no somos antipáticas. Para nada.

Terminamos manteniendo una agradable conversación durante cuarenta y cinco minutos, después de la cual intercambiamos nuestros teléfonos. El ejercicio pretendía demostrar que los rechazos son indoloros, pero terminó enseñando otra lección: que puedes entrarle a alguien diciéndole prácticamente cualquier cosa cuando te sientes confiado, eres congruente y tienes la autoestima alta.

Pruébalo tú mismo. La próxima vez que veas a una mujer con la que quieras hablar, abre la boca y di la primera cosa que se te ocurra. Mientras que tu comentario o pregunta no sea borde u hostil, te sorprenderá lo difícil que resulta ser abiertamente rechazado.

Después de intentar esto unas cuantas veces, advertirás también que las respuestas de la gente varían. Así podrás ajustar tu actitud para no esperar nada y estar preparado para todo. O, como dice el poeta Samuel Hazo:

*Espéralo todo y cualquier cosa te parecerá nada.
No esperes nada y cualquier cosa te parecerá todo.*

¡ALTO!

¿HAS PIROPEADO A CUATRO MUJERES?

¿TE HAS COMPRADO ROPA NUEVA?

¿HAS ESCRITO LA DECLARACIÓN DE TU MISIÓN,
REALIZADO EL EJERCICIO DE POSTURA Y OBTENIDO
RECOMENDACIONES CINEMATOGRÁFICAS DE TRES
DESCONOCIDOS?

SI HAS RESPONDIDO AFIRMATIVAMENTE A LAS TRES
PREGUNTAS, PUEDES PASAR A LA SIGUIENTE PÁGINA.

SI, EN CAMBIO, NO HAS LLEVADO A CABO LAS MISIONES
Y TE HAS LIMITADO A LEER PARA OBTENER
LA INFORMACIÓN, NO PASES DE ESTA PÁGINA HASTA
QUE PUEDAS CONTESTAR AFIRMATIVAMENTE
A LAS PREGUNTAS ANTERIORES.

LEER ESTE MANUAL DE UN TIRÓN ES COMO
IR AL GIMNASIO PARA VER LA TELEVISIÓN.
NO VAS A MEJORAR SI NO HACES LOS EJERCICIOS.

DÍA 7

MISIÓN 1: Aprender a entrar

Tu primera lección de hoy: no existe eso que llamamos «frases para ligar».

Si hubiera una frase mágica mediante la cual las mujeres cayeran rendidas de amor o lujuria, todos los hombres la utilizarían. La mayor parte de lo que la gente llama frases para ligar en realidad no dejan de ser dichos ingeniosos que nunca se han llegado a utilizar para conocer a mujeres.

Lo que sí existe es un proceso secuencial específico que puede emplearse para fomentar una relación romántica o sexual con una mujer.

Y este proceso comienza con la frase de entrada, quizá la parte más importante de la interacción.

Tu tarea es ir a la «Documentación del Día 7» y leer la guía de campo sobre las frases de entrada antes de realizar la siguiente misión.

MISIÓN 2: Prepara tu frase de entrada

Tu cometido es desarrollar una frase de entrada original basada en la documentación de hoy.

La forma más sencilla de elaborar una frase de entrada es pensar en cualquier cosa acerca de la que tengas curiosidad, quieras saber o te desconcierte. Escoge un tema que te permita captar el interés de la mayoría de la gente. Puede ser una cuestión significativa y controvertida sobre una crisis de pareja o espiritual, o bien algo específico y trivial relacionado con la cultura popular, algún viaje, la salud o una duda sobre costumbres sociales.

Luego, en vez de preguntarle a un amigo acerca de ese tema o buscar información en Internet, úsalo para hablar con otras personas. Por ejemplo, si no puedes recordar quién canta una determinada canción, haz que ésa sea tu misión de hoy: sal de casa y pregúntaselo a varias desconocidas hasta que obtengas la respuesta correcta. Si la novia de un amigo tuyo ha intentado besarte y no sabes si contártelo o no, ¡por supuesto!, busca el consejo de la mujer de la calle.

Incluso preguntas poco probables pueden resultar frases de entrada efectivas siempre y cuando sean genuinas. Por ejemplo, una vez discutía con un amigo acerca de los nombres de los océanos. Sin embargo, en vez de buscar una respuesta inmediata en Google, decidimos convertir eso en nuestra frase de entrada de la noche: «Oye, ¿qué tal se te daba la geografía en el instituto? Muy bien, ¿sabrías decirme entonces cuántos continentes hay? Sí, siete. ¿Y cuántos océanos? Muy bien, cinco. Ahí va la pregunta, pues: ¿cuál es el nombre de los cinco océanos? Mi amigo y yo llevamos con esto todo el día. Sólo tenemos cuatro.»

Por ridículo que suene, en todas las ocasiones supuso el inicio de una conversación.

Aunque en la documentación de hoy se mencionan distintos tipos de frases de entrada, para realizar esta tarea nos centraremos en frases de entrada indirectas, que no impliquen un interés sexual o romántico. Asegúrate de que tu actitud acerca de cualquier cosa que preguntes sea positiva, y evita hablar de nada que pueda ofrecer una mala imagen de ti (temas sórdidos como asesinos en serie, por ejemplo, o preguntas inseguras sobre tu persona).

MISIÓN 3: Pon a prueba tu frase de entrada

Arréglate, vístete y ánimate. Hoy tu misión es abordar a tres mujeres distintas —o a grupos en los que haya mujeres— con una frase de entrada que hayas inventado o leído en el material de hoy. Puedes abordarlas en la calle, en una cafetería o en un bar, en un centro comercial, en la sala de espera de una oficina o donde tú prefieras.

No es necesario que luego sigas con la conversación, pero no dejes de hacerlo si la cosa va bien. Cuando la conversación llegue a su final, márchate con una frase sencilla: «Gracias. Ha sido un placer conocerte», por ejemplo.

No es necesario que las tres interacciones sean exitosas; tan sólo tienes que realizarlas. Mañana ya añadiremos unos pocos consejos adicionales que aumentarán en gran medida el éxito y la efectividad de tus frases de entrada.

MISIÓN 4: Evalúa tus aproximaciones

En los siguientes espacios en blanco haz una lista de las aproximaciones que has hecho hoy.

Si alguna ha ido bien, anota las razones por las que piensas que ha funcionado. Si han ido mal, indica por qué piensas que no han tenido éxito.

Aproximación 1

Aproximación 2

Aproximación 3

Ahora repasa la lista. ¿Alguna de las razones culpa a otra persona del resultado negativo («ella hablaba demasiado de prima», «era muy estirada», «no era mi tipo», «el tío que iba con ella era un gilipollas»)? Si es así, táchalas y reemplázalas por un error que tú hayas podido cometer. Luego haz alguna sugerencia con lo que podrías haber hecho de manera distinta para que la aproximación tuviera éxito.

DOCUMENTACIÓN DEL DÍA 7

GUÍA DE CAMPO SOBRE LAS FRASES DE ENTRADA

«¿Cómo te llamas?» «¿A qué te dedicas?» «¿Has visto alguna película buena últimamente?»

¡Aburrido!

Escucha la conversación que cualquier hombre mantenga con una mujer a la que acabe de conocer y lo más probable es que la esté acribillando con una serie de preguntas entre las que están una o todas las arriba indicadas. Y el tipo creerá que está consiguiendo algo tan sólo porque ella le contesta.

Te voy a hacer una pregunta: ¿cuántas veces crees que ella ha respondido esas mismas preguntas antes?

Respuesta: en incontables ocasiones.

Habitualmente, la cosa suele ir así: lentamente ella empieza a mirar en derredor, perdiendo interés. El tipo hace un intento desesperado y le pide el teléfono. Educadamente, ella le dice que tiene novio, aunque no tenga. *Game over*.

¿Por qué ocurre eso?

El cómico Chris Rock lo sabe. Tiene un número en el que explica que todo lo que un hombre le dice a una mujer se puede traducir por «¿Te apetece echar un polvo?».

Tu objetivo como Desafiante es iniciar una conversación con una mujer sin decir «¿Te apetece echar un polvo?».

Esto se consigue mediante lo que se conoce como frases de entrada indirectas. Una frase de entrada indirecta es una forma de iniciar una conversación con una desconocida o un grupo de gente que no conoces sin intentar ligar ni mostrar interés romántico alguno por nadie. Si lo haces suficientemente bien, pronto será ella quien te esté preguntando a ti todas esas cosas generales.

La siguiente guía incluye los rudimentos del uso y el desarrollo de esas frases de entrada. Mañana aprenderás dos técnicas adicionales para hacer que sean infalibles.

Tipos de frases de entrada

Una buena frase de entrada cumple cuatro objetivos básicos:

- Es inofensiva y no incomoda a nadie.
- Despierta y estimula la curiosidad de la persona o el grupo.
- Es un trampolín para una conversación posterior.
- Sirve como vehículo para mostrar tu personalidad.

Hay muchos tipos y clases de frases de entrada. Entre éstas, se incluyen:

- Frases de entrada directas, en las que el hombre muestra abiertamente su interés romántico o sexual.
- Frases de entrada situacionales, en las que el hombre realiza un comentario sobre el entorno.
- Frases de entrada indirectas, en las que el hombre inicia una conversación espontánea y entretenida que no versa ni sobre la mujer ni sobre el entorno.

Todas estas frases de entrada pueden funcionar, pero las dos primeras suelen entrar en la categoría «¿Te apetece echar un polvo?». No pasa nada por utilizarlas, pero sólo si la mujer está inicialmente interesada o predispuesta a sentirse atraída por ti. E incluso entonces puede que no funcionen.

Yo prefiero las frases de entrada indirectas porque, si se emplean bien, funcionan el 95 por ciento de las veces. Y ése es un porcentaje muy alto en este juego o en cualquier otro.

Al final serás capaz de iniciar con éxito una interacción diciendo de manera espontánea casi cualquier cosa. Por ahora, sin embargo, tómate las frases de entrada indirectas como las ruedecitas de una bici (que funcionan tan bien que muchos chicos se resisten a ir sin ellas).

Antes de la frase de entrada

El juego empieza antes de que abras la boca.

La aproximación inicial es un momento tan crítico que todo, desde tu lenguaje corporal a tu energía, adquiere una mayor significación. He aquí unos cuantos aspectos que hay que tener en cuenta al abordar a una mujer o a un grupo de desconocidos:

- Ten siempre algo mejor para hacer que conocer mujeres. Tan pronto como empiezas a mirar, evaluar o comerte con los ojos a una mujer que está delante de ti, incluso si ésta no puede verte, acabas de perder a todas las mujeres que tienes detrás. No es sólo porque parezcas repulsivo o desesperado, sino porque tampoco pareces interesante ni divertido, ni da la impresión de que merezca la pena conocerte.
- Todo el mundo quiere estar con la persona más popular del lugar. Como la mayoría de los grupos que se encuentran en lugares públicos no se conocen entre sí, lo único que tienes que hacer es crear la ilusión de ser popular en ese momento. En cuanto entres, enfáscate en una animada conversación con tus amigos. Sonríe, ríe, diviértete y disfruta de la compañía de los demás.
- Entonces, cuando veas a una mujer a la que quieras abordar, date media vuelta e inicia una conversación. No vaciles o pierdas tiempo evaluando la situación. El arte de la aproximación es el de la espontaneidad. Si esperas demasiado, puede que ella se dé cuenta de que la estás observando y le entre mal rollo o, lo más probable, le darás demasiadas vueltas, te pondrás nervioso y finalmente te convencerás a ti mismo de que no debes abordarla.
- No encares de frente a la persona o grupo al realizar la aproximación. Es demasiado directo y desafiante. En lugar de eso, vuelve la cabeza y pregunta por encima del hombro. Tu objetivo es dar la impresión de que estás de camino a otro lugar y que tan sólo te detienes un momento para, de paso, realizar una pregunta rápida a unas personas cualesquiera. En cuanto el grupo empiece a disfrutar de la conversación podrás volverte y ponerte frente a ellos.
- No te abalances ni te reclines en la persona o grupo. Si estás compitiendo con el volumen de la música o ellos están sentados, quédate de pie y habla más alto. Si todo va bien, pronto estarás sentado con ellos u os trasladaréis todos juntos a un lugar más tranquilo.
- Sonríe cuando hagas la aproximación. Si en ese momento la sonrisa no te sale de forma natural, fíngela. Esto es algo que predispone a una respuesta positiva en la mujer o el grupo. A un nivel subconsciente, indica que eres un amigo, no un enemigo.
- Tu nivel de energía debería ser igual o ligeramente mayor

que el de la mujer o grupo que vas a abordar. La mayoría de la gente sale para pasárselo bien, de modo que, si les diviertes, serás bienvenido al grupo. En cambio, si eres un muermo o tienen que esforzarse para comprenderte, tanto da lo que digas: querrán librarse de ti cuanto antes. Entre las formas de aumentar tu nivel de energía está hablar más alto, hacer gestos con las manos, realizar un esfuerzo para conectar con la gente con la que estás hablando y sonreír con la boca y los ojos. Pero sin exagerar, pues resultaría molesto.

- Asegúrate de que todos los que pueden oírtre prestan atención y están involucrados en la conversación. Si pierdes a una persona corres el riesgo de perder a todo el grupo. De modo que, si adviertes que el interés de alguna mujer cae en picado, métela de nuevo en la conversación dirigiéndote directamente a ella o realizando algún comentario acerca de algo que lleva o hace.
- No temas abordar a grupos en los que haya hombres. Cuantos más hombres haya en el grupo, menos probable es que alguien haya abordado antes a las mujeres. Te sorprenderá descubrir con qué frecuencia los tipos con los que van en realidad no son ni sus novios ni sus maridos.
- Asegúrate de que prestas atención a los hombres del grupo. Si piensan que no los respetas o que no les haces caso, intentarán poner fin a tu interacción. Si te parece que alguno de los hombres piensa erróneamente que estás ligando con él, menciona de pasada a alguna ex novia o lo mucho que te gusta una actriz.
- Si estás interesado en una mujer atractiva o un grupo de mujeres a las que ya les han entrado varias veces, no las abordes directamente. En vez de eso, abre un grupo a su lado. Entonces, en el punto álgido de la interacción, mete casualmente en la conversación a la mujer que originalmente querías conocer.

Qué decir

Una buena frase de entrada indirecta debería poseer tres características: debe parecer espontánea, estar motivada por la curiosidad y ser interesante para la mayoría de la gente.

No obstante, luego también hay muchos detalles sutiles. Nunca empieces haciendo una pregunta que requiera un sí o un

no por respuesta. Si dices «¿Puedo hacerte una pregunta rápida?» el grupo siempre puede responder: «No», y ya no podrás hacer nada.

En vez de eso, empieza con una frase afirmativa, como por ejemplo una observación: «Vosotros parecéis expertos», o una petición de ayuda: «Ayudadme a resolver un debate», o «Dadme vuestra opinión acerca de esto». Entonces haz una breve pausa para asegurarte de que todo el mundo te presta atención, y luego continúa.

Incluso cuando hagas la pregunta propiamente dicha, no es necesario esperar una respuesta. Haz una pequeña pausa y, si nadie rompe el silencio con una opinión, continúa con tu historia.

No empieces diciendo «Perdonad», «Disculpad» o «Con permiso». Tu familia te ha educado bien, seguro, pero empezar una conversación de esta forma te hace parecer, en el mejor de los casos, inseguro y, en el peor, un pedigüeño. Ahí donde a los hombres les atrae la belleza, a la mayoría de las mujeres les atrae inicialmente el estatus. Y un hombre de un estatus elevado nunca pide perdón por su presencia.

El tipo de frase de entrada indirecta más utilizada que se me ocurre es la frase de entrada de opinión, en la que pides consejo a un grupo de personas acerca de una historia personal. Una frase de entrada de opinión bien camuflada puede llegar a provocar diez minutos de respuestas entusiastas; diez minutos en los que también puedes exhibir tu humor y tu personalidad.

Una frase de entrada fácil para principiantes es la del «amigo oculto», que está basada en una chica con la que salía. Esta rutina, además, te puede ayudar a determinar si la chica en la que estás interesado es demasiado celosa para una relación seria.

Transcribo aquí un guión palabra por palabra. Originalmente se creó en bares y clubes, de modo que si sales solo y de día, en vez de señalar a un amigo que esté por ahí, haz ver que acabas de hablar con él por teléfono.

TÚ: Oíd, chicas, me gustaría saber vuestra opinión. Estoy intentando aconsejar sobre algo a mi amigo, ese que está ahí, pero somos tíos, así que no estamos muy cualificados para opinar sobre estas cosas.

ELLAS: ¿De qué se trata?

TÚ: Bien, es una pregunta en dos partes. Si llevas saliendo tres meses con un tío y él no quiere que quedes con uno de tus amigos, ¿qué respuesta sería la apropiada, tenien-

do en cuenta que no es más que un amigo y nunca podría pasar nada?

ELLAS: Probablemente yo cortaría con el tío con el que estoy saliendo.

TÚ: Muy bien, ahí va la segunda parte de la pregunta. ¿Y si ese amigo es alguien con el que os hubierais acostado? ¿Cambiaría eso las cosas?

ELLAS: Bueno, yo sigo siendo amiga de algunos de mis ex, pero de otros no, así que depende...

TÚ: Muy bien, tiene sentido. Os pregunto todo esto porque mi amigo lleva saliendo tres meses con una chica, y ella quiere que él deje de hablar con una amiga suya. Él salió con ella hace años, pero ahora son sólo amigos. El problema es que, si deja de hablar con ella, se enfadará. Pero si sigue haciéndolo, es su novia la que se enfadará con él.

ELLAS: Una vez me pasó algo así y...

Si estás hablando con un grupo, asegúrate de pedir la opinión de todos, incluidos los hombres. No excluyas a nadie, pues en este caso alguien se sentiría desairado o se aburriría, y podría influir en los demás para que pasaran de ti.

Lo más importante es que, mientras dices una u otra frase de entrada, recuerdes que lo que importa no son las palabras en sí mismas, sino tu actitud. La frase de entrada sólo sirve para romper el hielo y llamar la atención del grupo. No contiene ninguna fórmula mágica para que una mujer caiga rendida a tus pies. Sólo es una forma de no dejar de mover la boca mientras exhibes tu seductora personalidad.

Después de la frase de entrada

Una buena frase de entrada llevará de forma natural a otras cuestiones y temas de conversación.

A menudo te preguntarán cuál es tu opinión sobre el dilema que has planteado, así que asegúrate de tener una. Si habitualmente eres una persona sarcástica o negativa, esa forma de ver el mundo te puede crear un vínculo con algunas mujeres, pero rara vez resulta atractiva. Lo sé porque yo solía ser así, hasta que descubrí que una de las claves para atraer a la gente —y que luego no quieran huir— es irradiar energía positiva.

Por eso es mejor que las frases de entrada estén basadas en aspectos de tu propia vida. Si la frase de entrada trata acerca de

alguien de la universidad, debes saber qué universidad es. Si trata acerca de alguien de otro país, debes saber qué país es. Determina con antelación edades, profesiones, relaciones y otros detalles de las personas que aparezcan en las frases de entrada que utilices. Si empleas correctamente la frase de entrada, lo más probable es que despiertes su curiosidad y te hagan más preguntas sobre ello, de modo que ve preparado.

Pero no demasiado. En el momento de la verdad se te ocurrirán muchas respuestas inteligentes a cuestiones corrientes, otros temas relacionados que tratar y demás detalles interesantes. Por ejemplo, si utilizas la frase de entrada del amigo oculto y eso provoca un aluvión de opiniones encontradas, puede que te sorprendas a ti mismo diciendo, sonriendo perplejo: «Sois geniales. Parecéis sacadas de "The View".»²

Sin embargo, ten cuidado de no cometer un error habitual en los principiantes: querer estirar demasiado la frase de entrada. En cuanto la energía empiece a decaer o notes que no encuentras qué decir para continuar con la conversación es que la frase de entrada ha muerto. Corta el hilo y pasa a otra cosa.

Aprenderás qué decir en futuros ejercicios del Desafío. Por ahora, recuerda: en cuanto te esfuerzas para mantener viva una conversación agonizante, es como si preguntaras: «¿Te apetece echar un polvo?»

La regla de los intentos

Ahora que estás aprendiendo material guionizado, es importante que recuerdes la regla de los intentos: no lo hagas. Si te esfuerzas demasiado, estás muerto.

En cuanto descubren que estás tratando de impresionarlas, intentando conseguir su visto bueno, captar su atención o cualquier otra cosa, la partida ha terminado. Una de las paradojas del juego es que cuesta mucho esfuerzo parecer natural.

Aunque es posible que en el futuro ciertas rutinas y frases de este libro sean ampliamente conocidas, los principios sobre los que trabajan siempre han sido ciertos, y siempre lo serán. Así, no dejes de entrar en cualquier momento en www.stylelife.com/challenge para aprender nuevas frases de entrada de probada eficacia creadas por otros Desafiantes y entrenadores.

2. Conocido programa de entrevistas de la televisión estadounidense conducido por varias mujeres. (N. del t.)

Resolución de problemas

Mañana aprenderás las dos claves para evitar la mayoría de las cosas que pueden ir mal durante una frase de entrada.

Por ahora recuerda que todo lo que aportas con la frase de entrada no deja de ser información. Un rechazo no es un comentario acerca de ti, sino sobre tu técnica.

Si una mujer te dice que tiene novio cuando tú no se lo has preguntado, significa que cree que estás intentando ligar con ella. Si te dice que tiene que ir al baño significa que has hecho que se sienta incómoda. Afina tus aproximaciones futuras basándote en esas respuestas y elabora frases que transformen objeciones habituales en material que fomente la atracción. Por ejemplo, si ella te acusa de utilizar una frase para ligar, puedes responderle: «¿Crees que estaba intentando ligar contigo? Me resulta halagador, pero no creo que pudieras commigo.»

Hagas lo que hagas, recuerda siempre la regla de oro: debes entrarte.

Si no realizas aproximaciones, nunca sabrás si una desconocida podría haber sido tu novia, un ligue ocasional o incluso una oportunidad profesional. Casi todos los alumnos con los que he hablado lamentan no haber abordado a alguna chica. Sin embargo, pocos lamentan haberlo hecho, independientemente de lo que luego ocurriera.

El dolor por haberte fallado a ti mismo es mucho mayor que cualquier cosa que otra persona pueda decirte.

abordar de la mejor manera el contacto con las mujeres que has elegido hoy. Tú eres el autor de tu propia vida y tu frase de entrada es tu carta de presentación. Si no te sientes seguro de tu frase de entrada, o si necesitas una idea para comenzar, te dejo un par de ejemplos:

DÍA 8

MISIÓN 1: Afina tus frases de entrada

Felicidades por haber utilizado tus primeras frases de entrada. Algunos de vosotros puede que hayáis comprobado que las conversaciones empezaban fácilmente. Otros, no tanto. Si te sentías como si estuvieras dando la lata a la gente, si alguien te preguntó si estabas haciendo una encuesta o si te miraban raro, no significa que hicieras algo mal. Únicamente, que estás listo para tu siguiente misión.

Hoy vas a aprender dos claves sutiles para entrarle a alguien. En cuanto añadas estas piezas a tus aproximaciones advertirás una gran diferencia en la efectividad de la frase de entrada y de las respuestas que obtienes.

Así pues, pasa a la «Documentación del Día 8» y descubre estas dos claves antes de continuar con la siguiente misión.

MISIÓN 2: Aborda con tus nuevas herramientas

Aborda a tres mujeres —o a grupos en los que haya mujeres— con la frase de entrada que utilizaste ayer.

Esta vez añade una raíz y un límite de tiempo a cada aproximación.

MISIÓN 3: Evalúa

Cuando regreses a casa, pregúntate si ha habido alguna diferencia en las respuestas que has obtenido de las mujeres que has abordado hoy, comparadas con las que abordaste ayer. Haz una lista con las diferencias en el siguiente espacio:

Si utilizaste una frase de entrada inventada pero no pareció desencadenar una conversación natural, en misiones futuras trata de emplear uno de los guiones incluidos en este libro (como el del amigo oculto o el de los cinco océanos), o bien revisa y modifica tu frase de entrada.

Si no estás seguro de si tu frase de entrada es efectiva, poséstala en los foros de la web de Style. Ahí, tus colegas Desafiantes evaluarán y, en caso necesario, reforzarán el material.

DOCUMENTACIÓN DEL DÍA 8

LAS DOS CLAVES

Por lo general, cuando abordas a un grupo de desconocidos, éstos piensan dos cosas: «¿Qué quiere este tío de mí?» y «¿Cuánto rato se va a quedar aquí?».

Una de las estrategias del juego es anticipar y desactivar esas objeciones —cualquier objeción— antes de que se les ocurran. Si haces esto con éxito en los primeros minutos de tu aproximación, tendrás muchas menos probabilidades de recibir una respuesta negativa o apática.

Arraigar

Por lo general, si una mujer no sabe por qué estás hablando con ella, se mostrará recelosa hasta que o bien lo sepa por ti o bien se imagine una razón. Por eso, a los que utilizan frases de entrada de opinión por vez primera con frecuencia les preguntan si están haciendo una encuesta.

Para anticipar la pregunta «¿Qué quiere este tío de mí?» has de «arraigar» tu frase de entrada dotando a tu pregunta de un contexto legítimo.

Por ejemplo, puede que la frase de entrada sea algo que te acaba de ocurrir en tu vida y tienes cierta necesidad de una respuesta inmediata.

La mejor forma de transmitir esto es explicar en algún momento dado de la frase de entrada por qué estás haciendo esa pregunta. Puedes utilizar las siguientes palabras para introducir tu raíz: «La razón por la que estoy preguntando esto es porque...»

En la frase de entrada del amigo oculto, la razón por la que estás preguntando es que tu colega acaba de mudarse con su novia y ella no quiere que él hable con una de sus amigas. Tú estás intentando aconsejarle pero él no te hace caso y necesitas un poco de apoyo.

La raíz no siempre tiene por qué ser algo elaborado. Puede ser tan sencillo como lo siguiente: «Mi amigo y yo estamos hablando y necesitamos la perspectiva de una mujer.» Si no estás con un amigo, puede tratarse de una conversación que acabas

de mantener por el móvil. Cualquier cosa razonable sirve como raíz, siempre que permita saber a la mujer o al grupo por qué en ese momento dado te has acercado y has empezado a hablar con ellos acerca de ese tema en concreto.

Límites de tiempo

Para la mayoría de los hombres inexpertos, el juego consiste en abordar a una mujer y no dejar de conversar con ella hasta que ésta los rechaza o se acuesta con ellos. Por esta razón, las mujeres han desarrollado una amplia gama de recursos para librarse de tipos que las rondan durante demasiado tiempo.

Es por eso por lo que, a partir de ahora, vas a hacerles saber de buenas a primeras que tú no eres uno de esos tipos. A no ser que la mujer en cuestión se sienta previamente atraída por ti, lo más probable es que desde el momento en que la abordes ya esté pensando cómo librarse de ti. Entre otras, sus estrategias para lograrlo puede que incluyan decirte que se encuentra en medio de una importante conversación con sus amigos, asegurarte que ha de ir al baño o hacer que creas que tiene novio o es lesbiana.

De modo que para anticiparte a la pregunta «¿Cuánto rato se va a quedar aquí?» necesitarás utilizar un límite de tiempo.

Un límite de tiempo es cualquier cosa que explícitamente indique a la mujer o al grupo que no piensas quedarte mucho rato. Debe insertarse en el primer minuto de conversación, antes de que el grupo tenga la oportunidad de preguntarse cuándo va a terminar tu historia. Así pues, introduce la frase de entrada que pensabas emplear con un límite de tiempo como «He de volver con mi amigo, pero antes, muy rápido...». O, en mitad de tu frase de entrada, explica que «Lo cierto es que es una noche sólo de chicos y no debería estar hablando con vosotras».

El límite de tiempo no tiene por qué ser verbal; también puede ser físico. Esto se consigue manteniéndote apartado, haciendo ademán de irte, alejándote unos pasos mientras hablas, o cualquier cosa que les indique que tienes prisa o que estás de camino a otro sitio.

Los mejores límites de tiempo contienen ambos elementos: se expresan verbalmente y se venden mediante el lenguaje corporal.

Utilizar a la vez un límite de tiempo y una raíz permite que la mujer o el grupo dejen de preocuparse acerca de lo que quie-

res y, en lugar de estar pensando cómo librarse de ti, se relajan lo suficiente como para escuchar lo que tienes que decir.

«Espera un momento —debes de estar pensando—. ¿Si acabas de decirle que te tienes que ir en un minuto, ¿cómo es que sigues hablando con ella después de la frase de entrada?»

Buena pregunta.

La siguiente fase clave de la interacción se conoce como «punto de enganche». Es el momento en que, en vez de ser un desconocido que le hace perder tiempo, la cautivas y de repente ya no quiere que te vayas. De modo que, a regañadientes, le concedes un poco más de tu precioso tiempo.

Convertirse en ese tío es de lo que trata la próxima semana del Desafío de Style.

DÍA 9

MISIÓN 1: La hora de la verdad

La semana próxima el ritmo se acelerará. Así pues, asegúrate de estar al día y preparado para avanzar: hoy toca repaso.

Tu tarea del día es revisar los ejercicios de los ocho días anteriores y preguntarte:

- ¿Me he saltado alguna misión?
- ¿Creo haber dejado incompleta alguna misión?
- ¿Me ha dejado insatisfecho mi papel en alguna misión?
- ¿Debería hacer de nuevo alguna misión?
- ¿He sufrido alguna recaída en mi entrenamiento vocal, en mi postura, en mi atuendo o en la dedicación a mis objetivos?

Aprovecha esta oportunidad para explorar o repetir cualquier ejercicio anterior que necesites reforzar.

MISIÓN 2: Aborda a grupos mixtos

Si hasta la fecha tan sólo has abordado a mujeres solas o a grupos de mujeres, ha llegado el momento de que abordes a grupos en los que también haya hombres.

Tu misión es abordar a dos grupos de tres o más personas en los que, además de mujeres, también haya hombres.

Abordar a grupos con hombres puede parecer desalentador si todavía no lo has hecho, pero en la práctica es mucho más sencillo de lo que parece. Cuanto más intimidante de abordar resulta la gente, menos probable es que hayan sido abordados.

No te olvides de que lo único que debes hacer para tener éxito al abordar es asegurarte de que los tíos también estén involucrados en la conversación, que se sientan respetados y que sepan que no estás intentando ligar con las mujeres. Por lo menos, todavía no.

MISIÓN 3: Intervención

Estadísticamente, el noveno día de un nuevo programa de auto-mejora es el momento en que la mayoría de la gente lo deja. Ése no vas a ser tú. Tu tarea final del día, pues, es leer la «Documentación del Día 9» y prepararte para aprender a aprender.

DOCUMENTACIÓN DEL DÍA 9

LAS CATORCE LEYES DEL APRENDIZAJE

Al iniciar el viaje de mi aprendizaje del Método, un universitario llamado Chad me envió un e-mail. Había descubierto el mundo del arte de la seducción seis meses antes, y ya estaba versado en los conceptos básicos. Sin embargo, todavía era virgen.

Era mucho más guapo que yo, con un espeso pelo negro y de mandíbula cuadrada. Y, sin embargo, un año más tarde yo estaba disfrutando de fantásticas aventuras que nunca hubiera imaginado que fueran posibles para un tipo como yo. En cambio Chad, a pesar de sus esfuerzos, seguía siendo virgen. Así pues, me senté con él una noche e intenté descubrir por qué. Al final nos dimos cuenta de que la razón era que teníamos estrategias de aprendizaje distintas.

Después de eso empecé a desarrollar las siguientes catorce leyes del aprendizaje. No son únicamente válidas para el Método, sino también para la escuela, el trabajo y el ocio. Son lo que diferencia al tontaina, que, presa de la frustración, no deja de darse de cabezazos contra la pared, del campeón, que tranquilamente consigue ascender a lo más alto. Asegúrate de comprender y practicar cada principio antes de pasar al siguiente.

1. Adquiere y aplica el conocimiento en pequeñas dosis. Algunas personas se preparan a la perfección. Quieren recopilar toda la información posible acerca de un tema antes de pasar a la acción. Pero, aunque parezca que trabajan duro, en realidad no deja de ser una forma de postergar el momento clave. La mejor manera de aprender el Método es paso a paso. Aprende únicamente lo que necesites para pasar al siguiente nivel. Si no puedes abordar a mujeres, dedícale tiempo a las frases de entrada. Cuando domines las frases de entrada, aprende cómo continuar con la conversación. No te preocunes por las técnicas sexuales avanzadas. Pronto llegarás a ello si progresas adquiriendo los conocimientos a medida que los necesites.

2. No existe el rechazo, sólo es feedback. Mucha gente se desanima y se rinde tras un único revés o rechazo. Se lo toman de forma personal y lo ven como un comentario sobre su perso-

na en vez de lo que verdaderamente es: *feedback* sobre lo que están haciendo. Cada vez que abordas a un grupo de personas y algo va mal, se te presenta la oportunidad de aprender por qué han respondido de forma negativa y qué podrías haber hecho para prevenirlo. Si posees la habilidad de aprender de tus errores, el fracaso pasará a ser algo literalmente imposible, pues cada rechazo te acercará a la perfección.

3. Nunca es culpa de ella. ¿A quién culpas cuando algo va mal durante una aproximación? Si te sorprendes a ti mismo diciendo que la situación era imposible, que los tíos eran unos capullos, o que la mujer no era más que una «zorra», estás equivocado. Ha sido culpa tuya. Siempre es culpa tuya. Y esto es algo bueno, porque quiere decir que tienes el control. De modo que no culpes a nadie ni tampoco a la situación. En vez de eso, demuestra tu disposición a examinarte a ti mismo y aceptar críticas *sin tomártelas de forma personal*. Sólo entonces podrás determinar con precisión si podrías haber hecho algo para cambiar el resultado, o si ese resultado era verdaderamente inevitable.

4. Aprende de forma activa en vez de pasiva. Del mismo modo que no se puede aprender a jugar a fútbol viendo vídeos y posteando mensajes en foros de fútbol, el único modo de aprender a atraer a las mujeres es a partir de la experiencia. Todo el mundo puede acudir a un seminario o comprar un DVD y aprender los principios básicos, pero los tíos que ganan la partida son aquellos que luego saben aplicarlos.

5. No ensayes resultados negativos. Uno de los mayores problemas que tienen los hombres cuando se trata de conocer mujeres es que ensayan mentalmente escenarios negativos. Con frecuencia, esto se convierte en una excusa para no salir e intentar algo nuevo. En vez de hacer eso, sal de casa, haz unas cuantas aproximaciones y si alguno de esos escenarios sucede en la vida real, *entonces* averigua qué hacer. Esto no es paracaidismo. No existe prácticamente el riesgo de resultar herido por no estar suficientemente preparado.

6. Comprende cómo funciona tu mente. El campo psicológico de la programación neurolinguística (PNL) nos ofrece un modelo útil de cuatro fases acerca de cómo aprende la mente. Puede servir como patrón para medir tus progresos.

- **Incompetencia inconsciente:** Haces algo mal y ni siquiera eres consciente de ello.
- **Incompetencia consciente:** Haces algo mal y eres consciente de ello, pero todavía no has solucionado el problema.
- **Competencia consciente:** Has aprendido la forma correcta de hacerlo y lo haces correctamente prestando la máxima atención.
- **Competencia inconsciente:** Ya no tienes que pensar acerca de algo o esforzarte en aprenderlo; ahora lo haces correctamente de forma automática. En la jerga del Método, éste es el momento en el que finalmente te conviertes en lo que llamamos alguien con talento natural.

7. Has de estar dispuesto a pasar por el período del dolor. Este juego no es de los sencillos. Te verás obligado a afrontar prácticamente cada una de las cosas que te definen: cada emoción, cada acción, cada creencia. A veces tendrás reparos en abordar a una determinada mujer, en probar una nueva técnica o en cambiar un comportamiento. Lo que diferencia a un aficionado de un campeón es la voluntad de dejar atrás ese miedo y hacerlo de todas formas. Esto es lo que Arnold Schwarzenegger, en su época de levantador de pesas, decía al respecto: «Si puedes pasar por el período del dolor, lograrás ser un campeón. Si no puedes, olvídate de ello. Eso es lo que le falta a la mayoría de la gente: tener agallas; agallas de ir y decir: "No me importa lo que ocurra".»

8. No busques la aprobación de familia y amigos. No todos tus amigos y tus familiares comprenderán el viaje que estás a punto de realizar. Puede que te digan que no les gustan los cambios que estás haciendo. Puede que se rían de tu deseo de mejorar. Está bien. A mí me pasó. También a Oprah:³ cuando perdió peso, también perdió amigos. Al principio le sorprendió, hasta que comprendió que su tamaño les había dado una excusa para sentirse mejor con sus cuerpos. Del mismo modo, cuando empiezas a atraer mujeres y aventuras, puede que a tus amigos no les haga gracia: te has convertido en una amenaza para sus pensamientos limitadores y su complacencia respecto a sus deficiencias. Deja que sea su problema, no el tuyo.

3. Popular presentadora del programa de la televisión estadounidense «The Oprah Winfrey Show». (N. del t.)

9. Debes estar dispuesto a probar nuevas ideas, aunque no parezcan lógicas. Antes de aprender el Método, me consideraba una persona inteligente y con éxito. Y sin embargo, la lógica, que me había llevado tan lejos en el mundo, no parecía funcionar del mismo modo con las mujeres. Para poder cambiar, tendría que probar nuevas formas de comportarme, aunque no me parecieran lógicas. Dije cosas que a mi parecer alejarían a las mujeres, y que, en cambio, las atraían. Vestí ropa atrevida que, en mi opinión, me convertiría en el hazmerreír del lugar, pero que motivó que algunas mujeres me abordaran. Y fue entonces cuando me di cuenta de que en realidad nunca había utilizado la lógica, pues, tal y como todo buen científico sabe, antes de rechazar cualquier hipótesis es necesario probarla.

10. Cuando algo funcione, pregúntate cómo y por qué funciona. A algunos hombres ya les va bien siguiendo todas estas instrucciones y repitiendo estas rutinas. Sin embargo, los que se convierten en superestrellas son aquellos que, después de una serie de éxitos, se preguntan por qué las frases han funcionado y qué las ha hecho funcionar. Sólo hay una regla para seducir, y es: no hay reglas, sólo directrices. En cuanto comprendas los principios que hay detrás de cada idea, sabrás cuándo seguir las directrices, cuándo descartarlas y cuándo inventar otras nuevas.

11. Si no sabes qué hacer, no te marches. Si te quedas sin cosas que decirle a una mujer que acabas de conocer, no aprenderás nada marchándote. Sigue conversando con ella y, si te quedas sin nada que decir, aguanta cinco, diez, veinte minutos más, incluso si tienes que infringir las directrices e invitarla a una copa o hacerle preguntas de manual. Es la mejor forma de aprender algo nuevo para la próxima ocasión.

12. Ve acompañado por alguien que sea mejor que tú. Ésta es la manera ideal de mejorar en cualquier aspecto. Tu mentor no tiene por qué ser el mayor experto en seducción del mundo, tan sólo alguien que sepa más que tú. Si no conoces a nadie que se ajuste a este papel, una noche, en vez de salir para conocer a mujeres, sal para hacerte amigo de alguien que sea bueno con ellas.

13. Asegúrate de que la proporción entre tus esfuerzos y los resultados va en aumento. Al principio, cuando se está aprendiendo una nueva forma de hacer algo, la mayoría de la gente empeora en vez de mejorar. Es normal. Sin embargo, te sorprendería saber la cantidad de gente que, pasado este período de transición, sigue esforzándose a pesar de que sus resultados no mejoran o lo hacen muy poco. Asegúrate, pues, de que no sólo tus conocimientos van en aumento, sino también tus resultados. Si no es así, tómate un descanso, repasa estas reglas, analiza lo que haces, y luego ve más allá de tu zona de confort.

14. Termina lo que empiezas. La mayoría de la gente puede conseguir casi cualquier cosa que esté dentro de sus posibilidades, a pesar de lo cual nunca llevan a cabo sus sueños, o abandonan antes de alcanzar sus objetivos (y siempre con una buena razón para ello), o bien no cambian su estrategia cuando algo no funciona. Aproximadamente diecinueve de cada veinte personas que empiezan a leer este libro no llegarán al final. No seas una de esas personas. Tan sólo con no abandonar ya formarás parte del 5 por ciento de los hombres restantes.

DOCUMENTACIÓN DEL DÍA 10

EL PODER DEL NO

No se trata de tener, sino de conseguir.

ELIZABETH TAYLOR

DÍA 10

MISIÓN 1: Hoy toca hacer lo contrario

El objeto de la lección de hoy es la descalificación, una de las técnicas más contraintuitivas del Desafío de Style. Olvida todo lo que sabes acerca de la seducción de mujeres. El objetivo de la descalificación es conocer mujeres y decirles que *no* quieras salir con ellas.

Éste va a ser el día más difícil del Desafío hasta la fecha, pero también el más gratificante. Para descubrir de qué trata, lee la «Documentación del Día 10» y describe a tu mujer ideal en la hoja de ejercicios.

MISIÓN 2: Hazte el duro

Tu misión de hoy es llevar a cabo tres aproximaciones utilizando una de las frases de entrada que has aprendido o inventado.

Durante la primera aproximación, añade uno de los descalificadores del material de lectura de hoy.

En la segunda aproximación utiliza otro descalificador.

Después tómate un breve descanso y piensa en una tercera forma potencial de descalificar a una mujer. Escríbela aquí:

Ahora haz tu tercera aproximación y, durante la frase de entrada, utiliza el descalificador que acabas de inventar.

Hace poco fui a una fiesta en Colorado con seis amigos. Tres de ellos pasaron la noche con una mujer; los otros tres, no. Al comentarlo a la mañana siguiente descubrimos que la diferencia entre los que no habían tenido éxito y los que sí se reducía a una cosa: la ausencia de necesidad.

Los que regresaron a casa solos se habían mostrado demasiado disponibles. Los que habían triunfado se habían hecho los duros. No les preocupaba apartarse de la mujer que los atraía, hablar con otras personas de la fiesta y dar la impresión de que, si ella no actuaba con rapidez, perdería su oportunidad. Descubrieron un principio básico de la conducta humana: cuanto más tenemos que esforzarnos para obtener algo, más lo valoramos.

Ésta es, pues, la lección de hoy: en toda interacción has de ser la persona que valide, no la que necesita validación.

Una de las formas más rápidas y divertidas de conseguir esto es mediante la descalificación. Para descalificar a una mujer, déjale claro al principio de la interacción que no estás interesado en ella. Aunque seas tú quien va detrás de ella, la descalificación vuelve las tornas y provoca que sea ella la que quiera ir detrás de ti. Por ejemplo, decirle a una mujer rubia que por alguna razón sólo has salido con morenas la descalifica como novia potencial.

Si la idea te parece rara, piensa en esto: los hombres constantemente abordan a las mujeres guapas; asumen que casi todos los tíos quieren acostarse con ellas. De modo que, al retirarte de la partida con ademán seguro, inmediatamente destacas; después de todo, la mayoría de la gente quiere lo que no puede tener.

Otra ventaja es que descalificar a una mujer que se encuentra en un grupo puede ayudarte a ganarte a sus amigas, acostumbradas a repeler el flujo constante de hombres que compiten por su atención.

Finalmente, la descalificación ayuda a fomentar la confianza porque demuestra que tu única motivación no es el deseo de

acostarte con ella. Al esperar antes de mostrarle tu interés, le estás dando la oportunidad de que sea ella quien tenga que ganarte con su encanto, su personalidad y su inteligencia.

No todas las relaciones exigen la descalificación. A veces los sentimientos son mutuos y dos personas se atraen la una a la otra de manera inmediata. También puede suceder que te encuentres con una mujer que tenga poca confianza en su atractivo, en cuyo caso es mejor que evites burlarte de ella, pues ya se descalifica ella misma constantemente.

En cuanto te sientas cómodo utilizando descalificadores, te darás cuenta de que no son una idea tan extraña, compleja o contraintuitiva, sino, de hecho, la base misma del coqueteo.

La intención de la mayoría de los descalificadores es bromista. Otros se utilizan para demostrar que tu nivel de exigencia es alto y que no saldrás o te acostarás con cualquier persona. En cualquier caso, un descalificador no debe ser nunca hostil, crítico, sentencioso o condescendiente. La línea que separa el coqueteo de la ofensa es fina. Y la descalificación no debe ser nunca maliciosa o insultante. De modo que utilízalos con una sonrisa en la cara y entre risas, como si estuvieras metiéndote en broma con una hermana menor.

Escrutar

Las mujeres ponen a prueba a los hombres. Lo hacen por muchas razones: porque quieren seleccionar al macho con más potencial entre muchos pretendientes; porque las han herido en el pasado y no quieren volver a cometer el mismo error; porque desean confirmar que verdaderamente posees las cualidades que les resultan atractivas. Tanto si son conscientes de ello como si no, mientras interactúas con ellas la mayoría te ponen en un aprieto para ver cómo reaccionas.

Este examen va de la burla coqueta (como decirle a un hombre que es demasiado joven o demasiado mayor para ella) a un interrogatorio serio (como preguntarle a un hombre por qué rompió con su última novia). Normalmente ellos responden a las preguntas como si estuvieran en un concurso, con la esperanza de que, si acumulan suficientes puntos, la mujer los elegirá. De lo que no se dan cuenta es de que ya están perdiendo puntos por el mero hecho de someterse al examen.

El escrutinio te permite darle la vuelta a la situación y comprobar si la mujer en la que estás interesado se ajusta a tus exi-

gencias. Antes de hacer esto, sin embargo, es importante que sepas cuáles son exactamente.

Dedica unos minutos a imaginar a tu mujer ideal. Luego haz una lista con cinco características concretas que te gustaría que poseyera. Toma en consideración cualidades como su personalidad, su apariencia, su educación, sus valores, sus intereses, sus conocimientos y su experiencia vital.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ahora haz una lista de cinco motivos de ruptura. Entre las cualidades que podrían impedirte que salieras con una mujer podría contarse que sea manipuladora, narcisista, fumadora, alcohólica, drogadicta, celosa, que tenga mascotas que te provoquen alergia o su equipaje emocional.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ten en cuenta que esto no es más que un ejercicio. Cuando salgas debes estar abierto a lo inesperado. Si buscas a alguien que reúna todos estos requisitos, puede que pases por alto una posible pareja todavía mejor pero que no se ajuste a tu criterio prefijado.

Mientras tanto, esta lista te proveerá con miles de criterios para descalificar. A un nivel simple, puedes preguntarle cuáles

son sus películas favoritas y luego actuar como si su respuesta fuera un motivo de ruptura: «¿De verdad te gustó? Venga ya. Me voy a casa. Encantado de conocerte.»

Si quieras una chica aventurera, pregúntale: «¿Qué es lo más salvaje y alocado que has hecho en tu vida?» Cuando responda, descalifícala diciéndole con una sonrisa que «no está mal. Te llevarías muy bien con mi abuela».

La lista de criterios potenciales para escrutarla es infinita, desde sus aptitudes para bailar hasta su helado preferido, pasando porque no tenga una medalla de oro olímpica (porque sólo sales con mujeres con medallas de oro olímpicas, de modo que mejor que se dé prisa y consiga una).

El objetivo del escrutinio no es que una mujer se sienta mal consigo misma, sino que tú destaque entre las hordas de hombres que se acostaría con cualquiera indiscriminadamente.

Tira y afloja

Lo opuesto a la descalificación es la calificación, o aceptación. Cuando se utilizan juntas, estas dos técnicas son muy poderosas.

Si ella dice o hace algo bueno, haz un comentario positivo, de aceptación («Me gusta tu actitud»); si dice algo que podría ser percibido como algo negativo, búrlate de ella con un descalificador («Nota mental: no salir con esta chica»).

Tomar el control de una interacción alternando de forma recurrente entre esos dos polos —castigo y premio, validación e invalidación, aprobación y desaprobación— es una de las claves para aumentar tu atractivo.

Como las demás técnicas del Método, el tira y afloja tiene que administrarse con humor, no con crueldad. Una forma de hacer que el proceso sea divertido es someterla a un sistema de puntos: dáselos por buen comportamiento y quítaselos si se porta mal. Si quieras ir todavía más lejos, dile que al llegar a ciertas puntuaciones tiene derecho a determinadas recompensas: con cuarenta puntos te puede tocar el bíceps; con ochenta obtiene los tres primeros dígitos de tu número de teléfono...

Quizá la forma más divertida de tira y afloja es inventar una relación prematura. Dile entre risas que quieras que sea tu novia —sólo los viernes— o bromea con que quieres casarte con ella inmediatamente. Luego, un poco más tarde, finge estar molesto por algo que acaba de decir o hacer y cambia el estatus de

la relación. Dile que la degradas a ser tu novia de los jueves, o que quieres divorciarte y que puede quedarse con el gato.

Otras diez formas de descalificar

La descalificación puede adoptar una miríada de formas. He aquí unas cuantas más que te pueden ser de ayuda en el ejercicio de hoy.

Recuerda que si las dices con una sonrisa y sentido del humor, te considerarán un buen ligue. Si las dices serio, o como si verdaderamente lo pensaras, no serás más que un gilipollas.

- *Sálvala de ti.* A menudo, intentar alejar a alguien es el mejor modo de hacer que vaya detrás de ti. Dile que eres ese tipo de tío acerca del que su madre le ha advertido. O dile: «Una chica como tú debería estar charlando con un buen chico como ese de ahí.» Eso no sólo te hace parecer divertido y peligroso, sino que a ella la anima a estar a la altura de esa reputación.
- *Otórgate un valor monetario.* Hazle ver que es un privilegio hablar contigo o tocarte. Si te coge de la mano, apártate y dile en broma, sonriendo: «¡Oye! ¡La mercancía no se toca. Son cuarenta dólares!»
- *Sitúala en la zona de la amistad.* Esto es algo que las mujeres a menudo hacen con los hombres, pero rara vez ocurre al revés. Se puede hacer a modo de coqueteo (diciéndole que es como la hermana pequeña que nunca has tenido), o más seriamente, diciéndole que probablemente podríais llegar a ser buenos amigos.
- *Sé excesivo.* Exagera su grandeza y haz ver que eres un admirador abrumado. Si lo dices en un tono irónico y con suficiencia, al final obtendrás el resultado contrario.
- *Invierte los papeles.* Acúsala de hacerte a ti todo aquello que no le gusta de un hombre. Dile que deje de utilizar frases tan facilones, que deje de tratarte como un trozo de carne descerebrado, o que no intente emborracharte y aprovecharse de ti, que tú no eres de éhos. Cuanto más improbable sea el escenario que plantees, más efectivas serán tus acusaciones.
- *Contrátala.* Hazle una oferta de empleo como asistente tuya, diseñadora de páginas web o cualquier otro trabajo que ella nunca haría. Luego, por supuesto, despídela.

- *Compórtate como un esnob.* Todas aquellas cosas inmaduras que te dijeron las chicas más populares del colegio, díselas tú ahora a ella. Por ejemplo: «Pse, lo que tú digas», «No mucho», «Sí, se podría decir que sí».
- *Conviértete en una figura autoritaria.* Las cosas irritantes que tus padres y profesores te decían también están permitidas. En tono de broma, dile que te está poniendo de los nervios, que se ha metido en un lío o que está castigada.
- *Que compita.* Amenázala con ir a charlar con tus amigos, la camarera o esas «chicas más interesantes de ahí».
- *Desafíala.* Dile que no estás seguro de si ella mola o es lo suficientemente aventurera o madura para estar contigo.

La lista es infinita. Se trata de decir lo contrario de lo que diría un tío para intentar ligar con una chica. Y cualquier cosa que esa chica le respondiera a un tío que tratara de ligársela, se la puedes decir tú a ella.

Así de fácil.

Notas de cara a la actuación

A la mayoría de vosotros los descalificadores os costarán, no porque sean difíciles, sino porque van en contra de todo aquello que se supone que debéis decir a las mujeres que os gustan.

El tono lo es todo. Excepto cuando estás escrutando a alguien para ver si se ajusta a tus exigencias, la mayoría de los descalificadores deben decirse en tono de broma. Si pareces serio o molesto cuando la acusas de estar intentando ligar contigo o de no molar lo suficiente, ella pensará que eres un psicópata.

La mayoría de los descalificadores deben decirse de forma casual y sin darles importancia, como si no estuvieras buscando o esperando una reacción. Si resulta demasiado obvio que empleas el descalificador para obtener un efecto, éste pierde su poder y se convierte en otra forma de mostrar necesidad.

Aunque por lo general ser rico, tener éxito y ser guapo es algo bueno en lo que respecta al Método, no necesariamente lo es con muchos descalificadores. El objetivo del descalificador es elevar tu estatus hasta colocarte a su nivel o por encima de él. Aunque si ella piensa que tu estatus ya está muy por encima del suyo, muchos de estos comentarios te harán parecer detestablemente arrogante en vez de traviesamente chulesco. Así pues,

evalúa la situación antes de que tu material pase a ser demasiado duro.

Finalmente, si te pones a criticar, prepárate asimismo para recibir. Puede que ella responda a tus descalificadores con agudos comentarios de su cosecha. Si lo hace, que no te entre el pánico. Es algo bueno. Se le llama coquetear. Tan sólo ten preparadas réplicas todavía más inteligentes para contraatacar. Si te quedas parado sin saber qué contestar, límítate a asentir, sonríe y di «Chapó», dándole así tu aprobación.

DÍA 11

MISIÓN 1: Refina tu identidad

Hoy vamos a centrarnos en la pieza más importante del Método: tú.

En casi toda aproximación exitosa, en un momento determinado te preguntarán a qué te dedicas. Si ya dominas los descalificadores, tu reacción inicial probablemente será burlarte de ella por hacer «preguntas de manual», y luego asegurarás ser un jugador de tejo profesional. Aunque si insiste tendrás que contestar la verdad o podría pensar que ocultas algo.

La cuestión laboral es una oportunidad que la mayoría de la gente desperdicia. Un estudiante solía contestar «Soy ingeniero». La ingeniería es una noble tarea, claro está, pero él creía que le hacía parecer aburrido a ojos de las mujeres.

Cuando le pregunté en qué estaba trabajando, me dijo que estaba estudiando una nueva tecnología de telefonía móvil. Así, desarrollamos una nueva forma de responder a la pregunta. Entonces, cuando las mujeres le preguntaran qué hacía, él respondería: «Estoy diseñando el teléfono móvil del futuro.»

La misma profesión, una identidad diferente.

En la «Documentación del Día 11» se incluye un ejercicio que te ayudará a refinar tu identidad y articular tu ocupación de una forma nueva y atractiva. Tu misión es contestar a las preguntas y aprender a expresar lo que te hace especial de forma sucinta y sin hacer alardes.

MISIÓN 2: Aborda y continúa

Aborda a grupos de tres personas o más en los que haya al menos una mujer. Utiliza una frase de entrada que contenga un límite de tiempo y una raíz.

Una vez que hayas terminado con la frase de entrada, continua la conversación añadiendo los siguientes movimientos y líneas:

1. Haz ver que estás a punto de marcharte, pero no te alejes más de un paso.
2. Vuélvete hacia el grupo y pregúntales, por curiosidad, «¿De qué os conocéis?».
3. Prepárate para responder con una pregunta o con un comentario. No tiene por qué ser algo demasiado inteligente o complejo. Si te responden que se conocen del trabajo, pregunta: «¿Y dónde trabajáis?» Si te responden que son familiares, pregunta: «Tiene sentido. Me pregunto cuál es la oveja negra.»
4. Ahora ya puedes irte, si quieres, usando tu cierre multiusos: «Encantado de conoceros.»
5. Si la conversación va bien también puedes seguir charlando con el grupo. Si alguien te pregunta a qué te dedicas, responde con la declaración identitaria que has creado hoy. Trata de utilizar la declaración por lo menos en una de las interacciones.

Habrá completado la tarea cuando hayas realizado los pasos del 1 al 3 con tres grupos diferentes de personas.

MISIÓN 3: Domina tu juego interior

Muchos de nosotros no tenemos ni idea de lo que ocurre dentro de nuestras cabezas. No comprendemos nuestras emociones, pasiones, frustraciones, necesidades, nuestra forma de pensar, ni por qué a veces actuamos de la forma en que lo hacemos. E incluso cuando comprendemos estas cosas, a menudo nos resulta difícil modificarlas.

Uno de los mejores libros sobre el tema es *Mastering Your Hidden Self: A Guide to the Huna Way* («Domina tu personalidad oculta: una guía al huna»), escrito por un ex marine llamado Serge Kahili King.

Aunque recomiendo la lectura del libro entero, para el cometido de hoy le he pedido a Thomas Scott McKenzie, entrenador senior del Método, que prepare un informe resumiendo su aplicación a la atracción. Si tu juego interior necesita nuevas reglas, puede que este documento cambie tu vida.

DOCUMENTACIÓN DEL DÍA 11

HOJA DE EJERCICIOS IDENTITARIA

1. ¿Cuáles son tus principales trabajos, aficiones y/o estudios? Basa tu respuesta en cómo ocupas el tiempo, no en lo que crees que gustará a las mujeres.

2. ¿Qué elementos del listado anterior te definen mejor?

3. ¿Cuáles son los aspectos más interesantes o estimulantes del trabajo, afición o estudios que has seleccionado? Indica en la lista cada aspecto, junto con la forma en que podría afectar a la gente.

4. Ahora imagina que eres la persona encargada de seleccionar al personal para el trabajo, afición o estudios que has elegido. Utilizando la plantilla adjunta, prepara un anuncio para atraer a gente que no esté involucrada en ese campo y sepa poco o nada acerca de él. Tu objetivo es hacer que el trabajo o afición parezca importante y excitante.

Hazte _____
SELECCIONA UN TRABAJO O AFICIÓN

y podrás _____.
INSERTA TU FRASE PUBLICITARIA

Ejemplos: Hazte ingeniero y podrás diseñar el teléfono móvil del futuro. Hazte guitarrista y podrás hacer giras por el mundo entero en un grupo de rock. Hazte diseñador de páginas web y podrás retocar la imagen de las corporaciones más importantes del mundo.

5. Ahora revisa la frase publicitaria que has escrito. Quita adjetivos, adverbios y otras palabras innecesarias (como «excitante», «el más grande», «mejor», «más poderoso»). Repasa asimismo los verbos que has utilizado y asegúrate de que son excitantes y activos («crear» es mejor que «tener»; «lanzar» mejor que «hacer»). Luego, utilizando estos trucos, reescribe tu frase publicitaria en diez palabras o menos con la mayor sencillez, naturalidad y convicción posible.

Ejemplo: «Retoca las imágenes de las corporaciones más importantes del mundo» podría ser «Reinventa la imagen de las corporaciones», o incluso «Reinventa la imagen de las quinientas empresas Fortune».⁴

4. Revista quincenal norteamericana dedicada al mundo de los negocios. De forma periódica publica listas con los datos de las mayores fortunas del mundo. (N. del t.)

6. Reescribe tu respuesta a la pregunta número 5 en primera persona (empezando con la palabra «yo»).

Ejemplos: Yo reinvento la imagen de las quinientas empresas Fortune.

Yo diseño el móvil del futuro.

7. Ésta es tu declaración identitaria. Léela en voz alta hasta que te encuentres cómodo con ella. Si te parece poco interesante o poco precisa, rehazla hasta que esté bien; o repite este ejercicio (empezando por la pregunta 3) hasta que tu declaración identitaria sea tanto sincera como interesante.

Resolución de problemas

La mayoría de las directrices del Método están basadas en el estatus relativo que proyectas, y cambian dependiendo de cómo ella perciba tu estatus en comparación con el suyo en un momento dado. Así, si tienes una elevada posición social, en vez de inflarla deberás rebajarla. Haz exactamente lo contrario de lo arriba indicado. Sé vago. Por ejemplo, en vez de decirle que eres el jefe de un estudio cinematográfico o un premiado guionista, límítate a decirle que «trabajas en la industria del cine», y deja que sea ella quien te saque los detalles si tiene interés.

DOMINAR TU PERSONALIDAD
OCULTA (INFORME DE LECTURA)

por Thomas Scott McKenzie

*El hombre no es más que el producto de sus pensamientos.
Lo que piensa, en ello se convierte.*

MAHATMA GANDHI

Soy una estrella. Soy una estrella, soy una estrella, soy una estrella. Soy una estrella grande, brillante y resplandeciente.

DIRK DIGGLER, *Boogie Nights*

Ha sido demostrado una y otra vez: la seguridad resulta atractiva. La seguridad en uno mismo provoca la admiración de los colegas, el respeto de los amigos y el interés de las mujeres. De hecho, se puede decir que sin esa seguridad ninguna de las técnicas de seducción conocidas te servirán para atraer a la mujer que deseas.

Sin embargo, muchos hombres tienen problemas con la más crucial de las características. Una infancia difícil, una apariencia poco agraciada, una exigua cuenta bancaria, un trabajo sin futuro, un coche de mierda, una calvicie incipiente, el olor de sus sobacos o una larga temporada en el dique seco son cosas que convierten a hombres dignos en tímidos y nerviosos ratones. Incluso aquellos con abdominales de hierro y un descapotable rojo a veces son incapaces de mirar a las mujeres directamente a los ojos y hablarles con seguridad porque una madre o una ex esposa dominante hirieron su autoestima y la seguridad en sí mismos.

Mastering Your Hidden Self: A Guide to the Huna Way, de Serge Kahili King, ofrece un antídoto a estos venenos para la seguridad en uno mismo. King nos enseña que no somos víctimas indefensas y vulnerables a la tiranía de nuestras mentes. Al contrario, somos nosotros quienes controlamos nuestras mentes. Somos nosotros quienes controlamos nuestras emociones. Somos nosotros quienes controlamos nuestras percepciones, nuestros sentimientos y nuestra actitud. Partiendo de creencias ancestrales, King nos ofrece una forma concreta para que reprogrames tu mente y puedas así avanzar en la vida con seguridad, energía y fuerza.

INTRODUCCIÓN AL HUNA

Además de las enseñanzas ampliamente aceptadas de las grandes religiones y filosofías del mundo, a lo largo de la historia los iniciados han compartido un cuerpo más esotérico de conocimientos secretos. Aunando lo mundano y lo arcano, el *huna* ofrece un sistema de automejora que trasciende la confusión de la vida moderna.

Básicamente el *huna* dice que quien controla tu vida, tu mente y tu realidad eres tú. «La idea fundamental de la filosofía *huna* es que todos creamos nuestra propia experiencia personal de la realidad mediante nuestras creencias, interpretaciones, acciones y reacciones, pensamientos y sentimientos», escribe King.

Lo que se deriva de todo esto es que nuestro potencial creativo es ilimitado. «Uno puede crear, de una u otra forma, cualquier cosa que conciba», prosigue King. Por eso es importante reemplazar pensamientos limitadores basados en antiguas experiencias con mujeres por pensamientos ilimitados acerca del presente y el futuro.

En el sistema de creencias del *huna* hay siete principios básicos:

1. *El mundo es lo que tú crees que es:* Es la base del *huna*. Este principio afirma que eres tú quien creas tu propia experiencia personal de la realidad. «Al cambiar tu mentalidad, puedes cambiar el mundo», escribe King.
2. *No hay límites:* No existen verdaderos límites entre tú y tu cuerpo, tú y los demás, o incluso tú y Dios. Las divisiones que generalmente aceptamos son restricciones arbitrarias adoptadas por una conciencia limitada.
3. *La energía fluye hacia donde se dirige la atención:* Cuando les das vueltas a determinados pensamientos y sentimientos, escribes la línea argumental de tu vida. La capacidad de centrarte es el combustible de tus percepciones negativas o positivas. Así, por ejemplo, no le des a una chica que te ha ignorado el poder de arruinarte el día al no dejar de darle vueltas al incidente.
4. *Ahora es el momento:* En este momento, ninguna experiencia pasada te entorpece, ni tienes obligación futura

alguna (excepto el pago de impuestos, claro está). «En el momento presente tienes el poder de cambiar los pensamientos limitadores y plantar de forma consciente las semillas para un futuro de tu elección —escribe King—. Al cambiar tu mentalidad, cambias también tu experiencia.»

5. *Amar es ser feliz con:* La gente existe gracias al amor, dice King, y aceptar eso te permite existir en un estado de felicidad respecto a quién eres ahora y en quién te convertirás en el futuro.
6. *Todo el poder proviene del interior:* Si quieras cambiar tu realidad, no puedes quedarte esperando una intervención divina. Depende de ti modificar tu existencia. Este principio contiene asimismo la advertencia crucial de King, según la cual «ninguna otra persona puede tener poder sobre ti o sobre tu destino, a no ser que tú decidas dejarlo a él o a ella tenerlo». Para algunos, esto supone que es el momento de dejar de culpar a amigos, familiares, el trabajo o la sociedad por impedirles alcanzar el éxito social y comenzar a aceptar su propia responsabilidad.
7. *La efectividad es la medida de la verdad:* Si te sientas en un juzgado te darás cuenta de que hay muchas versiones de la verdad. En un universo infinito, escribe King, no existe la verdad absoluta, tan sólo «una verdad efectiva a un nivel de conciencia individual». Dicho de forma simple: haz aquello que te funcione.

LOS EFECTOS PERJUDICIALES DE LA NEGATIVIDAD

Para mejorar tu Método interior es vital que reconozcas los efectos perjudiciales de los pensamientos y la energía negativa. «En general, las actitudes negativas producen estrés interior, que se traduce en tensión física y puede afectar los órganos e incluso las células», escribe King.

La forma más sencilla de transformar una actitud negativa en positiva es ser consciente de los pensamientos nocivos cuando se producen, y cambiarlos conscientemente en su opuesto positivo. «Esto se puede hacer tanto si la situación lo justifica como si no», añade King.

LA MENTE SUBCONSCIENTE

En lo que respecta al subconsciente, la percepción más común es que es algo que merodea por los recovecos de la mente, imposible de conocer hasta que te pasas años en el diván de un psicoanalista y descubres que eres la víctima indefensa de algún acontecimiento cualquiera de tu infancia.

King no está de acuerdo. Él dice que, en realidad, podemos controlar nuestro subconsciente. «El subconsciente no es un niño revoltoso y rebelde, ni tampoco actúa en contra de tus intereses... Siempre que el *ku* [el subconsciente] parece oponerse a ti es porque está siguiendo órdenes anteriores que tú le has dado o has permitido que permanezcan.»

Un buen ejemplo de cómo entrenar tu subconsciente es el cambio de hábitos. Los hábitos mentales y físicos son respuestas adquiridas que se almacenan en tu memoria subconsciente y se dan mediante estímulos asociados. El *huna* enseña que la única forma de eliminar un mal hábito es proporcionar a tu subconsciente una forma más efectiva de responder a ese estímulo.

Una estrategia es considerar el cambio de tus hábitos lingüísticos. Puede que tu habla esté repleta de muletillas o coletillas. En algún momento de tu vida, estas últimas quizás te proporcionaban tiempo extra para elegir tus palabras y más adelante se convirtieron en un hábito. En vez de aceptar este mal hábito o intentar dejarlo a fuerza de voluntad, el *huna* nos enseña que debemos reemplazarlo. «Lo importante aquí es que en el subconsciente no existe el vacío», escribe King.

Así, enseña a tu subconsciente a librarse de la coletilla aprendiendo a hablar más lentamente. O acostúmbrate a dar un golpecito con el dedo cada vez que tengas el impulso de decir «ejem».

Tu subconsciente quiere ayudarte. Lo que ocurre es que a veces no tiene el entrenamiento adecuado. «Tu subconsciente nunca actúa en contra de los que supuestamente son tus intereses —afirma King—. Desafortunadamente, los supuestos en los que se basan esas creencias pueden ser erróneos.»

Al interactuar con tu subconsciente, dice King, puedes llegar a comprender tus motivaciones y cambiar aquellas que no sean efectivas. Y luego proporciona varias estrategias para interactuar con tu subconsciente.

Antes de nada, King sugiere que le des un nombre. Luego, puedes probar una o dos formas de rastreo de recuerdos. La

primera se llama «búsqueda del tesoro». Para llevar a cabo esta actividad tan sólo tienes que hablar con tu subconsciente tal y como lo harías con un nuevo amigo. Piensa en un recuerdo placentero y comprueba el detalle y la intensidad de los recuerdos que te proporciona tu subconsciente. O pídele que te ofrezca sus recuerdos favoritos. Aparecerán algunos que habías olvidado y te invadirán antiguas sensaciones.

La segunda forma de rastreo de recuerdos se llama «recogida de basura». Para llevar a cabo esta actividad pídele a tu subconsciente que te muestre sus peores recuerdos. Hazlo varias veces, y podrás observar ciertos patrones. «Los recuerdos seguirán determinados temas que te proporcionarán indicios de áreas de pensamientos limitadores que puedan estar obstaculizando tu desarrollo —escribe King—. Puedes descubrir, por ejemplo, que el miedo al rechazo o la necesidad de controlar es el tema de toda una serie de los “recuerdos malos” de una determinada sesión.» En lo relativo a las mujeres, todos hemos sufrido experiencias embarazosas. Si no nos ocupamos adecuadamente de estos incidentes en nuestro subconsciente, pueden llegar a sabotear nuestro potencial para conseguir el éxito.

LIBERTAD EMOCIONAL

Una de las principales enseñanzas de King es cómo dejar de ser una víctima de tu subconsciente y aprender a guiarlo e instruirlo.

Una forma de hacer esto es esforzándote para obtener lo que King llama «libertad emocional». Deja de identificarte con las «reacciones emocionales de tu subconsciente», escribe King. «Cuando dices “estoy enfadado”, te estás identificando con el subconsciente, y puede llegar a resultarte extremadamente difícil librarte de la ira.»

Lo que has de hacer es determinar el propósito y el origen de una nueva emoción tan pronto como la sientas. Pregúntate a ti mismo: «¿De dónde viene esta emoción? ¿Por qué la siento en este momento?»

Estas y otras preguntas te permitirán descubrir las fuentes de tus emociones. Incluso el acto mismo del autoanálisis puede ayudar a tranquilizarte. «El mismo análisis tiende a vaciar de poder las emociones al desviar la energía de la emoción hacia el proceso de pensamiento consciente», explica King.

También prescribe la reprogramación como una técnica para controlar tu subconsciente. «Si quieras cambiar el pensa-

miento habitual del subconsciente, debes tener presente de forma consciente el patrón que deseas hasta que el subconsciente lo acepte como un nuevo hábito.» Es por eso por lo que las afirmaciones, por ridículas que parezcan a veces, pueden suponer una mejora directa en tu éxito con las mujeres.

LA MENTE CONSCIENTE

Para comprender de verdad la mente consciente es necesario comprender la naturaleza del poder de la voluntad. La única verdadera habilidad que posees a un nivel consciente es el poder de orientar tu entendimiento y tu atención hacia un pensamiento o experiencia. Esto es lo que se entiende por «libre albedrío».

No podemos hacer que una mujer se sienta atraída por nosotros, que nuestro jefe nos aumente el sueldo o que ese Ford Pinto del 74 arranque por las mañanas. «Lo que sí podemos hacer, sin embargo, es decidir cómo vamos a responder a nuestras experiencias vitales, qué vamos a hacer a partir de ahora y en cualquier momento futuro para cambiar o bien nosotros mismos, o bien las circunstancias», escribe King.

King define la determinación como la «orientación continua y consciente de la atención y el entendimiento hacia un determinado fin o propósito». Y los objetivos se alcanzan, prosigue, «renovando continuamente las decisiones o elecciones que se realizan para lograr ese determinado fin, a pesar de los supuestos obstáculos y dificultades».

En otras palabras, si un método no funciona después de repetidos intentos, una persona con determinación no se rinde, sino que «prueba otro método, y luego otro, hasta que encuentra uno que sí funciona, incluso si eso significa que es él mismo quien debe cambiar».

La diferencia, concluye King, entre aquellos que poseen fuerza de voluntad y los que no es que los primeros deciden continuar, mientras que los segundos abandonan. Es importante recordar esto cuando la chica con la que has estado hablando toda la noche te da un número de teléfono falso, o ves a una mujer que te acaba de rechazar ligando con algún desconocido. Los fracasos y contratiempos están bien. Tirar la toalla, no.

OBJETIVOS Y PROPÓSITOS

King distingue entre alcanzar un objetivo y cumplir un propósito que resulta clave para tu proceso de automejora.

La diferencia es que un propósito es «algo que proporcionará un sentido a toda tu vida». Un objetivo simplemente te sirve para medir tus progresos en pos de ese propósito (como los resultados que anotas para la declaración de tu misión personal).

«A diferencia de un objetivo, un propósito no es algo que puedes alcanzar, sino algo que haces —escribe King—. Los objetivos sin propósito no tienen sentido alguno, mientras que un propósito puede dar sentido a cualquier objetivo.»

A lo largo del libro King proporciona incontables herramientas para mejorar tu estado mental y emocional. Utilizando la mente para mejorar tu vida podrás desarrollar esa seguridad, absolutamente esencial para tener éxito con las mujeres.

Como indica King, «Busca lo bueno de las cosas y, si no puedes encontrarlo, piensa alguna forma de ser tú quien lo proporcione».

DÍA 12

MISIÓN 1: Comparte tus rasgos

Escribe ocho cualidades que quieras que se conozcan de ti. Entre éstas pueden estar la individualidad, el humor, la honradez, la inteligencia, el talento artístico o cualquier otra cosa que te haga destacar.

1. _____ 5. _____
2. _____ 6. _____
3. _____ 7. _____
4. _____ 8. _____

MISIÓN 2: Encuentra tus historias

Ahora sabes qué quieres transmitir, pero ¿cómo lo haces?

Bienvenido al día de la narración.

Aunque la mayoría de las mujeres digan que aprender a escuchar es importante, en las primeras fases de una interacción, aprender a hablar es más importante. Y lo es porque es cosa tuya demostrar que merece la pena pasar la noche hablando contigo.

El vehículo para hacer esto es tu pasado. En vez de decirles a las mujeres cuáles son tus mejores cualidades y tus manías más encantadoras, cuéntales historias que te permitan ejemplificarlas. Además, eso te previene de bombardear a una mujer

que acabas de conocer con preguntas generales acerca de dónde es y a qué se dedica, y te proporciona la oportunidad no sólo de fascinar a un grupo de personas, sino de inspirarlos para que sean ellos quienes cuenten luego las suyas.

Tus tareas de hoy te conducirán a la elaboración y la interpretación de la historia perfecta.

Puede que tengas la fortuna de ser un buen narrador, capaz de ser el centro de atención en incontables cenas con el relato de aquella vez en El Cairo en la que, a las tres de la madrugada, tuviste que forzar la puerta de una farmacia para conseguir una aspirina para tu novia.

O quizás eres más bien lacónico, incapaz de pensar relatos cuando eres el centro de atención o de retener la atención de alguien el tiempo suficiente. He oído a cientos de hombres decir que sus vidas no eran interesantes y que no tenían historias que contar. Eso no es más que otro pensamiento limitador que asoma la cabeza. No importa lo pequeño que sea el pueblo en el que vives, lo poco que hayas viajado, lo normal que sea tu familia o lo viejo que seas. Sí tienes cosas que contar; tan sólo debes encontrarlas.

Así pues, piensa en los momentos memorables de tu vida, tanto si se trata de experiencias fundamentales que han determinado tu personalidad como si no son más que meras anécdotas divertidas y triviales que gustas de compartir. Pueden ser:

- Irónicas y embarazosas, como aquella vez que acudiste a una terapia de pareja y después el terapeuta le tiró los tejos a tu novia.
- Estimulantes y excitantes, como aquella vez en la que haciendo submarinismo se te rompió el regulador y te viste rodeado por un banco de barracudas.
- Sexis e incómodas, como aquella vez en la que la mujer casada que iba sentada a tu lado en el avión intentó que tuvierais sexo en el lavabo.
- Cándidas y conmovedoras, como cuando se te murió el hámster y —durante siete días— tú creíste que dormía.
- Insignificantes y poéticas, como aquella vez que estabas comiendo una hamburguesa y de repente viste claro el sentido de la vida.
- Peligrosas y heroicas, como aquella vez en que a la salida de un club de Río salvaste a una muchacha de un tipo que amenazaba con pegarle.
- Recientes y extrañas, relativas a algo que te ha pasado hace

unos minutos, como esa chica desconocida que se ha acercado y te ha pedido si podías llevar a su hermana a casa.

- Lo que tú quieras que sean, siempre que no evocuen emociones negativas en los oyentes o insinúen que posees cualidades negativas, como, por ejemplo, misantropía, tacañería, infelicidad, prejuicios, ira o perversión.

Ahora piensa en tu infancia, tu familia, la escuela, el trabajo, algún viaje, el tiempo libre y tus experiencias con mujeres, desde tu recuerdo más temprano hasta lo que hiciste anoche. Extrae de esas experiencias ocho historias personales. Luego asignales un nombre enigmático (como «El incidente de la hamburguesa mágica» o «La historia del hámster en descomposición») e indícalas aquí abajo:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Si tienes problemas para recopilar ocho historias, piensa en alguna conversación reciente que hayas mantenido con un amigo o familiar. Intenta recordar cualquier anécdota que le provoque excitación, intriga o risas.

Si aun así tienes problemas, imagina que tienes la oportunidad de presentar el argumento de una película sobre tu vida a unos productores de cine. ¿Qué historias crees que deberías incluir para captar su interés?

Si sigues atascado, llama a tus padres, a tus hermanos o a algún amigo y pídeles que te cuenten algunos de sus recuerdos favoritos sobre ti.

MISIÓN 3: Selecciona tus historias

Tu siguiente tarea es repasar las cualidades que has incluido en la lista de la Misión 1. Luego revisa las historias que has elegido para la Misión 2. Marca con un asterisco las historias en las que se ponga de manifiesto una o más de tus ocho cualidades. Ten en cuenta que la historia ideal no hace alardes ni compensa algo, sino que pone de manifiesto tanto tus virtudes como tus puntos vulnerables de forma honesta, graciosa y atrayente.

De las historias que has marcado, escoge las dos que te parezcan más apasionantes y entretenidas. (Si no has marcado ninguna historia con un asterisco, es momento de que pienses en más historias, o más cualidades.) Indica aquí las dos historias:

1. _____
2. _____

MISIÓN 4: Prepara tus historias

Coge una hoja, tu diario personal o abre un nuevo documento en tu ordenador.

Escribe íntegramente las dos historias. Todo vale, siempre y cuando no cuentes mentiras, pues eso podría volverse en tu contra. He aquí algunos trucos:

- *Un inicio impactante.* Tu historia debe causar buena impresión desde el primer momento, y la mejor forma de conseguir esto es mediante una frase inicial corta, aguda y clara. Puede tratarse de un resumen que surge de forma natural en la conversación: «Oh, sí, como aquella vez en que me vi obligado a comer tiburón rancio en Irlanda.» Puede adoptar la forma de una pregunta que capte el interés del oyente: «¿Has comido alguna vez tiburón rancio?» O puede ser un enganche enigmático: «Cuando estaba en Irlanda me pasó una cosa extrañísima.»
- *Un buen final.* Es fantástico que la historia dé un giro inesperado al final, ofrezca una respuesta a un misterio planteado previamente, tenga una buena culminación o ate todos los cabos sueltos. En cualquier caso, asegúrate de que la última frase deje al oyente sumido en risas,

excitación, asombro, admiración, incredulidad o cualquier emoción fuerte y positiva. También puedes añadir una pregunta final, para suscitar respuestas o historias parecidas de tus oyentes.

- *Añade intriga.* El suspense tiene lugar cuando el oyente sabe que algo va a ocurrir pero no sabe qué ni cuándo. Así pues, asegúrate de que tu audiencia sepa en todo momento hacia adónde te diriges con tu historia —o al menos que vas a algún lugar—, pero no cómo vas a llegar hasta ahí.
- *Sé detallista.* Revive mentalmente la experiencia mientras la escribes. Cierra los ojos si es necesario. Recuerda susurros, sonidos, olores y sentimientos. Cuanto más rico sea el detalle, más implicarás a los oyentes.
- *Añade humor.* Si observas a buenos cómicos te darás cuenta de que entre la preparación y la culminación incluyen unos cuantos chistes adicionales (además de una coletilla después del remate para sumar algunas risas más). Busca unas coordenadas en las que puedas añadirle humor a tu historia. Algunos recursos útiles son: reírte de ti mismo, de los demás o del comportamiento humano en general; las exageraciones cómicas; las referencias a chistes anteriores, y decir lo opuesto de lo que la gente espera.
- *Añade valía.* Al ilustrar tus rasgos positivos, hay una forma correcta de hacer alarde de ellos y otra incorrecta. La incorrecta es anunciarlos en una frase: «Me acabo de comprar un coche nuevo.» La correcta es compartirlos como un detalle casual que ayuda a visualizar el concepto: «Iba conduciendo hacia casa cuando tuve que bajar la ventanilla porque el olor del coche nuevo me estaba asfixiando.»
- *Quita lo que sobre.* Cuando hayas terminado, vuelve a leer tu historia. Asegúrate de que es fácil de seguir y que no incluye detalles ni datos innecesarios. Elimina sin piedad cualquier cosa que no aporte nada a la historia. Vendría bien que le contarás la historia a algunas personas y te asegurarás de que el tempo funciona.
- *Elimina la necesidad de aprobación.* Asegúrate de que la intención de la historia es entretener, divertir o involucrar a otras personas, no venderte a ti mismo o tus logros. Una forma de reducir esa necesidad de aprobación consiste en buscar en cada frase las palabras *Yo* o *Mi* y ver

cuántas puedes eliminar sin que eso vaya en detrimento de la historia.

- *Revisa la extensión final.* Tu historia no debería durar menos de treinta segundos ni más de dos minutos (lo cual, sobre el papel, vienen a ser entre setenta y cinco y trescientas palabras). Si es más corta, añade más intriga y humor. Si es más larga, elimina más aspectos irrelevantes.

En cuanto tengas ambas historias pasadas a limpio, destila sus líneas argumentales básicas y haz un listado. Si, por ejemplo, estuvieras describiendo *La guerra de las galaxias*, el listado estaría formado por los siguientes puntos: un adolescente vive con sus tíos; compra dos androides; descubre un mensaje secreto, etcétera. A diferencia de *La guerra de las galaxias*, los listados de tus historias deben tener de tres a seis puntos.

Aunque para practicar recitarás toda la historia, lo único que necesitas memorizar son los puntos del listado. De esta forma, tu interpretación no parecerá seguir un guión y tendrás más libertad para alargar o terminar tu historia, dependiendo del interés de la audiencia.

MISIÓN 5: Cuenta tus historias

Tengo una teoría sobre las palabras. Hay miles de formas de decir «Pásame la sal». Puede significar «¿Me podrías pasar la sal?» o «Te quiero». También puede significar «Estoy muy enfadado contigo». La lista es interminable. Las palabras son como pequeñas bombas y albergan mucha energía en su interior.

CHRISTOPHER WALKEN

Ha llegado el momento de dominar el arte de contar tu historia.

La mejor forma de cautivar al oyente es hacerlo de forma apasionada. Muéstrate entusiasta respecto a tu vida, que tus experiencias resulten intensas, y créete todas y cada una de las palabras que dices. Siempre que repitas la historia ha de parecer que la cuentas por primera vez; transmitiendo el desconcierto, el entusiasmo o el asombro que sentiste al vivirla.

Repasa los ejercicios vocales del Día 3 y luego recita y graba las dos historias. Asegúrate de que tu voz suene alta y clara, y de que el ritmo sea pausado y dinámico. Para enganchar todavía más a los oyentes, enfatiza palabras clave e inserta pausas para añadir suspense o humor. Experimenta enfatizando distintas

palabras y haciendo pausas en lugares inesperados para modificar el ritmo de la narración.

En cuanto te sientas cómodo con tu forma de recitar, busca un lugar en mitad de cada historia para dejar que los oyentes interactúen. Esto te ayudará a mantener su atención. Básicamente, los puntos de interacción consisten en preguntar a los oyentes si se sienten identificados con una experiencia, si tienen una opinión al respecto o si pueden refrescar tu memoria con un hecho.

Por ejemplo, si cuentas una historia que tiene lugar en la pizzería Chuck E. Cheese, el punto de interacción puede ser algo como: «¿Habéis estado allí alguna vez? Vale, pues ya sabéis a qué me refiero.» Si tiene lugar en un aeropuerto, puedes preguntar: «Era un poco como esa película en la que Tom Hanks se queda atrapado en un aeropuerto. ¿Cómo se titulaba?»

Si quieres llevar tu interpretación a un nivel superior, ensaya una pausa casual antes de llegar al clímax de la historia para aumentar así el suspense. Puedes darle un sorbo a tu bebida, meterte un caramelo en la boca o, si fumas, encender un cigarrillo.

En cuanto tengas una grabación decente de tus historias, vuelve al papel o al ordenador donde has escrito la versión original y actualízala. Añade cualquier punto de interacción, pausa u otros aderezos que se te hayan ocurrido mientras practicas tu recitación.

MISIÓN 6: Interpreta tus historias

Has llegado al paso final en lo que a la preparación de tus historias se refiere.

Ponte delante de un espejo o grábate con una cámara de vídeo.

Obsérvate mientras recitas la historia.

La clave de una buena interpretación es ser expresivo. Los movimientos faciales y oculares, los gestos de las manos, el lenguaje corporal y el nivel de energía cuentan la historia con la misma intensidad que las palabras mismas.

Experimenta acentuando distintos pensamientos y emociones de la historia con movimientos específicos. Intenta cambiar tus gestos o el tono de voz cuando citas a otras personas. Y no te cortes en utilizar cualquier accesorio que tengas a mano (un teléfono móvil, una pajita u otra persona).

En cualquier caso, ten cuidado de no sobreactuar. Cuanto

más pequeños y sutiles sean tus gestos y aspavientos, más creíbles resultarán. No seas demasiado exagerado o espástico, y asegúrate de contar con la atención y el interés del grupo en todo momento, permitiéndoles intervenir cuando quieran. No los bombardees con una retahíla de historias sin relación entre sí; eso haría que, en lugar de ser un experto orador, te convirtieras en un terrorista conversacional.

Hay un elemento final de la interpretación que no puedes practicar delante de un espejo: lo impredecible. Como te puede decir cualquiera que haya estado encima de un escenario, no importa lo mucho que te hayas preparado: todo cambia en cuanto estás bajo los focos.

Así pues, cuando te dirijas a un grupo, no te preocupes por si cada gesto y cada palabra son los adecuados. Tan sólo asegúrate de seguir los puntos del listado. Y si la gente te hace preguntas, te interrumpe o de repente empieza a contar una historia relacionada, no te aturilles. Es algo bueno: significa que están prestando atención.

Si la conversación cambia de dirección, no insistas en terminar tu historia a no ser que los oyentes te pregunten que ocurrió después. Siempre puedes reservarte la conclusión de la historia para más adelante, y animar un bajón en la conversación con él. No olvides que el propósito de la historia no es llegar al final, sino poner de manifiesto tu magnética personalidad.

Por otra parte, no permitas comportamientos groseros. Los cómicos continuamente tienen que véselas con algún impertinente. Ten disponible alguna frase para resolver una situación incómoda. Un amigo mío, por ejemplo, suele bromear diciendo «¡Eh! ¡Que el show está aquí!» cuando alguien se distrae.

MISIÓN 7: Comparte tus historias

Utiliza tus dos historias —con sus puntos de interacción— al menos en dos conversaciones. No tienes que contar a la misma persona ambas historias; tan sólo asegurarte de utilizar cada historia al menos dos veces durante el día de hoy.

Tanto da si se las cuentas a una mujer en la que estás interesado, a un colega, a tus padres, a un desconocido, a tus hermanos o a un teleoperador, siempre y cuando lo hagas.

No dejes de improvisar. Mientras cuentas las historias, ve insertando nuevos detalles, bromas y puntos de interacción. Despues de haber completado cada recitación con éxito, vuelve

al archivo de la historia original y modifica cualquier cosa que quieras cambiar o eliminar para mejorar la narración.

Si alguna de las historias no retiene la atención de tus oyentes, reemplázala por otra historia de la lista. Si la nueva tampoo funciona, pídele a alguien que también estuviera presente que te diga qué le parece tu recitado o que te cuente su versión de los acontecimientos. Si ambas historias obtienen una buena reacción, ya puedes empezar a elaborar otras nuevas.

Y felícitate a ti mismo. La narración de historias es una de las artes más antiguas de la civilización, y ahora oficialmente formas parte de esa tradición.

DÍA 13

MISIÓN 1: Coge una agenda

Ve a la «Documentación del Día 13». Arranca la página del día o haz una fotocopia. Si no quieres quitar la página o no tienes acceso a una fotocopiadora, puedes imprimir la copia disponible en www.stylelife.com/challenge.

MISIÓN 2: Promueve la lectura

Dirígete a una librería, preferiblemente a una en la que haya una cafetería o una zona de lectura. Lleva contigo la página del calendario de Style, algo para escribir y, en caso de que tengas uno, tu diario personal.

MISIÓN 3: Toma prestada un poco de cultura

Coge un ejemplar de la agenda de eventos local. Tanto da si se trata de un periódico semanal gratuito, una agenda cultural o un diario. Coge también una guía de restaurantes y locales de ocio, y quizás también una guía de viajes en la que se incluyan las atracciones locales. Como no te vas a llevar esos libros de la librería, no hace falta que los pagues.

MISIÓN 4: Sé cosmopolita

Coge el último número de la revista *Cosmopolitan*.

MISIÓN 5: Planea tus noches

Siéntate en algún lugar cómodo de la tienda, como la cafetería. Saca tu calendario de Style y revisa los listados, reseñas y recomendaciones del periódico y del material de referencia que has cogido.

Escoge un evento interesante, un restaurante, un concierto, la inauguración de una galería, una lectura, un mercadillo u otras actividades para cada uno de los días de la semana. Anota la información de cada evento en las casillas que hay a la izquierda del calendario. Cuanto más sencilla y barata sea la actividad, mejor. Tampoco pasa nada si es gratuita. Asegúrate de que se trata de algo a lo que puedes ir (evita conciertos con las entradas agotadas o restaurantes que están por encima de tus posibilidades).

En las casillas grandes, a la derecha del calendario, escribe una o dos frases entusiastas para convencer a alguien de por qué debería asistir a cada evento.

MISIÓN 6: ¿De verdad piensan eso?

Léete de cabo a rabo el número de *Cosmopolitan*.

Antes de nada, fíjate en que las mujeres están tan desesperadas como los hombres por conseguir una cita, no perder a su pareja y evitar rechazos. Luego busca un tema interesante de conversación inspirado por un artículo, una columna, una carta o un anuncio.

Cuando hayas elegido un tema, coméntalo con una mujer que esté sentada al lado o pase cerca de ti. (Si está andando, háblale mientras todavía se dirige hacia ti; si ya le ves la espalda, por regla general es demasiado tarde.) Enséñale el artículo de la revista y explícale tu reacción o pregúntale acerca del comportamiento femenino respecto al tema tratado.

Si responde favorablemente, felícítate a ti mismo. Acabas de generar de forma espontánea tu propia rutina. Si no lo hace, sigue leyendo, busca otro tema interesante y repite la escena con otra mujer.

Si te pregunta qué haces tú con un ejemplar de *Cosmopolitan*, dile la verdad: alguien te ha recomendado su lectura para aprender más sobre las mujeres.

No hace falta continuar la conversación. Pero en caso de que ella se lo pase bien interactuando, puedes utilizar una de

tus frases de entrada, historias personales o descalificadores. Habrás completado tu misión cuando hayas hablado sobre la revista con tres mujeres distintas.

Cuando regreses a casa, añade la rutina *Cosmopolitan* que haya funcionado a la lista de las historias de ayer.

DOCUMENTACIÓN DEL DÍA 13

Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

DÍA 14

MISIÓN 1: Demuestra tu valía

Cuando aprendiste las frases de entrada, una de las claves fue el uso de un límite de tiempo: decir que ibas a marcharte en breve.

Tu objetivo de hoy es resultar tan interesante y molar tanto que ella no quiera que te vayas. La forma más rápida de alcanzar este objetivo —el punto de enganche— es demostrar tu valía. Después de todo, ella puede conocer al tío que quiera, así que, ¿por qué tendrías que ser precisamente tú?

Para algunas mujeres, la mera seguridad que demuestras al abordarlas puede ser suficiente para que destaque entre los demás hombres. A otras les llamará más la atención tu sentido del humor o tu aspecto particular. Quizá le recuerdes a su primer novio, le ponga tu actitud de me-la-trae-floja o poseas alguna otra cualidad que despierte su interés. Sin embargo, a veces —especialmente con mujeres que tienen muchas opciones—, vas a tener que esforzarte un poco más.

Una de las mejores y más eficientes formas de causar una buena impresión es enseñarle algo sobre ti.

Tu tarea es ir a la «Documentación del Día 14», leer el texto acerca del uso de guiones preparados de antemano, luego estudiar la rutina indicada y aprender a otorgar valía a aquellos que conoces en vez de apropiarte de ella. Recuerda que, como en todo lo que has aprendido hasta ahora, en sí misma la rutina no tiene poder alguno. Básicamente tu objetivo consiste en hacer que el día o la noche de esa mujer sea más interesante y mejor de lo que era antes de conocerte.

En cuanto hayas memorizado la rutina, puedes empezar la tarea de campo de hoy.

MISIÓN 2: Coge su mano

Hoy vas a añadir la rutina de los anillos a tu creciente repertorio.

Ve a algún sitio en el que haya gente —una cafetería, un bar, un parque, un museo, unos grandes almacenes— e inicia una conversación utilizando una de tus nuevas frases de entrada.

Después, tal y como aprendiste el Día 11, finge que estás a punto de marcharte. Entonces, de forma espontánea, haz ver que acabas de advertir el anillo que lleva en la mano (o el hecho de que no lleva ninguno) y haz la transición hacia la rutina. Hasta que llegues al punto de enganche, y estés seguro de que has despertado su curiosidad, sigue fingiendo que estás a punto de marcharte en cualquier momento.

Si está con amigos, no olvides incluirlos en la conversación.

Su reacción a la rutina de los anillos no debe importarte. Tanto si le fascina como si se aburre, piensa que sólo haces esto para practicar la demostración de valía. Recuerda que estas rutinas funcionan mejor cuando se emplean por diversión y curiosidad, no como una manera de causar impresión o conseguir gustar a esa chica. Habrás completado la misión si ella no se marcha mientras tú estás diciendo tu rutina.

Puedes continuar la interacción si va bien. Si después de la rutina no sabes qué hacer, puedes retirarte educadamente. La semana que viene se te proporcionarán herramientas para continuar la conversación, amplificar la conexión e intercambiar números de teléfono.

Habrás completado la misión de hoy en cuanto hayas practicado la rutina de los anillos con tres mujeres distintas.

MISIÓN 3: ¿Qué tiene que ver Darwin en todo esto?

Todo esto puede parecer un trabajo demasiado arduo.

Después de todo, eres un individuo único e increíble. Tienes tu vida, familia y amigos. Viajas por el mundo. ¿Por qué deberías doblegarte a las exigencias de una mujer a la que apenas conoces?

La respuesta, amigo mío, tiene que ver con la evolución.

Al final, tanto si te gusta como si no, en nuestra especie —como en la mayoría de las especies—, los hombres suelen competir por las mujeres y son ellas las que eligen.

En la «Documentación del Día 14» encontrarás el informe realizado por Thomas Scott McKenzie, entrenador senior del Método, acerca del libro *The Red Queen: Sex and the Evolution of Human Nature* («La reina roja: el sexo y la evolución de la naturaleza humana»), de Matt Ridley. Tu cometido es leer el informe y descubrir la lógica evolucionista que se esconde detrás de la mayoría de las cosas que has estado haciendo este último mes. Ten en cuenta que las fuerzas culturales también influyen en nuestro comportamiento; aunque, claro está, un biólogo evolucionista diría que esas fuerzas también están determinadas por la selección natural.

DOCUMENTACIÓN DEL DÍA 14

UNA ADVERTENCIA SOBRE EL MATERIAL INCLUIDO EN ESTE LIBRO

Un día encendí el televisor y vi un episodio de «CSI: Miami». Iba sobre un grupo de maestros de la seducción, y el material que utilizaban provenía palabra por palabra de mi libro *El Método*. La serie era líder de audiencia en su franja horaria, y había llegado a alcanzar unos cincuenta millones de espectadores en los cincuenta y cinco países en los que se emitía. A pesar de esto, maestros de la seducción del mundo entero han seguido utilizando el mismo material, y nunca he oído de nadie al que hayan pillado por culpa de la serie.

Así pues, nunca subestimes la capacidad de la gente para olvidar palabras que ya han oído y de dónde provienen.

En aras de la argumentación, imaginemos, sin embargo, que te ves en el peor escenario posible: utilizas una frase de entrada y la mujer sabe que proviene de las páginas de este libro.

No pasa nada.

Lo único que necesitas es un plan de contingencia. Y la premisa del plan es que ahora ambos tenéis algo en común. Ambos habéis leído el mismo libro, de modo que deja de lado la frase de entrada y exclama: «¡Vaya, conoces el libro! ¿Qué te parece? Hoy había decidido comprobar si funcionaba, ¡y en mi primera aproximación, van y me pillan!»

Si el objetivo de la frase de entrada es iniciar una conversación, oficialmente ahora mantienes una, y acerca de uno de los temas más interesantes del mundo: las relaciones.

No hay razón alguna para temer cualquier desenlace que se te pueda ocurrir. Si lo puedes imaginar, entonces también puedes preparar un plan de contingencia en caso de que ocurra.

Ten en cuenta todos los factores: recuerda que el lenguaje y la formulación no importan tanto como la intención que hay detrás. La frase de entrada del amigo oculto no funciona porque sea la frase de entrada del amigo oculto, sino porque es una forma de iniciar una conversación agradable con un grupo de gente sin que parezca que intentas ligar con alguien. Mientras te sea posible seguir haciéndolo, no te debe preocupar que se extienda el uso de estas técnicas.

Los conocimientos no cambiarán los principios mediante

los que hombres y mujeres se atraen mutuamente. Y, como estás a punto de leer, la atracción opera a partir de los mismos principios desde el origen de la humanidad.

Teniendo esto en cuenta, la siguiente rutina consiste en un ejemplo de cómo demostrar tu valía. Puedes estudiarla o utilizar cualquier otra cosa que te sirva durante el Desafío, tanto si se trata de trucos de magia (que no sean cutres ni requieran cartas), juegos de visualización como el cubo, técnicas de evaluación de la personalidad como la lectura de manos, o cualquier otra cosa que te sea útil para alcanzar el objetivo final, que es mostrar la excelencia de uno.

LA RUTINA DE LOS ANILLOS

GUÍA DE INICIO RÁPIDO

- Pulgar = Poseidón, representa la individualidad, la independencia y el inconformismo.
- Índice = Zeus, representa el dominio, el poder y la energía.
- Corazón = Dionisos, representa la irreverencia, la rebeldía y la decadencia.
- Anular = Afrodita, representa el amor, el romance y la conexión.
- Meñique = Ares, representa el conflicto, la firmeza y la competitividad.
- Sin anillo = Hermes, representa la simpatía, la amabilidad y el empuje.

GUIÓN

TÚ: Me gustaría hacerte una pregunta antes de irme: ¿por qué llevas el anillo en ese dedo en particular?

ELLA: Por ninguna razón en especial.

TÚ: Interesante. ¿Siempre llevas los anillos en el mismo dedo?

ELLA: Supongo que sí. Casi siempre.

TÚ: Te pregunto esto porque tengo una amiga muy espiritual y me ha enseñado que el dedo en el que uno lleva los anillos revela cosas acerca de su personalidad. No sé si me lo crees del todo, pero conmigo atinó bastante.

Si no lleva ningún anillo, utiliza esta versión alternativa: «Me gustaría hacerte una pregunta antes de irme. Me he dado cuenta de que no llevas ningún anillo, ¿normalmente llevas?», y entonces continúa con el párrafo que sigue, pero diciendo «me ha enseñado que llevar los anillos en un dedo determinado, o no llevar ninguno, revela cosas acerca de nuestra personalidad».

TÚ: En la antigua Grecia, cada uno de los montículos que hay en el dorso de la mano estaba representado por un dios diferente. Los griegos se ponían un anillo en el dedo asociado a ese dios en particular en su honor.

Ahora ve comentando los dedos uno a uno. Si parece que tienes tiempo, deja el dedo en el que lleva el anillo para el final, así aumentarás la intriga.

TÚ: Por ejemplo, el pulgar representa a Poseidón, el dios del mar. Era muy independiente. Era el único dios que no vivía en el monte Olimpo. Y el pulgar está como apartado de los otros dedos. Así, en general, la gente que lleva anillos en los pulgares suele ser independiente y tiende a ir a la suya. No sigue la moda, sino que les gusta instaurar la suya propia.

El dedo índice representa a Zeus, el soberano de los dioses del Olimpo. Representa, pues, el poder y el dominio. Como cuando los padres regañan a sus hijos, que agitan el dedo índice. En general, la gente que lleva un anillo en este dedo suele tomar las riendas de las situaciones.

Si ella te dice que el dedo en el que lleva el anillo no encaja con su personalidad, dile que a veces la gente escoge esos dedos porque de forma inconsciente quieren cultivar esos atributos o porque se sienten atraídos por la gente que los posee.

TÚ: El dedo corazón representa a Dionisos, el dios del vino y la fiesta. Era un dios muy irreverente, y gustaba de liberar a la gente de sus inhibiciones. Si llevas un anillo en este dedo, significa que sueles hacer las cosas sin prestar demasiada atención a lo que puedan decir los demás. A veces puedes ser algo provocador. Tiene sentido, pues, que sea el dedo corazón el que la gente utiliza para insultar.

El dedo anular representa, claro está, a Afrodita. Era la diosa del amor, y supuestamente es por eso por lo que llevamos los anillos de boda en ese dedo. Curiosamente es el único dedo con una vena que va directamente al corazón sin ramificarse. Así, cuando alguien te pone un anillo en ese dedo, está estableciendo una conexión directa con tu corazón.

Si ella se siente suficientemente cómoda contigo como para permitir un leve contacto, puedes sostenerle la mano o tocarle los dedos mientras le cuentas todo esto. Si ha mostrado verdadero interés, puedes incluso trazar la línea de la vena a lo largo de su brazo.

TÚ: El meñique representa a Ares, el dios de la guerra. Por eso los mafiosos llevan anillos en él. Representa conflicto. Cuando los antiguos griegos se ponían el anillo en este dedo, quería decir que estaban en conflicto consigo mismos o sufrían algún tipo de agitación interior. Si se trataba de un regalo, a menudo significaba que quien lo hacía escondía algún elemento conflictivo o competitividad.

Si no lleva ningún anillo, añade lo siguiente:

TÚ: A la gente que no llevaba anillos se la solía alinear con Hermes, el mensajero de los dioses. Representaba viajes exóticos y riqueza, y sabía disfrutar de lo mejor de cada cosa. No era avaricioso. Al contrario, era conocido por su naturaleza generosa, y era el dios más servicial. También el más intrépido. De modo que la gente sin anillos tiende a ser abierta y le gusta viajar y estar con otras personas.

LA EVOLUCIÓN DE LAS PREFERENCIAS SEXUALES (INFORME DE LECTURA)

por Thomas Scott McKenzie

En el informe de lectura de *Mastering Your Hidden Self* aprendimos que todo el mundo está determinado por su medio, sus experiencias, sus creencias y sus expectativas. En *The Red Queen: Sex and the Evolution of Human Nature*, de Matt Ridley, aprenderemos que también nos determinan millones de años de evolución.

Comprender la naturaleza evolutiva de la atracción y el apareamiento, así como sus correlaciones con el reino animal, resulta esencial para entender nuestras propias estrategias sexuales.

Según Ridley, la herramienta más poderosa que hemos desarrollado en lo relativo a las mujeres es nuestra mente: «La mayoría de los antropólogos evolucionistas creen que el crecimiento del cerebro contribuyó al éxito reproductivo al permitir a los hombres burlar y dejar fuera de juego a otros hombres... o porque originalmente se requerían grandes cerebros para cortear y seducir a miembros del sexo opuesto», escribe.

POR QUÉ LOS HOMBRES PREFIEREN A LAS MUJERES BELLAS

La mayoría de los hombres tienden a pensar que las mujeres de su ciudad o de su país son diferentes, y que requieren una determinada estrategia de seducción. De acuerdo con las experiencias de decenas de miles de alumnos, esto no sólo ha resultado ser falso hoy día, sino que a nivel evolutivo tampoco es cierto. El juego es básicamente el mismo en todas partes.

«Hasta hace poco la vida de un europeo era esencialmente la misma que la de un africano», escribe Ridley, y explica que ambos cazaban para conseguir carne y recolectaban plantas, fabricaban herramientas con los mismos materiales, utilizaban lenguajes complejos y criaban a sus hijos de forma parecida. Avances como la metalurgia, la agricultura y la escritura, prosigue, «llegaron hace menos de trescientas generaciones, demasiado poco para haber dejado una huella verdadera... Podemos

dicho, por tanto, que existe esa cosa llamada naturaleza humana universal, común a todos los pueblos».

Cita entonces un estudio realizado en más de mil sujetos de treinta y siete países. Las estadísticas evidencian que «los hombres prestan más atención a la juventud y la belleza, y las mujeres, a la riqueza y el estatus».

Estos principios universales de selección no existen únicamente porque los humanos de todo el mundo sean seres superficiales, sino para poder tener tanta descendencia como les sea posible y que ésta sobreviva. Así, según Ridley, la obsesión del macho por las hembras bellas no es tanto una cuestión de la forma como de la función: «La belleza es un indicador de juventud y salud, que a su vez son indicadores de fertilidad.»

Incluso el dicho de que los caballeros las prefieren rubias, afirma Ridley, se remonta a la correlación entre este color de pelo y la juventud.

POR QUÉ LAS MUJERES PREFIEREN HOMBRES DE UN ESTATUS ELEVADO

Los hombres lo tienen más fácil que las mujeres en lo que concierne a las apariencias. «En un estudio de doscientas sociedades tribales, dos científicos confirmaron que el atractivo de un hombre depende de su destreza y sus recursos, más que de su aspecto», escribe Ridley.

Numerosos estudios han demostrado que a las mujeres les atrae la personalidad, la supremacía y el estatus. «En una sociedad monógama, a menudo la mujer elige a su pareja antes de que ésta tenga oportunidad de convertirse en "jefe", de modo que debe buscar pistas de su futuro potencial más que confiar en sus logros pasados —dice Ridley—. Porte, seguridad en uno mismo, optimismo, eficiencia, perseverancia, valentía, firmeza, inteligencia, ambición: éstas son las cosas que permiten a los hombres llegar a lo más alto de sus profesiones. No por casualidad son las mismas cosas que las mujeres encuentran atractivas.»

En otras palabras, si pones de manifiesto la personalidad adecuada para obtener éxito, algunas mujeres apostarán por ti aunque en ese momento estés en paro.

Uno de los rasgos de esta personalidad es el lenguaje corporal. Ridley describe un experimento en el que unos científicos grababan dos entrevistas falsas con un actor. «En una de ellas, el actor se sentaba dócilmente en una silla cercana a la puerta,

con la cabeza inclinada, asintiendo al entrevistador, mientras que en la otra se mostraba relajado, reclinado hacia atrás y gesticulando confiado —escribe—. Cuando las mujeres vieron los vídeos encontraron al actor más dominante más deseable para mantener una cita y más atractivo sexualmente.»

POR QUÉ LA POPULARIDAD IMPORTA

Ridley señala que los pavos reales se cuentan entre las pocas aves que se agrupan para la selección sexual. Los científicos llaman *lek* a estas agrupaciones. «Lo curioso del *lek* es que un macho, o unos pocos, normalmente aquellos que se exhiben por el centro del grupo, consiguen mayor número de apareamientos. La posición central del macho triunfal no es tanto la causa de su éxito como la consecuencia: los demás machos se reúnen a su alrededor.»

En el resto del capítulo Ridley dice que, en los experimentos con peces *guppy*, cuando a la hembra se le permite ver a dos machos —uno cortejando a una hembra, el otro no—, prefiere al que estaba con la hembra, incluso si ésta ya no está presente.

La competitividad femenina y la influencia del entorno social —la idea de que los individuos emulan lo que ven hacer a sus semejantes— parece ser cierta, incluso en el reino animal.

POR QUÉ SON LAS MUJERES QUIENES ELIGEN

El objetivo instintivo de las hembras es encontrar una pareja con la estructura genética necesaria para proveer de comida a la familia y ser un buen padre. El objetivo instintivo de los machos, por su parte, es encontrar tantas esposas y madres como les sea posible.

La razón de la disparidad de los objetivos es la cuestión de la *inversión*. El género que invierte más tiempo en la descendencia (al tener que llevar el feto durante meses, por ejemplo) es el que menos tiene que ganar con apareamientos adicionales. Por otra parte, el género que menos invierte en la descendencia tiene más tiempo libre para buscar nuevas parejas.

Esta diferencia de objetivos conduce a las autoridades científicas a algo que todo hombre que haya entrado alguna vez en un club de solteros aprende inmediatamente: los machos compiten por la atención de las mujeres.

Ridley señala que «el objetivo del macho es seducir: intenta manipular a la hembra para que caiga rendida a sus encantos, meterse en su cabeza y dirigir sus pensamientos según sus intereses. La presión evolucionista lo empuja a perfeccionar comportamientos que predispongan a la hembra a su favor y la estimulen sexualmente, de modo que se pueda asegurar el apareamiento».

Ridley examina las costumbres de apareamiento relativas a las colas de los pavos reales, la cornamenta de los ciervos o los colores de las mariposas o los peces *guppy*. El balance final es que «las hembras eligen; heredan esa capacidad de elección; prefieren los ornamentos desmesurados, y éstos son una carga para los machos. Esto es algo que ya no se discute».

Para muchas mujeres, los talones altos, el *wonderbra*, la ropa ajustada y la depilación no son más que formas de resultar modernas y atractivas. Si quieras tener éxito con las mujeres, debes estar dispuesto a soportar una carga similar. A veces puede parecer poco natural o incómoda, pero llevar ropa que te distinga de la manada transmite seguridad, liderazgo e individualidad (siempre y cuando no sea la ropa la que te lleve a ti). Como dice Ridley, «Nadie prefiere lo normal».

POR QUÉ LOS HOMBRES BUSCAN EL SEXO CASUAL MÁS QUE LAS MUJERES

Ridley afirma que las diferencias en la actitud respecto al sexo vienen determinadas por sus consecuencias. En términos históricos, para el hombre la promiscuidad es una actividad con pocos riesgos y un enorme beneficio potencial: «la barata adición de un hijo extra a su legado genético», como dice Ridley. «Los hombres que aprovecharon estas oportunidades sin duda tuvieron más descendencia que quienes no lo hicieron. Así pues, dado que por definición descendemos de los ancestros prolíficos más que de los estériles, es normal que los hombres modernos tengan tendencia al oportunismo sexual.»

Y a la inversa, las mujeres promiscuas se exponían a grandes riesgos. En las generaciones previas a que hubiera formas fiables de control de la natalidad, una mujer casada podía quedarse embarazada y estar sujeta a la venganza potencial de su marido. Si estaba soltera, podía verse condenada a una vida de soltería. «No había una gran recompensa para estos enormes riesgos. Las posibilidades que tenía de concebir eran las mis-

mas si permanecía fiel a su pareja, mientras que las de perder a su hijo sin la ayuda de un marido eran muy altas. Así pues, las mujeres preferían asegurar su descendencia que el sexo casual, y las mujeres modernas suelen recelar de éste.»

Ridley ofrece asimismo unos interesantes estudios que secundan sus teorías sobre la promiscuidad, y cita investigaciones en las que se estima que el 75 por ciento de los hombres homosexuales de San Francisco han tenido más de cien parejas (el 25 por ciento han tenido más de mil), mientras que la mayoría de las lesbianas han tenido menos de diez parejas en toda su vida.

POR QUÉ LOS HOMBRES Y LAS MUJERES ENGAÑAN A SUS PAREJAS

Una interesante conclusión que sugiere el libro de Ridley es que los seres humanos son monógamos por naturaleza, pero que también son adúlteros por naturaleza.

Aunque Ridley dice que las mujeres no tienen tanta tendencia al sexo casual, eso no quiere decir que no sean promiscuas. A menudo, sin embargo, su promiscuidad obedece a un propósito. Ridley busca ejemplos en el reino animal; en concreto, en el fenómeno del adulterio en las colonias de pájaros.

Al igual que la mayoría de los seres humanos, el pájaro hembra que vive en colonias divide al macho en dos categorías: proveedores de alimentos y amantes. «Cuando una hembra se aparea con un macho atractivo, éste se esfuerza menos que ella para criar a los pequeños —escribe Ridley—. Es como si el macho sintiera que le ha hecho un favor a la hembra proveyéndola con unos genes de mayor calidad y, por tanto, espera que le corresponda trabajar más en el nido. Esto, claro está, incita a la hembra a buscarse un marido mediocre pero trabajador, al que pondrá los cuernos con algún vecino semental.»

Ridley cierra su argumentación sobre este tema con un crudo resumen de las reglas de la caza y la recolección que, asegura, todavía existen en las mentes de las mujeres: «Todo empezó con una mujer que se casó con el mejor cazador soltero de la tribu y tuvo una aventura con el mejor cazador casado, asegurando así un rico suministro de carne. Esto todavía se da hoy día con esas esposas de ricos magnates que dan a luz bebés que al crecer se parecen a su fornido guardaespaldas. Los hombres siempre serán considerados proveedores de cuidados paternos, riqueza y genes.»

POR QUÉ A LOS HOMBRES LES GUSTA EL PORNO MÁS QUE A LAS MUJERES

Una de las digresiones más interesantes de Ridley está relacionada con los estudios acerca de la excitación masculina y femenina.

En general, a los hombres les excitan las imágenes visuales; de ahí el éxito de la pornografía y de *Maxim*. ¿Cuál sería entonces el equivalente de la pornografía en las mujeres? Su respuesta: las novelas románticas, que apenas han variado a lo largo de las décadas.

Lo que pone a las mujeres de las novelas románticas, sin embargo, no son sus descripciones de gallardos hombres o de sexo morboso. En las novelas románticas, explica Ridley, el sexo «se describe principalmente mediante las reacciones emocionales de la heroína a lo que le hacen —en particular, cosas táctiles—, no por la descripción detallada del cuerpo del hombre».

La cuestión es que las mujeres se excitan mediante reacciones emocionales, y la clave para obtenerlas es la palabra y las caricias. Así pues, para llegar a ser un experto seductor, debes convertirte en un experto del lenguaje y el cuerpo femenino.

De acuerdo con otro estudio acerca de los hombres y las mujeres heterosexuales, a los hombres les excita más la idea del sexo en grupo, mientras que a las mujeres les excitan más las parejas heterosexuales. A ambos les excitan las escenas lésbicas, pero no las de hombres homosexuales. Así pues, si eres uno de esos hombres que creen que enviar a una mujer una fotografía con un primer plano de tus abdominales o tus genitales la va a poner cachonda, reconsidera la idea.

¿POR QUÉ EL DESAFÍO DE STYLE?

The Red Queen explica cómo nuestras elecciones sexuales son, en realidad, el resultado de presiones evolucionistas y biológicas ejercidas a lo largo de miles de años, y nos aporta pruebas científicas a las estrategias de mejora social tratadas en *El Desafío de Style*, como vestir de forma elegante, demostrar valía, elevar el estatus social, manifestar la personalidad y proyectar seguridad.

Incluso la idea de que a tus amigos no les hará gracia tu proceso de mejora se menciona en este libro como una consecuencia normal en términos evolucionistas de tu éxito: el macho

siempre quiere destruir a sus competidores, incluso a aquellos a quienes secretamente quiere emular.

Finalmente, si quieras aumentar tu seguridad, Ridley afirma que haces lo correcto al salir de casa y practicar hasta dominar la aproximación perfecta.

«Medimos nuestro atractivo mediante las reacciones que provocamos en los demás —escribe Ridley—. El rechazo continuado provoca que nuestras expectativas decaigan; una serie ininterrumpida de éxitos en materia de seducción nos anima a apuntar un poco más alto.»

ECUADOR: SESIÓN DE SEGUIMIENTO

Coge una silla y hablemos de la vida.

He aquí el secreto del éxito: lo que obtienes de algo es proporcional al esfuerzo que le has dedicado.

¿Por qué te digo esto ahora?

Bueno, tal y como leí una vez en una sabia página web, «La gente no fracasa. Tan sólo deja de intentarlo».

El ecuador es un momento peligroso en la mayoría de los regímenes, y me gustaría estar seguro de que no desistes justo cuando estás a punto de realizar un gran avance.

Puede que todo te vaya bien y te mueras de ganas por seguir avanzando. Pero si eres como la mayoría de los anteriores Desafiantes, seguramente no dejes de mortificarte mentalmente antes y durante los ejercicios de campo.

¿Por qué? ¿Por qué das a desconocidas ese poder sobre ti?

Son fuentes andantes de *feedback*, están ahí para darte la oportunidad de aprender algo sobre ti mismo y enseñarte cómo hacerlo mejor la próxima vez. Ni siquiera te están juzgando tanto como tú te juzgas a ti mismo.

Si a mí me hubieran desanimado todas las cartas de rechazo que he recibido (por no mencionar la prosa incoherente de mis primeros relatos), hoy día no me dedicaría a escribir.

En vez de eso aprendí de cada párrafo, de cada error, de cada crítica, de cada éxito.

¿Y sabes qué?

Esto es un desafío, lo que significa que ha de resultar exigente.

No difícil, simplemente exigente; para las malas costumbres que nunca te llegaron a funcionar.

Es una mano tendida para ayudarte.

¿Vas a cogerla y salir corriendo o te vas a quedar ahí fustigándote?

Todos y cada uno de los hombres que conozco que disfrutan de un deslumbrante éxito con las mujeres tuvieron que esforzarse mucho hasta llegar a ser lo que son. Tanto si ahora lo admiten como si no, han tenido que superar obstáculos increíbles, el mayor de los cuales ha sido ellos mismos.

Todos hemos pasado por las frustraciones (así como las euforias) que experimentas al llevar a cabo estos cometidos. Lo

que diferencia a los que triunfan de los que no es su compromiso consigo mismos, con el Método, con salir al campo y dar lo mejor de sí.

Una de las cosas más frustrantes del Método es que requiere esfuerzo. Tanto da el estatus que tengas en el trabajo o en la escuela, no es mayor que el de esa despampanante mujer vestida para matar que hace que se vuelvan todas las cabezas al atravesar el club. Nadie está por encima de ella. Ni siquiera la estrella de rock. Ni el multimillonario. Puede escoger entre la basura. Y puede que te escoja a ti. Pero eso requiere un compromiso por tu parte.

Cada vez que no realizas una aproximación, cada vez que no lo intentas, cada vez que te rindes en algo, haces algo por compromiso, cada vez que decides no disfrutar de una experiencia nueva o incómoda, la única persona que pierde eres tú.

Citando a Wayne Gretzky hablando sobre hockey: «Se fallan un ciento por ciento de los lanzamientos que no se hacen.»

Es hora de que hagas ese lanzamiento.

DÍA 15

MISIÓN 1: Lectura en frío

Hoy vas a aprender una de las formas más rápidas de distinguirte de los demás hombres. Utilizando esta técnica podrás introducirte rápidamente en la mente de mujeres desconocidas y decirles cosas que ni siquiera sus mejores amigos puede que sepan.

Tu cometido: ve a la «Documentación del Día 15» y lee el manual sobre la lectura en frío.

MISIÓN 2: Visita a un vidente (opcional)

Tu misión: ir a ver a un vidente y que te eche las cartas.

Si tienes una grabadora portátil, pregúntale si puedes grabar la sesión.

La única razón por la que esto es opcional es porque cuesta dinero, normalmente entre cinco y cuarenta dólares (no pagues más). Sin embargo, se lo recomiendo a todos los Desafiantes.

En la mayoría de las ciudades hay tiendas, librerías *new age* o puestos en mercadillos callejeros en los que se puede encontrar videntes. Si no sabes dónde encontrar en tu localidad a alguien que te lea la palma de la mano, eche las cartas u otro tipo de vidente, revisa la guía de eventos que leíste en la librería el otro día o ve a Google Maps (<http://maps.google.com>) y busca «videntes». Si ni aun así encuentras uno, como último recurso puedes llamar a la Asociación Americana de Videntes Profesionales al 1-800-815-8117 (o, si la llamada es internacional, 1-561-207-2391) y pagar por una lectura telefónica de diez minutos.

Advertencia: aunque la mayoría de los videntes son dignos de confianza, en otros casos no es así. No des tus datos perso-

nales, ni los de tu tarjeta de crédito. Tampoco pagues más de lo acordado previamente; si te piden más dinero después de la sesión para advertirte de un acontecimiento inminente, no lo aceptes. Dales las gracias por su tiempo y vete.

MISIÓN 3: Evalúa tu predicción

La siguiente tarea es para todos los Desafiantes, tanto si han acudido a un vidente como si no. (Si, por cuestiones económicas o de tiempo, no has ido, visita www.stylelife.com/challenge, introduce la fecha, la hora y el lugar en el que naciste y obtendrás tu carta astral. Lee la información como si te estuvieran diciendo la buenaventura.)

Analiza durante unos minutos la información que recibiste durante la sesión con el vidente, apoyándote para ello en el artículo sobre la lectura en frío que has leído hoy. Hazte las siguientes preguntas:

- ¿Te pareció que la lectura era buena o mala? ¿Por qué?
- ¿Te dio la impresión de que el vidente seguía una rutina genérica o que había conectado genuinamente contigo? ¿Por qué?
- ¿Te pareció que el vidente te comprendía más o menos que algunos de tus amigos? ¿Por qué?
- ¿Crees que el vidente tenía poderes extrasensoriales? ¿Por qué, o por qué no?
- ¿Volverías a visitar al vidente? ¿Por qué, o por qué no?

Tómate tu tiempo para meditar las respuestas y lo que te dicen acerca de las características de una buena o mala lectura en frío. Si algunas líneas o frases de la lectura del vidente te han impresionado particularmente, escríbelas en el siguiente espacio:

Considera la posibilidad de utilizar estas líneas y frases cuando realizas tus propias lecturas en frío.

DOCUMENTACIÓN DEL DÍA 15

EL ARTE SECRETO DE LA LECTURA EN FRÍO

por Neil Strauss, Don Diego García y Thomas Scott McKenzie

La mayoría de los Desafiantes se ajustan a un determinado perfil psicológico conocido como el Explorador, y lo más probable es que tú seas uno de ellos. Si es así, puede que el siguiente análisis te sea de utilidad:

Los Exploradores son conscientes de que su personalidad adolece de algunos defectos, pero normalmente los compensan con su habilidad para mantener las apariencias. Esto es así porque, bajo la superficie, tienen un increíble potencial personal a la espera de ser explotado. En sus encuentros buscan la variedad, y se sienten como un tigre enjaulado cuando se ven obligados a seguir demasiadas reglas.

Los Exploradores tienen tendencia a ser un poco duros consigo mismos, pero encuentran consuelo cuando reciben aliento positivo. Al mismo tiempo, se enorgullecen de su independencia y no aceptan a ciegas la opinión de los demás. Eso no quiere decir, sin embargo, que una parte de ellos no quiera —y quizás incluso necesite— gustar a aquellos que los rodean.

A medida que envejecen, los Exploradores van desarrollando más secretos. Y aunque siguen esforzándose y haciendo progresos, a veces vuelven la vista atrás y se preguntan si las decisiones que han tomado en la vida han sido las correctas. Algunos de sus sueños son alcanzables en un futuro cercano, mientras que alguno que otro es un poco descabellado.

Si en algún momento dado te has descubierto a ti mismo asintiendo y estando de acuerdo en algún punto, acabas de descubrir el poder de la lectura en frío. Para abreviar, podríamos decir que el arte de la lectura en frío es hacer que una obviedad suene como si de una revelación se tratara. «En frío» hace referencia a que la persona no sabe nada de ti, y «lectura» alude al hecho de que te cuenten experiencias, pensamientos, deseos y acontecimientos futuros como si los hubieran sacado de las páginas de un libro.

Y de hecho, así es. El texto de arriba está basado en una lectura clásica que los videntes han transmitido de generación en generación.

Historia

En 1948, el psicólogo B. R. Forer repartió un test de personalidad entre sus alumnos. Después, independientemente de sus respuestas, repartió a todo el mundo el mismo perfil psicológico y les pidió a los estudiantes que evaluaran la precisión del perfil. Una puntuación de 5 quería decir que el sujeto pensaba que el perfil era excelente.

El promedio de la clase resultó ser de 4,26. A todos estos seres humanos únicos e individuales les habían dicho las mismas cosas, y sin embargo ellos creían que esas palabras se ajustaban casi por completo a su personalidad. Conclusión: la gente tiene de a considerar descripciones vagas y generales de su personalidad como si fueran absolutamente relevantes. Es más, habitualmente la gente aceptará una determinada afirmación en la medida en que se ajuste a su propio deseo de que sea acertada.

Estos principios ayudan a explicar cómo se ganan la vida los que se dedican a leer la palma de la mano, por qué la gente devora diariamente los horóscopos en el periódico, y por qué existen tantas líneas telefónicas de adivinos.

Lectura en frío y seducción

Si el tema favorito de todo el mundo es uno mismo, imagina la excitación que puede sentir una mujer cuando conoce a un desconocido que parece conocerla tan bien como se conoce a sí misma.

No supone ninguna sorpresa, pues, que la lectura en frío ocupe un lugar central en el arte de la seducción. He aquí algunos de sus usos:

- *La frase de entrada de la lectura en frío:* Hacer una observación inteligente o compartir una intuición acerca de una mujer puede ser una efectiva forma de despertar su curiosidad y animarla a que se detenga y hable contigo. Frases como «Tengo la intuición de que...», «Algo me dice que...» o «Me acabo de dar cuenta de que...» son una buena forma de introducir tu observación.
- *El enganche de la lectura en frío:* Durante la interacción a veces es necesario poner de manifiesto que estás por encima de todos los tipos que suelen acercarse a ella. Si al principio de la conversación le dices algo increíblemente

agudo y perspicaz, empezará a darse cuenta de que ha conocido a alguien único y especial.

- *El amplificador de la lectura en frío:* Ayer aprendiste la rutina de los anillos, una de las muchas pruebas, juegos y demostraciones a tu disposición para demostrar tu valía. El conocimiento de la lectura en frío resulta esencial para que estas demostraciones pasen de ser formas vagamente entretenidas de matar el tiempo a experiencias que unan emocionalmente.

Ética

Sé positivo.

Nunca predigas algo negativo en el futuro ni nada que pueda causar daño. Cuando señales un defecto de su personalidad, aunque sea cierto, hazlo de forma tranquilizadora.

No le digas «Eres insegura». En vez de eso, di: «Puede que no seas la persona con más autoestima del lugar, pero en el fondo tú sabes lo que vales.»

Nunca utilices la lectura en frío de forma cruel y manipuladora, especialmente como treta para embauchar a las mujeres y hacerles pensar que entre vosotros hay una conexión intensa y metafísica. En vez de eso, utilízala como una forma legítima de iniciar la conversación, establecer una conexión, o para demostrar tus sorprendentes conocimientos sobre el comportamiento humano.

Finalmente, la lectura en frío es un arte secreto que tradicionalmente ha pasado de profesor a alumno. No utilices la expresión «lectura en frío» con mujeres y grupos a los que abordar, y no compartas esta información.

Vehículos, accesorios y sistemas

Una lectura en frío puede consistir en una o dos frases perspicaces acerca de la persona con la que estás hablando, o puede dar pie a una demostración de valía de media hora.

Un accesorio, un sistema de clasificación o algo específico para anclar tu lectura en frío te dará la credibilidad, la autoridad y el pretexto que necesitas para hacer que tu lectura se prolongue tanto como quieras. En general, deja las lecturas que duran más de unos pocos minutos para ambientes tranquilos o situaciones íntimas después del punto de enganche.

Existen diversos accesorios con los que dar autoridad a tus lecturas en frío: desde herramientas bien conocidas como las cartas del tarot, las piedras rúnicas o el libro *I Ching*, hasta formas más esotéricas de adivinación como la cristalovidencia o la cubomancia (dados). Si no quieres llevar encima estos objetos, hay muchos sistemas que no requieren otra cosa más que los conocimientos, como la lectura de la palma de la mano, la numerología, la astrología y la rutina de los anillos que aprendiste ayer.

Cuando conozcas a una mujer en un bar o un club, también puedes iniciar la lectura en frío basándote en algo que forma parte de la interacción o el entorno. Por ejemplo, después de estrecharle la mano a una mujer, puedes empezar a realizar una lectura en frío basándote en la fuerza de su apretón de manos. Puedes incluso evaluar su personalidad basándote en el cóctel que bebe, la posición de la pajita en su vaso o la forma en la que está gastada la punta de su lápiz de labios.

Los perfiles psicológicos y la jerga que los acompaña son una de las mejores formas de imprimir autoridad y pericia a tu lectura. Uno de estos sistemas es el modelo de estilos sociales, que clasifica a las personas en cuatro categorías dependiendo de su asertividad y su receptividad. Así es como funciona a grandes rasgos:

Para evaluar su asertividad, pregúntale si es del tipo de personas que les preguntan a sus amigos qué quieren hacer cuando salen, o en cambio es ella quien les dice cuál es el plan. Para descubrir su receptividad, pregúntale si es del tipo de personas que cuando están disgustadas se lo dicen a la gente, o si se lo guarda para sí.

Basándote en sus respuestas, puedes crear una lectura en frío según la personalidad de estilos sociales a la que pertenezca:

- Si al hacer planes pregunta la opinión de los demás y no expresa sus emociones, es *analítica*.
- Si al hacer planes cuenta a sus amigos qué va a hacer ella y no expresa sus emociones, es *conductora*.
- Si al hacer planes pregunta opiniones y muestra sus emociones, es *amigable*.
- Si al hacer planes cuenta los suyos y muestra sus emociones, es *expresiva*.

Cada una de estas personalidades está asociada con más formas de actuar, que se pueden consultar en Internet. Otros

sistemas a los que merece la pena echar un vistazo son el eneagrama y el indicador Myers-Briggs.

El código de la lectura en frío

Recuerda la regla de oro: ¡Di siempre lo que el otro quiera oír!

RAY HYMAN, *Guide to Cold Reading*,
«Guía para la lectura en frío»)

Hay directrices y principios básicos de los que se nutre toda lectura en frío. Muchos se utilizan desde hace siglos. He aquí algunos:

CONDICIONALIDAD

El principio clave de la lectura en frío es no exponer nunca impresiones como si de hechos demostrables se tratara. Es mucho más seguro —y más preciso— emplear palabras condicionales y términos generales.

Si dices: «Eres tímida», tu interlocutora siempre puede responder: «No, no lo soy.»

«A veces puedes ser tímida», en cambio, es una afirmación mucho más difícil de negar.

Cuando utilizas palabras condicionales, cada frase que dices durante una lectura en frío pasa a ser prácticamente irrefutable. He aquí algunos ejemplos de palabras y frases para introducir perspicaces comentarios cuando utilices tu propio material de lectura en frío: «una parte de ti», «en ocasiones», «de vez en cuando», «en cierto modo», «generalmente», «una y otra vez», «ocasionalmente», «alguna vez», «frecuentemente», «acostumbras» y «a veces».

Si tienes alguna idea acerca de la disposición de tu pareja o de la universalidad de tu afirmación, puedes utilizar palabras y frases con un margen de interpretación más estrecho, como «habitualmente», «a menudo», «rara vez», «ocasionalmente», «la mayoría», «apenas», «normalmente», «regularmente» y «casi nunca».

A no ser que estés seguro de que la información de la que dispones es cierta, evita palabras y frases como «siempre», «completamente», «cada», «todo el rato», «en ningún momento», «totalmente» y «nunca».

FALSA ESPECIFICACIÓN

Aunque tengas que evitar los absolutos, eso no quiere decir que no puedas animar tu lectura con frases que impliquen especificación.

Una forma de conseguir esto es mediante el uso de palabras de transición como «porque», que implican causalidad incluso cuando no existe enlace alguno.

Otra forma de que tu lectura parezca específica es afirmar la individualidad de la interlocutora, mostrando cómo los rasgos de su personalidad contrastan con los de la mayoría. Esto se puede conseguir mediante el uso de una estructura como la de la siguiente frase: «Aunque mucha gente _____, tú tiendes a _____».

SEGURIDAD

Actúa como si estuvieras seguro de que todo lo que dices es cierto. Incluso cuando cometes un error o afirmas algo que no es del todo exacto, si lo dices con autoridad, la mayoría de la gente lo creerá. Por otro lado, la duda en tu voz alimentará la duda en la mente de tu interlocutor, aunque lo que digas sea cierto.

APROBACIÓN

Es más probable que la gente se muestre de acuerdo con una descripción positiva, aunque no sea cierta. Y a la inversa, es menos probable que estén de acuerdo con una negativa, por certeza que sea.

Juntar estos dos principios ayuda a crear una de las armas más poderosas y beneficiosas que puedes emplear cuando hablas con una mujer: reconvertir lo que ella y los demás piensan que son sus rasgos negativos en otros más positivos.

Si, por ejemplo, es tímida, dile: «Aunque mucha gente piense que eres tímida, la verdad es que tan sólo te lleva un rato estar cómoda entre la gente.»

O, si estás hablando con una mujer muy guapa que es un poco fría, puedes decirle: «Algunas personas piensan que eres una estirada, pero no es cierto. A veces te sientes algo incómoda, y a causa de tu apariencia, la gente confunde tu timidez con mezquindad.»

AFIRMACIÓN

Ésta es una técnica muy sencilla que marcará una gran diferencia en el juicio que haga una mujer acerca de lo certero de tus observaciones. Siempre que puedas, detente y haz que explique su conformidad con lo que dices o se limite a responder con palabras como «sí» y «ajá». Cuantas más respuestas afirmativas dé, más te aceptará su subconsciente como una autoridad.

OPUESTOS

Algunas de las lecturas en frío más poderosas hacen una afirmación que incluye dos cualidades opuestas. Por ejemplo: «A veces puedes ser extrovertida y sociable, mientras que otras pareces más cómoda guardando las distancias.»

Sobre el papel esto puede parecer completamente absurdo, pero pruébalo. Cuando lo dices con autoridad y mostrándote comprensivo, puede parecer increíblemente perspicaz.

Una técnica adicional que puedes utilizar al hacer afirmaciones que contengan opuestos es la comparación a dos manos: levanta una mano al describir el primer tipo de personalidad; luego levanta la otra al describir el segundo. Por regla general, al considerar ambas manos, ella probablemente señale con los ojos o la nariz la mano con la que se sienta más afín.

OBSERVACIÓN

Cuando practiques la lectura en frío es importante que estés muy pendiente de las reacciones y las expresiones faciales de la mujer. Debes comprobar si su lenguaje corporal afirma lo que dices (asociativo) o lo niega (disociativo).

Por ejemplo, sin darse cuenta siquiera, mucha gente asiente con la cabeza cuando dices algo con lo que están de acuerdo, y niegan cuando no es así. Puede que se sonrojen por una cosa que has dicho y frunzan el ceño por otra.

Éstos son algunos ejemplos de comentarios alentadores y desalentadores que debes tener en cuenta:

Respuestas asociativas

- Asentir con la cabeza
- Levantar las cejas

Respuestas disociativas

- Negar con la cabeza
- Dejar caer las cejas

Abrir los ojos	Entornar los ojos
Sonreír	Fruncir el ceño
Inclinar el cuerpo hacia ti	Alejar el cuerpo de ti
Expresión animada	Expresión impasible
Brazos abiertos	Brazos cruzados

ESCUCHAR

A menudo la gente empezará a hablar cuando les estés haciendo una lectura en frío. No digas nada y escucha, asintiendo y sonriendo como si lo que te dicen fueran cosas que ya supieras. Normalmente te proporcionarán toda la información que necesites para llevar a cabo una lectura extremadamente precisa.

PISTAS ADICIONALES

Cuando hables cara a cara con una mujer, no tienes por qué limitarte a seguir frases preparadas de antemano. Con tus ojos y tus oídos puedes recopilar una gran cantidad de pistas que ayudarán a refinar tu lectura. Presta especial atención a lo que dice, a lo que hace y a la gente con la que ha elegido estar.

La edad de una mujer, su etnia, el tono de su voz, su forma de vestir, los accesorios, el peinado y las joyas que lleva son los indicadores más claros de su personalidad. Mira si lleva las uñas sucias o limpias, largas o cortas, naturales o pintadas. Fíjate en cómo habla, se mueve y gesticula. ¿Lo hace con confianza o con inseguridad, y cómo afecta esto a su apariencia?

Incluso su localidad natal —especialmente si se trata de un pueblo asociado con una universidad, una empresa o una ocupación en particular— puede proporcionarte una información extraordinaria. Cuantas más cosas adviertas, más específica y precisa será tu lectura en frío.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Puede ocurrir que mientras estás diciendo tus frases adviertas que la mujer con la que estás hablando niega con la cabeza y se cruza de brazos. Si esto ocurre tendrás que reponerte. Para hacerlo, sigue las reglas: reafirma tu confianza y vuelve a utilizar

palabras condicionales. Puedes darle la vuelta a la situación gracias al poder de una sola palabra: «Pero.»

Por ejemplo, si le dices «A veces tiendes a ser demasiado crítica contigo misma», y ella empieza a mostrarse en desacuerdo, no te pongas nervioso. Sigue hablando como si te hubiera interrumpido antes de oír la frase completa: «Pero normalmente eres más tolerante. Eso es lo que te hace destacar entre los que te rodean.»

Debo advertirte que puede que te cruce con un tipo de personas que son inmunes a la lectura en frío. A esas personas se las conoce como «transpondedores de polaridad». Digas lo que le digas a un transpondedor de polaridad, siempre se mostrará en desacuerdo. Incluso pueden molestarse o enojarse porque afirmes saber algo de ellos.

Por ejemplo, si le dices a una transpondedora de polaridad que tiende a ser tímida, probablemente contestará: «En realidad tengo mucha confianza en mí misma.» Si entonces te limitas a repetir que tiene mucha confianza en sí misma, te dirá algo como «No siempre». ¿Por qué? Porque los transpondedores de polaridad no quieren que los definan. Su identidad se deriva de una individualidad única, inflexible y amiga de las discusiones.

Tratar de hacer una lectura en frío de este tipo de personas es como intentar coger una anguila con las manos. Para cazarla, al final no tienes más remedio que utilizar una red. Y eso es exactamente lo que vas a hacer con la transpondedora. Limítate a sonreír y pregúntale: «¿Así que tú eres de esos a los que no les gusta ser encasillados?»

No hay forma posible de contestar a esa pregunta sin estar de acuerdo. En cuanto veas que empieza a fruncir el ceño y a mostrar su aturdimiento, límítate a reír, dile que estás bromeando, pasa rápidamente a otro tema y olvídate de la lectura en frío. Si su personalidad es verdaderamente desagradable, discúlpate educadamente con tu despedida multiusos: «Ha sido un placer conocerte.»

Sorpréndete a tí mismo

En esta habilidad hay un nivel todavía superior.

Imagínate acercándote a una completa desconocida y diciéndole: «Una pregunta, ¿te criaste en una familia de militares?... Sí, ya me parecía... Y probablemente eres la hermana mayor, ¿no?... ¡Lo sabía!»

A medida que practiques la lectura en frío irás desarrollando una intuición cada vez mayor con las personas. Al final te darás cuenta de que vas mucho más allá de los principios aquí descritos, y serás capaz de adivinar con bastante precisión si una mujer es la hermana mayor o la menor, a qué se dedica, en qué entorno se crió, y una gran cantidad de detalles concretos acerca de ella.

Y si te equivocas, la lectura en frío te habrá proporcionado la habilidad de explicarle qué te ha llevado a esa conclusión, de manera que al final estará de acuerdo contigo.

¿Qué parece imposible? Bueno, aprenderás más sobre cómo hacerlo cuando el Día 28 estudies la calibración.

DÍA 16

MISIÓN 1: El eslabón perdido

Hoy sólo tienes un cometido.

Se trata de algo sobre lo que probablemente no habrás leído u oído, y que ni siquiera hubieras imaginado que podría formar parte del Método. Es sutil, y requerirá el don de gentes y las técnicas de lectura en frío que has aprendido hasta ahora.

Se trata de algo que diferencia a los que fracasan en el Método de aquellos que tienen éxito, aunque puede que ambos digan exactamente lo mismo.

Se trata de algo que evitará que te extravíes accidentalmente durante el proceso de mejora.

También se trata de algo sencillo y elemental. Y una de las lecciones más importantes que he aprendido desde que escribí *El Método*.

Cuando empecé a dar talleres, me di cuenta de que apenas echándole un vistazo a un alumno podía saber si iba o no a obtener una buena reacción por parte de las mujeres. Y no tenía nada que ver con lo que llevara puesto, su aspecto físico o lo que dijera. Era algo intangible; una cierta energía que desprendía.

Fue entonces cuando me di cuenta de que todas las personas que había conocido en el Método, tanto alumnos como profesores, estaban pasando algo por alto. No descubrí de qué se trataba hasta meses más tarde.

Esto es lo que ocurrió: tenía un alumno que había estado recibiendo clases de seducción durante años. Se trataba de un tipo encantador y de buen corazón que se sabía todas las rutinas (no dejaba de escucharlas incesantemente en su iPod) y que salía a conocer mujeres casi todas las noches. Sin embargo, todavía era virgen.

Entonces decidió volar hasta Los Ángeles para llevar a cabo una sesión cara a cara conmigo. Quería que lo examinara y descubriera cuál era su talón de Aquiles. Finalmente lo encontré, y resultó ser tal epifanía que cambia el Método para todo aquel que la comprende.

He aquí la distinción clave:

El tipo que fracasa en el Método es el que sale en busca de mujeres que lo hagan sentirse bien consigo mismo.

El que tiene éxito es el que sale y hace que los demás se sientan a gusto consigo mismos.

La primera clase de tíos son gente con la que nadie quiere estar. Son personas desesperadas, inseguras y necesitadas de una reacción. Su búsqueda de validación y aprobación deja a los demás sin energía.

Con la segunda clase de tíos se está a gusto. Irradian carisma y energía positiva. A las mujeres les gusta su compañía, también a sus amigos, y siempre quieren estar con él. Confían en él, se sienten cómodos con él, y suelen terminar en su casa a las cinco de la madrugada preguntándose cómo puede haber pasado tan de prisa el tiempo.

Lo dos tíos hacen y dicen exactamente las mismas cosas, pero obtienen reacciones completamente distintas por parte de las mujeres única y exclusivamente a causa de las intenciones que transmiten.

«Espera un momento —debes de estar pensando—, ¿y qué pasa con los descalificadores? Acaso no contradicen la idea de hacer que la gente se sienta bien consigo misma?»

Piénsalo de nuevo.

Cuando le dedicas un cumplido genérico a una mujer a la que suelen entrar a menudo, lo normal es que ella ignore el comentario (o piense que se lo estás diciendo únicamente porque quieres acostarte con ella). Así que, en vez de tomarle el pelo, demuéstralé que no te impresiona su belleza y que estás fuera de su liga. Cuando sea ella quien se esfuerce por conseguirte *a ti* y finalmente la recompenses con *tu* aprobación, esa noche, o a la mañana siguiente, ella regresará a su casa sintiéndose bien consigo misma porque le ha ocurrido algo especial y siente que ha conectado con alguien que verdaderamente la aprecia por quien es.

Es decir, un descalificador burlón te proporcionará la credibilidad que necesitas para luego halagarla con sinceridad.

De modo que hoy vamos a deshacernos de nuestra necesidad de aprobación y haremos que la gente se sienta a gusto. No vayas a ningún bar en busca de un grupo abordable, ni a una cafetería buscando una mujer solitaria. Limítate a seguir con tu vida normal. Pero en tres momentos del día, sal de tu rutina habitual para hacer que alguien se sienta bien.

Ésa es tu misión.

Puede consistir en decirles a tus padres lo mucho que los aprecias; hacer que un invitado que está incómodo en una fiesta se sienta querido e incluido; decirle a una persona que acaba de gastarse un montón de dinero en un traje o un peinado nuevo que le sienta bien; mirar a los ojos a un vagabundo, sonreírle y darle cinco dólares; o preguntarle a alguien con prisa si le gustaría pasar delante de ti en la cola.

Cuando hagas este ejercicio asegúrate de ofrecer a las personas aquello que necesitan. No te limites a halagar de forma aleatoria. Y no te preocupes por si aumenta o desciende tu estatus relativo. Por ejemplo, si ves que alguien sale de un Lamborghini amarillo recién estrenado, con las matrículas del concesionario todavía puestas, en vez de pensar que es un gilipollas y un fanfarrón ten en cuenta que se ha gastado un montón de dinero porque quiere tu aprobación. Dásela, pues: «Eh, tío, menudo cochazo. Qué envidia me das.»

De las tres personas a quienes hoy hagas sentir bien, sólo una interacción puede ser telefónica. Y por lo menos una de las personas con las que interactúes debe ser alguien desconocido.

El objetivo es que dejes de preocuparte por lo que los demás piensan de ti y empieces a desarrollar un instinto para ver lo que necesitan para sentirse a gusto consigo mismos y sus elecciones. Te sorprenderán los resultados.

Después de pasar un fin de semana en Los Ángeles discutiendo estos asuntos, el estudiante con el talón de Aquiles me envió el siguiente e-mail: «La otra noche cumplí veintiséis años. Estuve coqueteando con un grupo de cuatro tíos, utilizando todas las ideas positivas que comentamos. Entonces una de ellas empezó a toquetearme. Un minuto más tarde ya nos estábamos enrollando a lo bestia. ¡Por primera vez en mi vida!»

Así pues, sal de tu ensimismamiento y empieza a practicar la emoción más inteligente y evolucionada que existe: la empatía.

DÍA 17

MISIÓN 1: No cometas errores

En los últimos dieciséis días hemos hecho grandes avances.

Ahora haz una pausa y asegúrate de que estás preparado para apretar el paso.

Bienvenido al día de repaso.

Tu primera tarea es ir a la «Documentación del Día 17», en la que se detallan los once errores más comunes que los tíos cometen al entrarle a una mujer.

Asegúrate de que tú no vuelves a cometer ninguno.

MISIÓN 2: Comprueba tu competencia

Repasa los últimos ocho días y revisa cada una de las misiones.

Haz una lista de las habilidades que todavía no dominas.

Tu cometido es volver a hacer todas y cada una de las tareas en las que no te sientes competente.

Llegados a este punto deberías ser capaz de acercarte a una mujer o a un grupo, soltar con éxito una frase de entrada y luego pasar tranquilamente a una demostración de valía, como, por ejemplo, la rutina de los anillos. Asegúrate, además, de que no decaiga tu atención al lenguaje corporal, el habla y la apariencia.

MISIÓN 3: El retorno de los anillos

Tu última misión de repaso es salir, abordar a una mujer o a un grupo y volver a emplear la rutina de los anillos.

Tómate tu tiempo con la frase de entrada e incorpora la información sobre la lectura en frío que aprendiste el Día 15. Trata de obtener una impresión acerca de la personalidad y la idea que tiene de sí misma la mujer con la que estás hablando. Añade al menos uno de los guiones de lectura en frío que leíste el Día 15, así como una frase original basada en tu propia valoración de esa persona. Presta atención a sus reacciones respecto al material.

Habrá completado la misión en cuanto hayas llevado a cabo con éxito la rutina de los anillos, incluida la lectura en frío adicional, con dos mujeres o grupos diferentes.

DOCUMENTACIÓN DEL DÍA 17

LOS ONCE MANDAMIENTOS

1. No esperes a que esté sola para abordarla. Aunque le gustes, pronto sus amigas se la llevarán a otro lado.
2. No te la quedes mirando fijamente durante más de tres segundos antes de abordarla. Si vacilas le entrará mal rollo, o tú mismo te pondrás nervioso.
3. No tengas miedo de abordarla solamente por el hecho de que haya hombres en el grupo. Lo más probable es que sean familiares, amigos o compañeros del trabajo, y no necesariamente posibles parejas.
4. No inicies una conversación pidiendo perdón. Expresiones como «Disculpa», «Perdona» o «Con permiso» te harán parecer un mendigo.
5. No intentes ligar con ella ni le hagas un cumplido que sea genérico. En vez de eso, puedes iniciar una conversación con una anécdota divertida que hayas vivido o con una pregunta, como, por ejemplo, pedirle al grupo que te sugiera nombres para un gato de tres patas o para una tienda que vende objetos de los años setenta.
6. No la invites a beber algo. No debes pagar para obtener su atención.
7. No la toques o la cojas inmediatamente. Si ella lo hace, dile, sonriendo: «¡Eh! ¡La mercancía no se toca!»
8. No te inclines ni te recuestes sobre ella. Mantente erguido y, si la música está demasiado alta, o ella está sentada, límítate a hablar más alto.
9. No le preguntes de buenas a primeras cuál es su nombre, a qué se dedica o de dónde es. Ya está harta de hablar de las mismas cosas con cada nuevo tipo que conoce.

10. No centres toda tu atención en ella si está con más gente. Si logras que esté más por ti que por sus amigos, la habrás conquistado.
11. No tengas miedo de desobedecer ninguna de estas directrices una vez que las comprendas y entiendas por qué existen.

DÍA 18

MISIÓN 1: Remendar la conversación

Hasta la fecha has aprendido una secuencia de cosas que decir al conocer a una mujer. Ha llegado el momento de que descubras cómo aglutinarlo todo y dejarla con ganas de más.

Tu misión: lee la «Documentación del Día 18» acerca de los cuatro secretos de la conversación cautivadora antes de realizar el siguiente ejercicio.

MISIÓN 2: Piensa de prisa

En la comedia de improvisación hay un ejercicio llamado «el heraldo». Para comenzar un heraldo, un actor le pide al público que sugiera una palabra. En cuanto un espectador se la dice, el actor cuenta una historia verídica de su vida basada en esa sugerencia aleatoria.

La historia no tiene por qué ser literalmente acerca de la palabra: puede tratarse de algo que ésta le sugiera o le recuerde al actor. Por ejemplo, si el espectador dice «payaso», el monologuista puede hablar de la primera vez que fue al circo, sobre sus payasadas en el instituto, o incluso sobre algo que un día lo hizo extremadamente feliz o lo puso triste.

Después, el resto de los actores que están sobre el escenario improvisan escenas basadas en esa historia, palabras o detalles en su historia, o ideas que la historia sugiere.

Tu cometido es intentar algo parecido en casa: practica el relato espontáneo de historias que te han sucedido en la vida basadas en lo que te sugiera una palabra.

Hay dos formas de hacer esto:

- Queda con un amigo y, por turnos, contaos historias sugeridas por palabras al azar. Es importante empezar a contar la historia inmediatamente, sin esperar más de diez segundos.
- Entra en www.stylelife.com/challenge. He colocado un generador aleatorio de palabras. Basa tu historia en la palabra aleatoria que te ofrezca el generador. Asegúrate de recitar la historia en voz alta.

Practica este ejercicio hasta que te sientas seguro hilando una historia de buenas a primeras que esté basada en una palabra arbitraria y que conste de un planteamiento, un nudo y un desenlace bien definidos. Si tienes problemas, vuelve a leer los trucos para narrar historias del Día 12.

El objetivo es desarrollar la habilidad de continuar una conversación sin mayores esfuerzos partiendo del material que te ofrezca la mujer con la que hablas. Cada palabra que diga es un anzuelo del que tirar y convertir en una historia o proseguir la conversación.

MISIÓN 3: La misión de los hilos múltiples

El trabajo de campo de hoy es practicar la creación de enlaces abiertos e hilos múltiples como los que se mencionan en la documentación de hoy. Saldrás y utilizarás una frase de entrada. Esta vez, sin embargo, antes de terminarla, empezarás un nuevo hilo.

Por ejemplo, si utilizas la frase de entrada del amigo oculto yquieres comenzar un nuevo hilo, tan sólo tienes que hacer una observación espontánea o un comentario entusiasta. Puedes decir algo como: «Por cierto, he de preguntarte una cosa, ¿por qué llevas un anillo en ese dedo en particular?» O bien: «Antes de pasar a eso, deja que te cuente lo que me ha ocurrido cuando venía hacia aquí.»

Algunos posibles hilos son: una de las historias que te inventaste el Día 12, otra frase de entrada, una observación sobre ella o sobre el lugar en el que os encontréis en ese momento, una historia espontánea inspirada en algo que ha dicho ella, o una demostración de tu valía como la rutina de los anillos o la evaluación de los tipos de personalidades sociales.

No te preocupes si suena raro o al principio parece que sufres un trastorno por déficit de atención. Limítate a abordar a la

mujer y a decirle tu frase de entrada, y posteriormente descubrirás que, una vez que estás mentalizado, empezar otro hilo resulta muy fácil.

Habrás completado la tarea cuando hayas abordado a dos grupos e interrumpido con éxito cada frase de entrada con un segundo hilo.

Ten en cuenta que en la mayoría de los casos la creación de enlaces abiertos durante la frase de entrada no será necesaria. Sin embargo, es importante que hoy lo practiques.

DOCUMENTACIÓN DEL DÍA 18

LOS CUATRO SECRETOS DE UNA CONVERSACIÓN CAUTIVADORA: ENLACES, ENGANCHES, HILOS Y...

Enlaces

Al principio de *Las mil y una noches*, el rey Shahriar descubre que su esposa le ha sido infiel. Decide matarla y asegura que ya nunca más volverá a confiar en una mujer. A partir de entonces, se casará con una distinta todos los días, pasará la noche con ella y a la mañana siguiente, antes de que pueda engañarlo, la ejecutará.

Este reinado de terror continúa hasta que un día se casa con su par, Sherezade. Ella sabe que el rey piensa matarla a la mañana siguiente, de modo que durante la primera noche que pasan juntos empieza a contarle una historia. Sin embargo, cuando está a punto de llegar al momento culminante y ya comienza a despuntar el día, Sherezade interrumpe su narración en un momento de máxima tensión con la promesa de continuar a la noche siguiente.

Es curioso cómo termina el relato: esa mañana el rey decide no matarla. Y la narración continúa noche tras noche, de un momento de máxima tensión a otro, hasta que Sherezade le da al rey tres hijos, lo convence de su fidelidad y se gana su corazón.

El principio que Sherezade emplea es el que en el campo de la psicología y la programación neurolingüística se conoce como «enlace abierto».

Básicamente, crear un enlace abierto quiere decir dejar inacabada una historia o un pensamiento. Ésta es la razón del éxito de diversas series de televisión como «Perdidos». Todas las semanas, programas como éste añaden más y más enlaces abiertos a la trama, dejando a los espectadores expectantes a la espera de la resolución de docenas de misterios.

Cuando comencé a estudiar el arte de la seducción, si quería conseguir el número de teléfono o el e-mail de una mujer empezaba con una demostración de mi valía, como la rutina de los anillos. Antes de terminar, sin embargo, le decía a la mujer que

tenía que ir a ver a unos amigos, o bien un amigo mío venía a buscarme. De este modo, si ella quería descubrir el significado de los anillos que llevaba tenía que volver a hablar conmigo.

Enganches

Cuando hables con una mujer a la que acabas de conocer, imagina que su frase o comentario es una larga cuerda tendida horizontalmente. Luego imagina que de cada palabra importante de esa frase cuelga un enganche. En cualquier momento tienes la opción de tirar de cualquiera de esos enganches para comenzar un nuevo hilo conversacional.

Incluso en una frase tan prosaica como «He trabajado como procurador durante seis meses» hay múltiples enganches de los que tirar. Puedes contar cualquier historia que conozcas relacionada con la práctica del derecho; averiguar qué hacía antes de conseguir ese trabajo; preguntarle acerca de la oficina en la que trabaja; preguntarle qué hace exactamente un procurador; contarle una historia acerca de uno de tus peores o mejores trabajos; pedirle opinión sobre un juicio reciente que has visto en las noticias; debatir acerca de los desafíos de sobrevivir a la facultad de derecho; averiguar si es nueva en la ciudad, o decirle que dejó el trabajo porque puedes conseguirle un puesto de consejera delegada en la empresa de máquinas cortacésped⁵ de tu hermano pequeño.

Aunque apenas te haya proporcionado información, con esa frase ha desplegado una infinita colección de enganches de los que tirar, que puedes convertir en historias o descalificadores cómicos. Para ser un gran conversador, en general lo mejor es aprovechar un enganche poco obvio pero que sea más interesante.

Los enganches también funcionan a la inversa. En vez de hacer preguntas a una mujer, puedes dejar colgando unos cuantos enganches en tu conversación, omitiendo información específica que la empuje a preguntarte por tu vida. Por ejemplo, si dices «En mi pueblo no hacemos estas cosas», se verá impelida a preguntarte de dónde eres. Si dices «Bueno, puede que eso sea cierto, a no ser que trabajes en lo mismo que yo», la llevará a preguntarte a qué te dedicas. Y entonces parecerá que es ella la que va detrás de ti.

5. Juego de palabras intraducible entre *law* («derecho») y *lawn* («césped»), de pronunciación similar en inglés. (N. del t.)

Hilos

Básicamente, un hilo es un tema de conversación. Por ejemplo, si abordas a un grupo de mujeres y utilizas la frase de entrada del amigo oculto, el hilo sería el tema de las novias celosas. Después de diez minutos, sin embargo, ese hilo empezará a decaer. Y si en un acto de desesperación intentas prolongar la conversación preguntando algo como «¿Y qué opináis de las chicas que siguen siendo amigas de sus ex novios?», parecerá que no tienes más cosas que decir.

Para prevenir esto, evita centrar la conversación en un único tema hasta agotarlo. En vez de eso, ve entrelazando distintos temas o historias para tener a la audiencia cautivada y con ganas de más, como Sherezade. Saltando de un enlace abierto a otro durante la conversación, crearás la impresión de que tú y la persona que acabas de conocer tenéis muchas cosas de que hablar.

He aquí un ejemplo de creación de un segundo hilo durante una frase de entrada, basado en el material generado durante el Desafío por uno de tus colegas.

TÚ: Eh, quizás nos puedas ayudar a aclarar una discusión.
¿Había un bombero en los Village People?

ELLA: No lo sé. Sé que había un albañil y un tipo vestido de cuero.

TÚ: Sí, en total eran cinco. Pero sólo recordamos de qué iban cuatro: estaba el policía, el indio... Por cierto, acabo de ver tu brazalete. Mi hermana se compró uno igual por su cumpleaños.

ELLA: Gracias. Éste también fue un regalo.

TÚ: Sí, siempre me ha hecho gracia la gente que se compra algo para su cumpleaños. Quiero decir, eso no cuenta, ¿no? Como esa vez, en mi veinte cumpleaños, que...

En vez de hablar sobre los Village People durante diez minutos, has empezado una segunda conversación en medio de la frase de entrada. Así, cuando hayas terminado de hablar de brazaletes y regalos, podrás evitar incómodos silencios volviendo al enlace abierto acerca de los Village People.

La forma más natural de añadir un nuevo hilo a la conversación es advertir de forma espontánea algo nuevo y mostrarte más entusiasta que con el tema anterior.

Esto puede parecer artificial, pero es algo que sucede conti-

nuamente. Quizá estás hablando con un amigo acerca de una mujer que has conocido en el banco y, en cuanto nombras la entidad, tu amigo te interrumpe y dice que le pone muchísimo una cajera de ahí. O estás contando una historia, ves pasar por vuestro lado a una ex novia y haces una pausa para enseñársela a tu amigo.

Ser consciente de cómo utilizar los enlaces, los enganches y los hilos puede mejorar tu habilidad para crear un vínculo más profundo y estimulante con alguien a quien acabas de conocer. Ayudan a crear una compenetración instantánea, previenen pausas potencialmente letales en la conversación y dejan a la mujer con la sensación de que tenéis muchas cosas de que hablar.

El cuarto secreto

Recuerda la moraleja de *Las mil y una noches*. Por naturaleza nos apasionan las historias y el suspense. Experimenta dejando rutinas inacabadas, historias colgadas en el momento de máxima tensión, y preguntas sin resolver resonando en su cabeza.

Puede ser algo tan sencillo como decir: «Hay tres cosas que me atraen en una mujer, pero no te puedo contar la tercera porque no te conozco lo suficiente.»

Siempre tienes la oportunidad de cerrar el enlace más adelante, durante una futura conversación telefónica o un encuentro, o tal vez nunca. Si la dejas con ganas de más, querrá volver a verte.

Por último, debes de estar preguntándote acerca del cuarto secreto de la conversación cautivadora. Me encantaría revelártelo. Algun día lo haré.

DÍA 19

MISIÓN 1: Llena tu calendario

Coge tu calendario de Style (o bien imprime o fotocopia uno nuevo).

Llena de actividades el calendario para hoy y los próximos seis días, indicando su atractivo y las razones por las que acudir a cada uno de los eventos. Puede tratarse de cualquier cosa: restaurantes, conciertos, fiestas, excursiones, algún lugar de interés turístico o volver a visitar al vidente al que fuiste el Día 15.

Familiarízate con las actividades, las fechas en las que tienen lugar y las razones para asistir.

MISIÓN 2: La siembra

Ahora estás listo para empezar el proceso de conseguir sin mayores dificultades el número de teléfono de una mujer.

El primer paso: ve a la «Documentación del Día 19» y lee el breve artículo sobre la siembra.

MISIÓN 3: Misión de siembra

Siembra tres conversaciones con un evento de tu calendario.

Dos de estas conversaciones pueden tener lugar con personas que ya conozcas, pero por lo menos una debe ser con una mujer a la que hayas abordado utilizando una de tus frases de entrada.

No es necesario que al final de la conversación la invites al evento. El objetivo del ejercicio de hoy no es conseguir un número de teléfono o una cita (aunque si eso ocurre, fantástico). El objetivo es que durante una conversación casual esparzas semillas con vistas a un encuentro futuro.

DOCUMENTACIÓN DEL DÍA 19

¿QUÉ ES LA SIEMBRA?

Pedirle su número de teléfono puede ser una de las partes más difíciles de la interacción con una mujer a la que acabas de conocer. Si no quiere darte su número, o bien te pide el tuyo bajo el pretexto de que ella no va dando su teléfono a los tíos, todos tus esfuerzos previos para crear un vínculo habrán sido en vano.

Incluso si le gustas puede que la primera vez que se lo pidas no quiera dártelo. Esto es lo que se llama una respuesta automática o de piloto automático: tras sufrir continuos torpes intentos de ser seducidas, la mayoría de las mujeres tienen frases que usan, casi por instinto, para rechazar educadamente a los tíos que les piden el teléfono.

Entonces, ¿cuál es la solución?

No le pidas el número de teléfono.

Hoy y mañana aprenderás las dos claves para realizar un intercambio de números de teléfono sin tener que pedirlo.

La primera clave es la siembra, una técnica en la que mencionas un evento tentador, pero sin invitar inmediatamente a la mujer. Por ejemplo, menciona de pasada una fiesta a la que vas a ir, comenta lo bien que va a estar y luego pasa a otros temas. Más tarde, ya avanzada la interacción y justo antes de marcharte, haz tu invitación.

En algún momento de la conversación con una mujer a la que acabo de conocer, puede que mencione a mi chef favorito de la ciudad: «¿Recuerdas el episodio "Sopa Nazi" de "Seinfeld"? Bueno, pues ese tío es el Sushi Nazi. Su menú consiste en tres palabras: "Confía en mí", y te sirve lo que quiere. Si no te lo comes de un bocado, deja de servirte. Y si te atreves a pedirle un sushi americanizado, como un rollito de California, te regañará y te echará. Pero merece la pena, el sushi literalmente se te deshace en la boca. Ese tío es un artista. Nunca sonríe. Simplemente siente una compulsión enfermiza por preparar el mejor sushi del mundo.»

Después de contar esta historia, puede que mencione incluso que el jueves por la noche voy a ir a su local con unos amigos. El paso siguiente, obvio y predecible, sería pedirle inmediatamente que viniera con nosotros, pero precisamente por ser

algo tan obvio no lo hago. Paso a otros temas y dejo que se pregunte por qué no la he invitado. Hasta el último momento no le digo: «Eh, ¿sabes qué? Deberías venir con nosotros al Sushi Nazi el próximo jueves.»

La siembra te ayuda a incrementar las probabilidades de que su respuesta sea afirmativa, al evitarle la presión que pueda sentir ella ante una invitación repentina (presión que con frecuencia provoca una respuesta automática negativa). Mencionar el evento y darle tiempo para que piense si quiere ir o no le permite llegar a una respuesta afirmativa por sí misma. Especialmente si tú no dejas de dar muestras de tu gran personalidad, tu valía y no se te ve necesitado. Además, tal y como aprendiste el día de las descalificaciones, no invitarla nada más mencionar el evento no hará sino incrementar sus ganas de ir.

Tener un pretexto para volver a veros y un plan inamovible también reduce las posibilidades de que ella se eche atrás. Incluso si no la convences del todo, lo más probable es que vaya, aunque sólo sea por vivir la experiencia. Acompañar a un pequeño grupo de personas interesantes a probar el mejor sushi del mundo, ir a ver al mejor cómico que jamás ha existido o acudir alantro más molón de la ciudad resulta mucho más tentador que «ir a tomar un café» o «veros algún día para charlar», que es como muchos tipos les piden una cita a las mujeres. Y, comparada con una auténtica cita, en la que ella se sentirá atrapada toda la noche con un desconocido cargado de expectativas, tu evento exento de presiones es una opción mucho más interesante.

Asegúrate de evitar la siembra con eventos complejos, lejanos o que duren más de unas pocas horas. Es menos probable que te diga que sí a algo si ha de poner mucho de su parte.

En cuanto empieces a sembrar de planes atractivos una conversación, el intercambio del número de teléfono y el siguiente encuentro tendrán lugar sin mayores esfuerzos. Y todavía más cuando hayas completado las misiones de mañana.

DÍA 20**MISIÓN 1: El camino hacia los dígitos**

El único objetivo del día es la segunda parte del intercambio del número de teléfono. Lee la «Documentación del Día 20» y, antes de pasar a la Misión 2, apréndete este útil texto sobre la siembra de pocas palabras y éxito casi asegurado.

MISIÓN 2: Aborda, siembra e intercambia

Hoy deberás abordar a mujeres utilizando el material que has aprendido hasta el momento.

Siembra cada conversación con un evento de tu calendario, tal y como hiciste ayer.

Si llegas al punto de enganche, intenta rematar la misión tal y como has aprendido hoy.

La habrás completado cuando hayas conseguido un número de teléfono, o bien cuando hayas abordado a cinco mujeres. Lo que suceda primero.

Hay cuatro cosas que todo Desafiante debería llevar siempre en sus bolsillos:

- Chicles o caramelos mentolados para eliminar el mal aliento.
- Un bolígrafo para escribir cualquier cosa.
- Papel (lo mejor son las tarjetas de visita, aunque sean de otro).
- Condones: si quieres seguir con el Método, debes hacerlo de forma segura.

Mucha gente almacena los números en sus teléfonos móviles. Está bien. Hay algunas rutinas divertidas para el intercambio de números de teléfono móvil, como introducir una expresión divertida en su teléfono en vez de tu nombre, de modo que cuando llames, en su pantalla aparezca «Burrito picante». Pero no hay nada como el bolígrafo y el papel. Aunque estén anticuados tienen muchas ventajas, la mayor de las cuales es la siguiente técnica:

Ayer aprendiste a sembrar un plan en una conversación. El siguiente paso es volver al tema cuando esté terminando la interacción. Por ejemplo, cuando la charla se encuentre en su punto álgido y estés a punto de marcharte, deja caer algo como lo que sigue, como si se te acabara de ocurrir: «No dejes de probar alguna vez el Sushi Nazi. —Pausa breve—. De hecho, deberías venir con nosotros el jueves y así puedo terminar de contarte lo de los tipos de personalidades.»

Ten en cuenta que añadir un incentivo adicional para ir —un pretexto introducido por un «y así», como cerrar un enlace abierto— reduce todavía más la posibilidad de que se eche atrás o te rechace.

Después dile: «Toma, aquí tienes la dirección.» Puede que las mujeres tengan una respuesta automática cuando los tíos les piden el número de teléfono, pero rara vez o casi nunca se niegan a aceptar que les des tus datos.

Esto es lo que harás entonces: saca del bolsillo tu bolígrafo y una tarjeta de visita (o algún otro trozo de papel, como un re-

cibo). Rómpela por la mitad y anota tu número de teléfono en una de las mitades.

Después, quédate la mitad en la que has escrito el número y dale a ella la que está en blanco. La aceptará; no hacerlo sería de mala educación.

Cuatro de cada cinco veces ella escribirá su nombre y número de teléfono. Las pocas ocasiones en las que una no lo haga, te preguntará: «¿Qué se supone que he de hacer con esto?» En ese caso, límítate a enseñarle la mitad en la que has escrito tus datos y quédate mirándola con expresión de «¿Qué otra cosa vas a hacer si no?».

Ahora que tienes tus datos en un pedazo de papel y ella tiene los suyos en su mitad, intercambiad los papeles. Es lo justo.

Visualiza ese movimiento y prácticalo varias veces hasta que te salga de forma natural y sin mayores esfuerzos.

Parece sencillo, y así ha de ser.

El intercambio de números de teléfono no es un truco de magia. No hará que alguien que no esté interesado en ti de repente quiera darte sus datos personales. Es una herramienta para ayudarte a realizar sin problemas un ritual social a menudo incómodo. A mí nunca me han rechazado al hacerlo, ni tampoco me han dado unos datos falsos. La razón no es necesariamente la técnica en sí, sino el sentido de la oportunidad.

La clave para que esto funcione no es otra que hacerlo cuando hayas llegado al punto de enganche. En cuanto hayas captado su atención con tu gran conversación, tu soltura y tu personalidad, se sentirá decepcionada si de repente te marchas sin haber intercambiado los datos de contacto. De modo que, siempre que parezcas sociable y de fiar, le muestres que eres más interesante o atractivo que el resto de las opciones y no intentes intercambiar números de teléfono demasiado pronto, esa transacción tendrá lugar sin más problemas.

Si quieres parecer un listillo —cosa que te recomiendo—, cuando haya anotado su número de teléfono, dile: «Dibújate por si acaso me olvido de cómo eres.» Podrás saber mucho de ella por la forma en la que se dibuje. Además, es divertido.

No te vayas en cuanto hayas conseguido su número de teléfono. Sigue hablando un par de minutos más con ella. Si sales disparado inmediatamente pensará que sólo le interesabas por su número de teléfono y tendrá remordimientos. Así pues, tras intercambiar los números, cuéntale alguna anécdota más para que se sienta cómoda. Si no sabes qué decir, bromea sobre el

autorretrato que acaba de hacer: «Esto, ¿qué se supone que es? ¿Un brazo? Sí, creo que ya veo el parecido.»

Para terminar, recuerda que el número de teléfono no es el objetivo final del juego de la seducción. No es más que un preludio. En algunos casos puede que no necesites inmediatamente el teléfono porque ella ya quiere pasar la noche contigo. En otros, puede que consigas el número durante los primeros quince minutos y que luego paséis horas juntos. Y de vez en cuando haréis planes concretos para veros más tarde ese mismo día y ni siquiera intercambiareis los números de teléfono. Aunque los hombres tienden a considerar su obtención como una especie de gran victoria, en realidad no es más que un marcador que te permite retomar la interacción allí donde la dejaste.

DÍA 21

MISIÓN 1: Conoce a tu ala⁶ mudo

Hoy es un día fácil.

También importante.

Y es que hoy vas a sintetizar toda la información que has recibido hasta el momento y a incluirla en un marco más grande de atracción, seducción y cortejo.

La «Documentación del Día 21» incluye una lista de cada uno de los pasos del Método que has aprendido, desde iniciar una conversación a obtener un número de teléfono. Rellena los espacios en blanco con todo el material que has aprendido y has utilizado con éxito. Cuando hayas terminado, añade cualquier otro material que te gustaría utilizar. Luego arranca la página, fotocópiala o reescríbelas en una hoja de papel.

Considérala tu chuleta y tu ala mudo.

MISIÓN 2: Aborda utilizando tu ala mudo

Coge la chuleta, dóblala y métetela en el bolsillo trasero.

Tu objetivo de hoy es abordar a una mujer (o a un grupo en el que haya mujeres) y llevar a cabo el proceso completo, del principio al final de la chuleta.

6. Según el glosario del propio autor aparecido en *El Método*: «ALA — *sustantivo*: amigo de un maestro de la seducción, por lo general, otro maestro de la seducción, que lo acompaña a sargear [ligar], ayudándolo a atraer y a abordar a sus objetivos. Un ala puede ayudar a su compañero de sargeo manteniendo ocupados a los amigos del objetivo mientras éste habla con ella o halándole positivamente de él al objetivo.» (N. del t.)

Mientras que al final consigas intercambiar números de teléfono, no es necesario que emplees material de todas las categorías de la chuleta. Ni siquiera de la mayoría; no es más que tu red de seguridad.

A medida que domines el Método, descubrirás que el material previamente planeado o guionizado es necesario únicamente como refuerzo en caso de que una interacción pierda fuelle o no progrese de forma natural hacia el siguiente paso necesario para establecer una relación. La mejor forma de alcanzar ese dominio es añadiendo tantas cosas como puedas a tu repertorio para luego, una vez que tengas éxito de forma regular, quitarlas sin que afecte a tus resultados. En otras palabras, practica utilizando la chuleta para que un día ya no tengas que depender de ella.

MISIÓN 3: Estrategia de cortejo general

¿Cuál es el plan maestro? Puede que haya llegado el momento de mostrártelo.

Si no sabes hacia adónde vas, no sabrás cuál es el mejor camino. Ve a la segunda sección de la «Documentación del Día 21» y lee el artículo que trata del Método en su conjunto.

DOCUMENTACIÓN DEL DÍA 21

EL ALA MUDO: HOJA DE EJERCICIOS

Actitud y afirmaciones

Estoy relajado, confiado, juguetón, me muestro imperturbable,
no se me ve necesitado y desprendo energía positiva. No me
preocupo por el resultado. Soy un hombre a quien las mujeres
desean y con quien quieren estar. Aprenderé algo de todo aquel
a quien conozca. Pondré mujeres a prueba para ver si cumplen
mis requisitos. Me merezco lo mejor.

Frases de entrada

Raíces

Límite de tiempo

Coordenadas

«Y vosotros de qué os conocéis?»

Descalificadores

Demostraciones de valía

Lecturas en frío

Resumen de la lectura:

Historias

Eventos para sembrar

Técnicas para el intercambio de teléfonos

Antiguamente, mi estrategia de cortejo consistía únicamente en limitarme a estar ahí y ser el último hombre que quedara. Me aseguraba de que ella estuviera hablando, o bien ser yo quien hablara todo el rato, con la esperanza de que después de suficientes horas, y copas, me atrevería a hacer un avance.

Sin embargo, una vez había reunido el coraje suficiente para intentar darle un beso, solía obtener el odiado ofrecimiento de mejilla. Normalmente a esto le seguía un breve discurso en el que la mujer me explicaba que no quería arruinar nuestra amistad. Era como si una daga me atravesara el corazón.

No entendía qué era lo que hacía mal. Pensaba que simplemente no era lo bastante atractivo o seguro de mí mismo. Y repetía la misma estrategia inútil siempre que tenía la oportunidad de salir con una mujer distinta, con la esperanza de que a ésta le gustara.

Cuando descubrí que la atracción es una habilidad que se puede aprender, rápidamente me di cuenta de algo que debería haberme resultado obvio: toda historia de amor necesita un argumento. Dos desconocidos deben seguir una secuencia de acontecimientos específica si entre ellos va a tener lugar una relación romántica o sexual. Y, ya sea de forma consciente o natural, prácticamente todas las relaciones la siguen.

Crecí con la convicción de que una fase —fomentar la compenetración— lo era todo, lo que explica por qué siempre me quedaba encallado en la zona de la amistad. Las amistades se construyen sobre la base de la compenetración, la confianza y los intereses mutuos. De lo que no me daba cuenta es de que es igual de fácil fomentar la atracción, pero utilizando otros materiales.

En cuanto comprendí esto, todo cambió. Finalmente, a medida que mis interacciones con mujeres pasaban de ser amistades a ser romances, fui capaz de trazar un mapa con una ruta clara desde el principio del cortejo hasta el final. Y, siempre que supiera en qué lugar del mapa se encontraba ella, y cómo llevárla al siguiente puesto de control, ya no tenía por qué temer el odiado ofrecimiento de mejilla.

Sólo había cinco puestos de control:

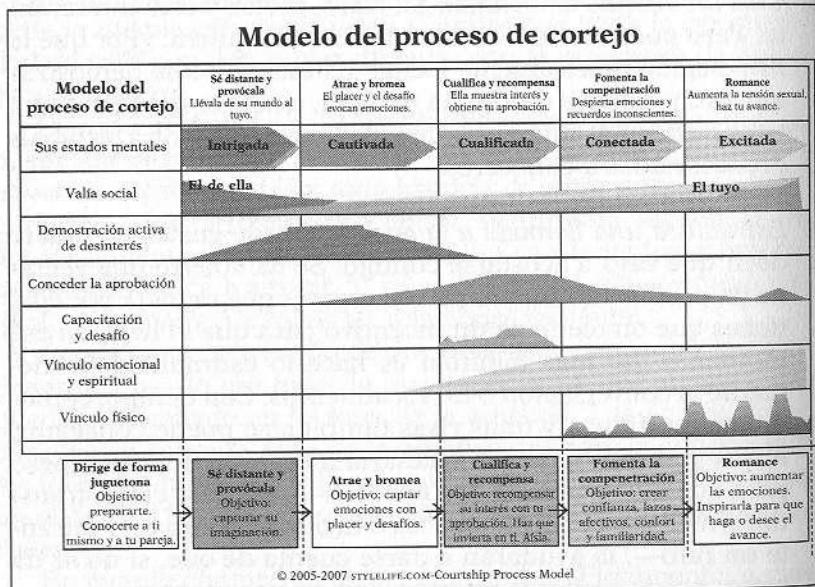
1. *Entra:* Todo romance empieza con el encuentro de dos desconocidos. Así es como se conocieron tus padres, y así es como se conocieron los padres de tus padres. Por eso los primeros nueve días del Desafío están dedicados a los pormenores de las aproximaciones, permitiéndote así romper el hielo con menos posibilidades de rechazo.
2. *Demuestra tu valía:* Una vez que has entrado, tu objetivo es llegar al punto de enganche cuanto antes. Dependiendo de la mujer, de sus opiniones, de su autoestima y de sus intereses y preferencias, demostrar tu valía puede suponer un esfuerzo tan pequeño como decir «hola», o tan grande como hacerle pasar por la persona más codiciada del lugar mientras las cautivas, a ella y a sus amigas, con potentes rutinas que demuestran tu valía y tu excelencia.
3. *Crea un vínculo emocional:* Sí, claro, molas y eres interesante. Pero podrías estar charlando con cualquiera. ¿Por qué la has elegido precisamente a ella? Es momento de demostrar que estáis ligados de alguna manera, tenéis cosas en común, os comprendéis mutuamente y, de una forma u otra, estabais predestinados a conoceros.
4. *Estructura una llamada a la acción:* Que le gustes no quiere decir que vaya a acostarse contigo. Se ha abierto una ventana de posible intimidad, pero si quieras que se meta por ella, tienes que ofrecerle algún incentivo para que lo haga en ese momento. Lo más habitual es hacerlo estimulándola mediante la conversación o los tocamientos. Con tiempo, comodidad, confianza y unas risas también se puede conseguir. A veces, sin embargo, es necesaria una razón de mayor peso para que dé ese paso. Estas técnicas —provocar celos, transmitir mensajes contradictorios o incluso desaparecer durante un rato—, la ayudarán a darse cuenta de que, si no se da prisa, puede perder la oportunidad de estar contigo.
5. *Crea un vínculo físico:* Una vez que esté interesada en ir más allá, lo único que debes hacer es evitar cometer algún error que pueda hacerla cambiar de idea, y cruzar con ella el puente en dirección a la intimidad física de una forma que no la haga sentirse incómoda ni utilizada, o que pueda provocar cualquier otra respuesta automática.

Ten en cuenta que no todo cortejo comienza en las fases iniciales. A veces la interacción empieza cuando el proceso está más adelantado (si, por ejemplo, ella ya se siente atraída por ti). En el futuro, puede incluso que llegues al nivel en el que a veces te acerques a una mujer y, pasados unos minutos, ya os estéis enrollando. Cuanto más mejores, más rápidamente pasarás de una fase a otra.

UNA MIRADA DE CERCA

Los puntos arriba indicados me han ayudado a guiar mis pasos prácticamente en cada aproximación que he hecho. Sin embargo, hay otras formas de representar el mismo proceso. Personas distintas responden mejor a modelos distintos.

Así pues, me senté con los entrenadores de Style y les pedí que elaboraran su propia versión, más detallada. Hay seis fases:



Este modelo es válido tanto para hombres que quieran conocer a mujeres como para mujeres que quieran conocer a hombres. Cada fase culmina en un hito o punto de inflexión que marca el paso a la siguiente fase.

Comprender estas fases durante el desarrollo de una relación es útil, pero todavía lo es más saber cómo pasar de una a otra con éxito y sin mayores problemas. Así, le pedí al equipo que desglosara las fases y sugirieran acciones específicas que

llevar a cabo y actitudes que adoptar en cada momento del proceso. Éstos son sus resultados:

Estrategia del proceso de cortejo

Fase del cortejo	Estado del objetivo	Estrategia: Qué hacer y cuándo
Autoimagen: Dirige de forma juguetona Objetivo: prepárate. Conócate a ti mismo, a tu pareja ideal, y diseña el plan.	Confiada	Desarrollar los atractivos de tu identidad. Identificar la demografía de tus parejas potenciales. Desarrollarte y conocerte a ti mismo y tu estrategia. Dominar tu personalidad oculta; ser un líder juguetón.
Fase 1: Sé distante y provócala Objetivo: capturar su imaginación. Conseguir que piense en ti como parte integrante de su mundo.	Intrigada	Mostrar como un objeto de deseo; pero manténerte distante. Abordarla de forma no amenazadora, usar límite de tiempo. Prepararte para marchar, mostrar desinterés activo, descalificar. Crear intriga y curiosidad, inspirar atracción.
Fase 2: Atrae y bromea Objetivo: crear placer y desafíos para provocar sus emociones. Generar atracción.	Cautivada	Demostrear tu valía social, crear emociones intensas. Crear confusión leve, desafiarla, burlarte, bromear. Llegar al punto de enganche, ganarte a sus amigas. Demostrar prueba social, aumentar la valía social. Crear oportunidades para pasar tiempo juntos.
Fase 3: Qualifica y recompensa Objetivo: recompensar su interés con tu aprobación. Hacer que invierta en ti.	Qualificada	Ver su potencial, desafiarla. Cualificarla y recompensarla. Recompensar, resaltar cosas en común, mostrar interés. Lectura en frío, control del marco, reenmarcar si es necesario.
Fase 4: Fomenta la compenetración Objetivo: crear confianza, lazos afectivos profundos, confort, y la sensación de que os conocéis de toda la vida. Vuestro encuentro es especial y estaba predestinado.	Conectada	Entretener con historias y juegos. Cambiar de escenario, crear nuevas experiencias. Demostrar confianza, la relación condensa el tiempo. Fomentar la cercanía, rememorar recuerdos que crean compenetración. Asociar con sentimientos positivos. Profundizar lazos y conexión. Probar la sinestesia e intensificar. Motivarla para que ella vaya detrás de ti.
Fase 5: Romance Objetivo: aumentar el nivel de tensión sexual y las emociones físicas. Inspirar que haga o desee el primer avance.	Excitada	Crear una atmósfera sensual. Fomentar la sensualidad y provocar un estado mental erótico. Emplear bromas de sinestesia erótica e intensificar. Observa y responde a aquello que le pone. Haz tu avance, explosión sensorial indirecta. Abrazarla y relajarse juntos sin precipitarse. Sin remordimientos: se siente bien con su decisión. Establecer y controlar las expectativas.

© 2005-2007 STYLELIFE.COM-Courtship Process Strategy

No tienes por qué memorizar todas estas fases y estrategias, siempre y cuando entiendas su mensaje: que la atracción no es casual, la seducción no es una cosa que simplemente ocurre, y que el cortejo no tiene por qué hacerse a tientas. El hecho es que, tanto si otros hombres la utilizan de forma consciente como si no, hay una fórmula que permite a unos cuantos tener éxito con las mujeres y en los demás aspectos de la vida.

Ahora tú tienes esta fórmula.

DÍA 22

MISIÓN 1: Aprende a darle la vuelta al guión

Hoy es el día del marco mental, en el que aprenderás técnicas para ser quien domina la conversación. Estos conceptos no sólo te serán útiles en casi todas las situaciones sociales, sino que además pueden llegar a cambiar la forma en que ves el mundo.

Tu primera tarea: antes de seguir con el resto de las misiones de hoy lee sobre esas técnicas en la «Documentación del Día 22».

MISIÓN 2: Reenmarcación constructiva

Tu primera misión de hoy es reenmarcar o reencuadrar hechos negativos para que sean positivos al menos una vez durante el día.

Cuando oigas a un amigo, colega o desconocido quejarse o decir algo negativo, intenta reenmarcarlo de forma positiva. Por ejemplo, si un amigo dice que es incompetente en algo, dile que simplemente es demasiado perfeccionista.

Si alguien dice: «Mi novia me está volviendo loco», respóndele: «¿Por qué crees que te da tanto la lata? Pues porque le importas. Si no le importaras no lo haría.»

Sigue reenmarcando hasta que la persona acepte una de tus conclusiones positivas.

Si no oyes nada negativo durante todo el día, llama a un amigo o un familiar y pregúntale cuál es su mayor queja o qué es lo que más le ha molestado esta semana. Luego reenmárcala en algo positivo.

MISIÓN 3: Reenmarcar coqueteando

Elije uno de los siguientes ejercicios para reenmarcar mientras coqueteas. Habrás completado la misión cuando lo hayas llevando a cabo con éxito al menos una vez. En cuanto lo hagas, asegúrate de sonreír y dejar claro que lo dices en serio.

1. Reenmarca un accidente y conviértelo en algo intencional. Ve a un lugar que esté abarrotado, como un bar o una tienda. Cuando al pasar junto a ti una mujer te roce o choque contigo, dile en tono de broma y con falsa indignación: «¿Me acabas de meter mano? Yo no soy tan fácil, ¿sabes? Antes necesito al menos una cena y una sesión de cine.»
2. Reenmarca amabilidad en egoísmo. Ve a una tienda de discos y habla con una dependienta o una clienta. Pídeles que te recomiendan un buen CD para poner de fondo durante una cena con amigos; algo nuevo y que mole. Cuando sugiera un determinado CD, búrlate de ella acusándola de cobrar por recomendarlo. «¿De veras piensas que debería comprarme ese CD? No te habrá sobornado la compañía discográfica, ¿verdad? Quizá te den, yo qué sé, una lavadora o algo así por cada cien copias que vendes.» Luego considera comprarte el CD. Descubrirás por qué el Día 24.

MISIÓN 4: Cuando las cosas se ponen difíciles

Si todavía no has conseguido intercambiar números de teléfono, estudia tu ala mudo, llévalo en el bolsillo trasero, asegúrate de que tu calendario está al día, y aborda a cuatro mujeres o a cuatro grupos.

DOCUMENTACIÓN DEL DÍA 22

CAMBIAR EL MARCO

por Thomas Scott McKenzie

Un pintor enmarca cuadros. Un carpintero enmarca casas. Un director de proyectos establece marcos temporales para la realización de un trabajo. Un criminal evita ser capturado incriminando a un desconocido.⁷ Un director de cine encuadra planos. Cada partida de bolos consta de diez *frames*, o marcos.

Hay docenas de interpretaciones diferentes de la palabra «marco», pero la mayoría tienen que ver con una estructura o una agenda. En *Introducción a la PNL*, su ya clásico libro sobre la programación neurolingüística, Joseph O'Connor y John Seymour definen los marcos como «la forma en que situamos las cosas en distintos contextos para otorgarles diferentes significados; algo a lo que damos importancia en un momento dado».

En otras palabras, un marco es el contexto mediante el cual se percibe una persona, cosa o entorno, y enmarcar es el modo mediante el cual puedes moldear una interacción para conseguir el resultado que deseas. Puedes cambiar tu marco, el marco de otra persona, o el marco en el que parece existir una determinada conversación o situación.

Reenmarcar es el proceso de cambiar ese marco o verlo desde una nueva perspectiva. «Reenmarcar significa literalmente poner un marco nuevo o diferente en una imagen o experiencia —dice Robert Dilts en su libro sobre este tema, *El poder de la palabra*—. Desde un punto de vista psicológico, “reenmarcar” algo quiere decir transformar el significado recolocándolo en un marco o contexto distinto del que tenía anteriormente.»

De hecho, la mayoría de los coqueteos no son más que reenmarcaciones. Por ejemplo, si una mujer choca accidentalmente contigo y tú le preguntas «¿Me acabas de tocar el culo?», acabas de reenmarcar una situación de colisión accidental en otra sexualmente significada.

Muchas reglas sociales también pueden considerarse en términos de marcos. El macho alfa, por ejemplo, es la persona con el marco (o punto de vista) dominante en una determinada si-

7. Además de enmarcar, una de las acepciones del verbo inglés «to frame» es inculpar a una persona inocente. (N. del t.)

tución. No hay que confundir, sin embargo, al dominante con el tozudo o el maníaco del control. Como afirma Dilts, «La persona que demuestre mayor flexibilidad será quien dirija la interacción».

Al conocer a una mujer es importante la posesión de un marco fuerte, para que ella sienta la necesidad de buscar tu aprobación, y no al revés. Ésta es una de las razones por las que llenas de eventos tu calendario de Style: para que la mujer pueda entrar en tu mundo.

Incluso la mayoría de las cosas que no debes hacer al abordar a una mujer —como suplicar, o invitarla a una copa para que hable contigo— pueden considerarse pruebas de poseer un marco débil, o de que cedes ante el marco del otro.

Técnicas de reenmarcación

Aunque existen innumerables técnicas de reenmarcación o reencuadre, en *El poder de la palabra* Robert Dilts se centra en cuatro concretas:

CAMBIAR EL TAMAÑO DEL MARCO

Dilts utiliza la película *Cabaret* para exemplificar cómo el tamaño del marco afecta nuestra percepción. Una escena de la película empieza con un primer plano del «rostro angelical de un joven que canta con una voz preciosa», escribe. Sin embargo, cuando la cámara retrocede, los espectadores descubren que va vestido de soldado. Al retroceder un poco más, le ven el brazo... y comprueban que en él lleva un brazalete con una esvástica.

«A medida que vaya aumentando el tamaño del encuadre, podremos ver que el muchacho está cantando en un gran mitin nazi —concluye Dilts—. Las modificaciones del tamaño del marco de la imagen cambian completamente la información que obtenemos del significado y el sentimiento de esa imagen.»

De modo que, cuando interactúes con mujeres, imagina que tienes una cámara de vídeo con la que puedes controlar el tamaño del marco. Digamos que quieras que una mujer se vaya contigo a tu casa, pero que a ella le preocupa lo que puedan pensar sus amigas. Su marco sería el equivalente de una toma de grupo en tu película. En este caso puedes abrir el plano y de-

cirle que nuestro tiempo en este mundo es breve, que a la vuelta de la esquina la esperan aventuras que nunca olvidará, y que si, en cambio, deja que la inhiban las opiniones de los demás, la vida pasará de largo. O bien puedes cerrar el encuadre y hacer un primer plano, excluyendo a sus amigas de la película y centrándote exclusivamente en sus anhelos y deseos, creando entre vosotros dos un mundo íntimo del que ella no quiera irse.

REENMARCAR EL CONTEXTO

La reenmarcación del contexto está basada en el hecho de que el mismo acontecimiento tiene distintas implicaciones según las circunstancias o el entorno en el que se desarrolla. «La lluvia, por ejemplo, será percibida como un acontecimiento extremadamente positivo por un grupo de gente que haya estado sufriendo una severa sequía, pero negativo por un grupo de gente que padezca una inundación, o que haya planeado una boda al aire libre —escribe Dilts—. En sí misma la lluvia no es ni buena ni mala. El juicio que se haga de ella tiene que ver con las consecuencias que tiene en un determinado contexto.»

Esto es útil tanto para tu juego interior como para el exterior. Supongamos que acabas de probar una nueva frase de entrada, pero que ella se te queda mirando extrañada y se va. En el contexto de querer su número de teléfono, considerarías la interacción como un fracaso. Pero si reenmarcas el contexto y en vez obtener esos dígitos tu objetivo pasa a ser determinar la efectividad de tu nueva frase de entrada, entonces la interacción ha sido un éxito.

REENMARCAR EL CONTENIDO

La reenmarcación del contenido hace referencia a cuando la gente ve la misma cosa de manera diferente según su actitud personal, sus gustos, sus manías, sus necesidades y sus valores. Dilts utiliza el ejemplo de un campo de hierba vacío. Un granjero ve la oportunidad de cosechar, un arquitecto ve un solar en el que construir una casa gótica, mientras que un hombre que pilota una avioneta a la que se le está acabando el combustible ve el campo como una pista de aterrizaje de emergencia.

Todos vemos las cosas de diferente manera. La reenmarcación basada en el contenido implica sopesar la perspectiva de

cada individuo y la intención que hay detrás de su comportamiento externo.

Imagina que vuelves a estar en el bar con la mujer que quieres llevarte a casa. Su amiga no deja de decirle: «Deberíais quedarnos aquí. ¿Para qué queréis ir a otro lugar? No deberíais marcharos con un tío al que acabas de conocer.»

Sería fácil desestimar el comportamiento de la amiga por egoísta y controlador. Pero intenta ver una actitud positiva en sus acciones. Puede que le preocupe la seguridad de su amiga. Quizá piense que eres uno de esos tíos que conduce una camioneta con bolsas de basura en las ventanillas y herramientas trasteando en la parte trasera.

Puede que parezca empeñada en frustrar tus intenciones, pero en realidad su comportamiento tiene un origen positivo. Cuanto antes comprendas su marco, mejor podrás conducir sus objeciones. Por ejemplo, puedes afrontar la situación pasando un rato charlando con la amiga para que confíe más en ti, y luego incluso puedes darle tu número de teléfono. De este modo, si está preocupada por su amiga o quiere saber dónde está, siempre tendrá la opción de llamarte.

REENMARCAR A LOS CRÍTICOS Y SUS CRÍTICAS

El problema con los críticos es que no sólo te señalan lo que haces mal, sino que a menudo también lo que ellos piensan que está mal en ti.

Para poder tratar con los críticos es importante ir más allá de sus juicios negativos y darse cuenta de que normalmente están hechos con buena intención.

Esto también es válido para tus críticas a los demás. Cuando un amigo te cuente una idea, por ejemplo, evita responderle con un comentario negativo que pudiera dar comienzo a una discusión, como «Eso nunca funcionará». Es mejor que hagas una pregunta positiva y constructiva que él o ella no se pueda tomar de forma personal, como: «¿Y cómo llevarás eso a cabo?»

Este tipo de reenmarcación también funciona con tu crítico más feroz: tú mismo. Coge cualquier excusa que te impida conseguir tus objetivos, como «No tengo tiempo», y conviértela en un problema con solución: «No empleo mi tiempo de forma eficiente.» Luego convierte ese problema en una pregunta: «¿Cómo puedo utilizar mi tiempo de manera más eficiente y lograr así mi objetivo?»

Reenmarcar las críticas y las limitaciones convirtiéndolas en preguntas «¿cómo?» puede transformar un callejón sin salida en una puerta abierta.

Enmarcar el juego

Cuanto más aprendas sobre marcos, más flexible, divertida y exitosa será tu vida social y profesional. Cuando interactúes con mujeres ten siempre en cuenta, como mínimo, las siguientes tres cosas:

1. Mantén siempre un marco fuerte. Haz que ella te conozca en tu realidad, en vez de cambiar tú para encazar en la suya. Más que el dinero o la apariencia, ésta es la actitud que te ayudará a transmitir un estatus determinado.
2. Reenmarcar es un elemento clave tanto de la persuasión como del coqueteo. Te da poder sobre la conversación y la habilidad de redirigirla en cualquier dirección, ya sea ésta graciosa, positiva, excitante o, llegado el momento, sexual. Practica la reenmarcación tanto como puedas y no sólo tendrás más éxito con las mujeres, sino que también mejorarás tus dotes de orador y pensarás con mayor claridad.
3. Utiliza estas técnicas con moderación. No te obsesiones con controlar el marco todo el rato en cada interacción que mantengas. A veces la rendición puede ser una victoria.

DÍA 23

MISIÓN 1: Autoevaluación

Bienvenido al día del repaso final.

Abajo encontrarás algunas de las habilidades que has aprendido hasta el momento. Puntuáte en cada área trazando un círculo alrededor de un número del 1 al 10, siendo 1 completamente deficiente, 5 regular, y 10 perfecto en la habilidad o rasgo indicado.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Postura	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Proyección vocal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Tonalidad vocal	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ausencia de muletillas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Apariencia	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Estilo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Juego interior	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Contacto visual	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nivel de energía / Enfoque positivo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Abordar a desconocidas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Uso de frases de entrada	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Límites de tiempo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Arraigar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Descalificadores	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Expresar una identidad única	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Demostración de valía	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Falta de necesidad	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Narrar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lecturas en frío	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Conversación espontánea	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Enlaces abiertos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sembrar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Intercambio de números	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Control del marco / Dominio	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Reenmarcar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Selecciona las áreas en las que has obtenido peor puntuación y repásalas utilizando el material y los ejercicios que se te han proporcionado.

El *sprint* final para conseguir una cita empieza la próxima semana, así que asegúrate de estar al día.

MISIÓN 2: Coge un salvavidas

Si todavía no has conseguido un número de teléfono, no pasa nada. Probablemente te ha sucedido una de las siguientes dos cosas.

La primera es que te hayas quedado encallado. Si es así, ha llegado el momento de pedir ayuda. Visita www.stylelife.com/challenge y entra en el foro de los Desafiantes. Abre un hilo titulado «Escollo». Comenta con el mayor detalle posible el área concreta en la que tienes problemas. Utilizando los consejos *on-line* que te den los entrenadores y colegas Desafiantes, hoy haz cuatro aproximaciones más.

La segunda posibilidad es que te hayas limitado a leer el libro pero sin llevar a cabo los ejercicios de campo. Debería darte vergüenza.

Si ya has conseguido un número de teléfono o has tenido una cita, no te quedes sentado regodeándote. Sal y haz también cuatro aproximaciones. La práctica conduce a la perfección.

MISIÓN 3: Empieza a persuadir

Ahora que ya sabes lo que funciona con las mujeres, es importante que comprendas por qué funcionan estas técnicas, y poder así responder mejor a las fluctuaciones, las sorpresas y las circunstancias inesperadas que tienen lugar durante casi cada situación social. Vé a la «Documentación del Día 23», lee el informe de lectura de *Influir en los demás*, de Robert Cialdini, y rellena los espacios en blanco.

DOCUMENTACIÓN DEL DÍA 23

EL MOTOR DEL SÍ (INFORME DE LECTURA)

En *Influir en los demás*, el profesor de psicología Robert B. Cialdini examina los atajos que la gente coge a la hora de tomar decisiones, y luego compendia las tácticas de persuasión en seis principios psicológicos clave.

Cialdini se centra en las ventas y la publicidad, pero sus principios ayudan a explicar no sólo lo que provoca que la gente compre un determinado coche o una determinada marca de sopa, sino también la forma en que la gente toma decisiones respecto a los demás.

Más abajo hay un breve resumen de los principios de Cialdini. Cada uno tiene decenas de aplicaciones en el proceso de atracción. Por ejemplo, el principio de la prueba social explica por qué a las mujeres les atraen más los hombres que van acompañados de mujeres que los hombres solos. Después de cada principio, escribe al menos una forma práctica de emplearlo para mejorar tu juego.

Una pequeña advertencia: se trata de unos principios muy potentes, y deben ser utilizados para apelar a la parte noble de la gente, no a sus flaquezas. Debes conducir a la gente en pos de sus intereses, no de los tuyos.

La prueba social

Éste es el principio de la regla de la mayoría: si mucha gente hace algo, los demás tienden a pensar que debe de ser lo correcto. Como explica Cialdini, «Una de las formas que utilizamos para determinar qué es correcto es averiguar qué lo es para los demás».

La prueba social es particularmente persuasiva, advierte, cuando la persona que intenta tomar una decisión tiene dudas o se encuentra en una situación confusa. También es más potente cuando los individuos que observamos son gente con la que nos identificamos, o bien pensamos que son como nosotros.

APLICACIÓN:

Simpatía

Quizá el más obvio de todos, el principio de la simpatía sostiene que estamos más predispuestos a complacer las demandas de alguien a quien ya conocemos y que nos cae bien.

Cialdini cita varios factores que provocan simpatía. Éstos tienen lugar cuando el estilo de vestir, los orígenes o los intereses de alguien son parecidos a los nuestros, nos dedica elogios, es físicamente atractivo, o estamos en contacto continuo, especialmente en situaciones en las que tenemos que cooperar con él o con ella para la obtención de un beneficio mutuo.

Cialdini añade un interesante giro a este principio: «Una asociación inocente con cosas buenas o malas influenciará la forma en la que nos vea la gente.» Para bien o para mal, prosigue: «Si podemos vernos rodeados de un éxito con el que estemos relacionados de algún modo, por superficial que sea..., nuestro prestigio público irá en aumento.»

APLICACIÓN:

Reciprocidad

Cuando alguien hace algo por nosotros nos sentimos obligados a corresponderle. Incluso «personas que en circunstancias normales nos caerían mal... tendrán mayores posibilidades de que hagamos lo que quieren gracias simplemente a la realización de un pequeño favor previo a su petición».

Una interesante inferencia, añade, es que una buena táctica para conseguir que alguien acepte una petición pequeña es hacer primero una grande (que probablemente declinará).

APLICACIÓN: _____

Compromiso y coherencia

Cuando la gente toma una decisión, tiende a no modificar su opinión, especialmente si la respalda con una acción o una declaración. Incluso cuando se les confronta con hechos que los contradicen, suelen no modificar su decisión o creencia.

«Una vez que hemos tomado una decisión o adoptado una postura —explica Cialdini—, encontraremos presiones personales e interpersonales para que nuestro comportamiento sea coherente con ese compromiso.»

Hay muchos corolarios a esta regla. Uno es que a menudo la gente deja que sus acciones determinen sus creencias, en vez de ser sus creencias las que guíen sus acciones. Otro estipula que cuando la gente toma la decisión de comprar algo, sigue queriéndolo aunque el precio suba o las reglas cambien antes de que hayan tenido la oportunidad de adquirirlo. Y, finalmente, está la «técnica del pie en la puerta»: para conseguir que la gente se comprometa a realizar una gran compra, hacer que primero hagan una pequeña e intrascendente.

APLICACIÓN: _____

Autoridad

Este principio estipula que por regla general tendemos a ser obedientes con las figuras autoritarias, incluso cuando sus deseos no tienen sentido o entran en conflicto con nuestras creencias personales.

Un efecto secundario de esto, indica Cialdini, es que somos tan influenciables por gente que meramente posee símbolos de autoridad como dados a legitimar autoridades. Entre los símbolos a los que normalmente rendimos pleitesía están los títulos profesionales, los uniformes o atuendos formales, los símbolos caros de estatus, y las voces autoritarias y convincentes. Incluso tenemos tendencia a aceptar como autoridad a alguien que simplemente es más alto que nosotros.

APLICACIÓN: _____

Escasez

De acuerdo con la regla de la escasez, la gente considera las cosas raras (o que van a convertirse en raras) más valiosas y deseables de lo que serían si su disponibilidad fuera inmediata. «Las oportunidades parecen más valiosas cuando su disponibilidad es limitada», indica Cialdini.

Una de las conclusiones más importantes que Cialdini extrae de esto es que «la idea de pérdida potencial desempeña un importante papel en la toma de decisiones de los seres humanos». Así, cuando surgen obstáculos en el camino o nuestro acceso parece estar limitado, aumenta nuestro deseo de adquisición. Y entonces tendemos a asignarle más cualidades positivas para justificar ese deseo.

«Como sabemos que normalmente las cosas difíciles de adquirir son mejores que las fáciles —escribe—, a menudo utilizamos la disponibilidad de un producto para determinar rápida y acertadamente su calidad.»

Cialdini añade que tenemos cierta tendencia a desear obje-

tos cuya disponibilidad resulta repentinamente limitada más que otros que siempre han sido escasos.

APLICACIÓN:

El siguiente nivel

Los motivadores más poderosos tienen lugar cuando distintos principios de persuasión aúnan sus fuerzas (la prueba social con la escasez, por ejemplo). «No sólo todos queremos lo mismo cuando escasea —dice Cialdini—, sino que lo deseamos con más fuerza cuando hemos de competir por ello.»

En el ejercicio final, escribe un ejemplo de cómo dos principios distintos se pueden combinar y crear una intensa motivación para su atracción.

APLICACIÓN:

DÍA 24

MISIÓN 1: Sé la fiesta

Uno de los mayores errores que cometen los hombres cuando intentan hacer planes con una mujer es no contar con un guion de antemano. «No sé. ¿Tú qué quieres hacer?» es seguramente la peor forma de pedirle a alguien una cita.

La siguiente peor es preguntarle: «¿Y qué vas a hacer el sábado?», y luego autoinvitarse.

En vez de tratar de introducirse en su estilo de vida, un marco que hay que tener más en cuenta es que quizás ella no consigue en su vida todo lo que quiere y espera poder asomarse al mundo más excitante de otra persona, un mundo que resulta ser el tuyo.

El Desafío de Style no trata únicamente de mujeres, sino también sobre estilos de vida. Si eres capaz de construir una órbita positiva y excitante de gente, lugares y cosas alrededor de las cuales girar, una que los demás respeten y de la que quieran formar parte, conocerás y atraerás a mujeres de forma automática.

De modo que, para poner punto y final al Desafío de Style, el Día 30 organizarás una cena con varios invitados. Tu tarea es leer la documentación de hoy y averiguar cómo poder llevarla a cabo antes de pasar a la Misión 2.

MISIÓN 2: Siembra tu fiesta de Style

Tu misión de hoy es sembrar tu cena.

Aborda a mujeres y a grupos utilizando el material que has aprendido. Pero en vez de sembrar un evento de tu calendario,

hazlo con tu cena. Puedes hablar del tema o el motivo de la fiesta, y mencionar amigos con los que ella tenga cosas en común. Pero no la invites.

No la invitarás hasta que la conversación esté terminando, y llegue el momento de intercambiar vuestros números de teléfono.

Una forma de hacerlo es decir: «¿Sabes qué? Deberías venir a la cena. Creo que te lo pasarías realmente bien con algunas de las personas que habrá. Y, además, necesitamos una "carta salvaje".»

Si te pregunta qué es una «carta salvaje» bromea diciéndole «alguien impredecible», o halágala con la frase «alguien nuevo e interesante». Lo que elijas decir depende completamente de su autoestima.

A no ser que realmente tenga muchas ganas de ir, no le des muchos detalles de la fiesta de buenas a primeras: se te vería ansioso. Espera a que habléis por teléfono. De este modo, ella tendrá que esforzarse un poco más para obtenerlos, y demostrar que es de fiar y se llevará bien con tus amigos.

Habréas completado la misión cuando hayas conseguido el número de teléfono de una invitada en potencia, o bien hayas hecho cinco aproximaciones. Lo que suceda primero.

Mañana utilizarás ese número.

DOCUMENTACIÓN DEL DÍA 24

TU CENA DE STYLE

¿Sabes qué es lo mejor de dar una fiesta?

Que se trata de una excusa ideal para conseguir el número de teléfono de casi cualquier mujer que acabes de conocer, además de ser una excusa para llamar a cualquiera con la que no hayas hablado en mucho tiempo. Ningún número es obsoleto cuando estás preparando una cena ocasional.

Para el propósito del Desafío, la definición de fiesta es un encuentro de seis o siete personas en un lugar público o privado para disfrutar de una experiencia divertida, recreativa y que estreche sus vínculos.

Propósito

Preparar una cena permite que te encuentres con una mujer en tu ambiente, donde tiene que competir por tu atención. Se trata, además, de una cita fácil, sin demasiado compromiso. Hay mucha gente alrededor para mantener viva la conversación e ir anticipando ambos el rato a solas del que luego disfrutareis.

Es más, dar fiestas de forma regular hará que aumente tu círculo de amigos y tus novias potenciales, consolidará tus actitudes sociales, reforzará tus cualidades de liderazgo, y te ayudará a desarrollar un estilo de vida del que otros quieran formar parte. Algunas de las mujeres más deseadas del mundo no salen únicamente con actores, músicos, directores, multimillonarios y atletas. También con propietarios de clubes y promotores. Esto es así porque todo el mundo quiere ser aceptado por la gente guapa. De modo que hazles un favor creando tu propio grupo de gente guapa y aceptándolos.

Promoción

No necesitas invitaciones para tu fiesta. Y ni se te ocurra encargar *flyers*. Se trata de un evento pequeño y exclusivo con una lista de invitados cuidadosamente seleccionada.

Sí necesitas, sin embargo, una excusa para celebrar la fies-

ta. No tiene por qué tratarse de algo importante. Podrías, por ejemplo, venderles tu fiesta a las mujeres como un ritual semanal o mensual en el que te reúnes con algunas de las personas más interesantes que has conocido para disfrutar de una buena comida y una charla agradable. Puedes llamarlo la «Noche del martini de los lunes», la «Charada de los martes» o el «Concurso gastronómico internacional de los miércoles». Si quieres que suene realmente pretencioso, puedes incluso llamarlo «Salón».

Otra opción es aprovechar una ocasión determinada para dar la cena. Si un amigo tuyo ha hecho algo destacable —ha sacado un CD en un sello independiente, ha publicado un artículo, ha creado una página web, ha sido su cumpleaños, ha adoptado un cachorro o se ha comprado una camiseta nueva—, ofrece una fiesta en su honor. Luego, en la fiesta, pon el CD, lee un fragmento del artículo o enseña orgulloso su nueva camiseta.

Otro pretexto podría ser convertir ese día en una festividad. Todos y cada uno de los días del calendario conmemoran algo —el día nacional de la fraternidad, el día del cuarteto *barbershop*,⁸ el nacimiento de Gary Coleman⁹ que puedes celebrar con una fiesta.

Localización

Hay una gran cantidad de sitios en los que puedes dar tu fiesta.

El mejor local es tu casa o apartamento, o la casa o apartamento de un amigo. No requiere demasiados preparativos: limpiar, llevar comida, seleccionar la música apropiada y —partiendo de la base que tanto tú como tus invitados sois mayores de edad— una cantidad suficiente de alcohol para que dure toda la fiesta.

Si la cocina no es tu fuerte, organizar una cena puede ser la excusa que necesitas para aprender. Si a una de las mujeres a las que has conocido le gusta cocinar, convéncela para que te ayude. Si los invitados saben que has montado la fiesta porque estás aprendiendo a cocinar, no les importará que quemes el pavo. Siempre y cuando se pueda beber alcohol.

8. Estilo de música popular norteamericana que interpretan *a capella* cuartetos de cantantes tradicionalmente masculinos. (*N. del t.*)

9. Actor norteamericano, conocido fundamentalmente por su papel de Arnold Jackson en la teleserie «Arnold». (*N. del t.*)

Si no tienes tiempo o ganas de cocinar, encarga la comida, sácala de los envases para llevar, caliéntala en el horno hasta que lleguen los invitados y luego sírvela en platos normales. Si nadie te lo pregunta, no tienes por qué decir que es comida del restaurante griego de tu calle.

Si al encuentro acuden menos de diez personas, asegúrate de contar con un lugar cerrado en el que os podáis sentar y que facilite la conversación. Si es necesario, compra sillas plegables baratas. Si no tienes demasiada experiencia como anfitrión, empieza o termina la velada con actividades de grupo, como los programas semanales de televisión favoritos o juegos interactivos como las charadas. Nunca subestimes el encanto de algo que te parecía divertido a los siete años.

El segundo mejor local es un *lounge* o restaurante que cuenta con mesas o sofás suficientemente grandes para todo el grupo. Haz una reserva con tiempo y llama para confirmarla el día de la fiesta. Podéis pagarla por separado. Aunque en realidad no difiere de una cena normal, la intención de celebrarla en grupo es motivo suficiente para llamarla fiesta.

Otros posibles lugares podrían ser: un parque o una playa donde celebrar un picnic o una barbacoa, un bar o club, o incluso una bolera, una habitación de hotel o un parque de atracciones. Los únicos límites son tu imaginación y la ley.

Casting

No vas a montar una especie de fiesta de la cerveza (a no ser que sea eso lo que verdaderamente quieras). Se trata más bien de organizar una pequeña cena para un grupo de gente selecta, y así es como se lo vas a explicar a la mujer con la que hables. Cuanto más selecta y exclusiva parezca tu fiesta, mejor saldrá y más rápido correrá la voz.

Por ejemplo, en vez de decir que estás invitando a gente, dile que estás haciendo un casting para la cena —y escogiendo la combinación adecuada de personalidades, intereses y ocupaciones interesantes—, y que estaría bien tenerla en el reparto. Después de todo, toda fiesta necesita una «carta salvaje».

Aunque bromear llamándola «carta salvaje» puede resultar divertido, lo cierto es que en realidad sí quieres tener una en la fiesta. Asegúrate, pues, de que invitas a alguien cuya conversación o forma de ser sea ligeramente excéntrica y extrovertida (pero sin llegar a resultar desagradable o extrema). Es algo que

te quitará presión como anfitrión, pues los invitados tendrán a alguien más con quien hablar y que los entretenga.

También estaría bien que invitaras por lo menos a un amigo que sea buen conversador, a una amiga o a una pareja, y a la mujer que has conocido (o conocerás) durante el Desafío. Es crucial que te asegures de que en tu fiesta hay más de una mujer para que la chica en la que estás interesado no se sienta incomoda o en desventaja numérica.

Si aparece más de una mujer a las que has conocido durante el Desafío, no te preocupes por si comparan notas de cómo te han conocido. Tú mantén firme tu marco: eres una persona sociable a la que le gusta salir y conocer a gente nueva, discutir con ellos tus opiniones y juntarlos para que se interrelacionen. Si vives en esa realidad, ellas terminarán compitiendo por ti.

Si la mujer quiere ir con una amiga, no temas. Deja que lo haga. Si conquistas a la amiga, es posible que también la conquistes a ella. Y si es un amigo tampoco pasa nada. Después de todo, tú también has invitado a otras mujeres, y éstas pueden ayudarte a mantenerlo ocupado. Aunque no se trata de que la anime para que traiga a sus amigos, si lo hace tan sólo ampliará tu círculo social y hará que la siguiente fiesta sea aún mejor.

Si celebras la fiesta en casa, a veces puede que después de la cena decaiga un poco la animación. Una manera de evitar que esto ocurra es que luego acuda un segundo turno de entre cuatro y ocho personas para tomar un cóctel. La llegada de nuevas caras, entusiasmo y energía dará a la fiesta el punto que necesita para que sea animada y memorable. (Ten cuidado con los tiempos: la mayoría de los invitados llegan una media hora más tarde de la hora a la que les has dicho que empezaba la fiesta.)

Asegúrate de tener una forma interesante de presentar a cada una de las personas que invites (podrías utilizar el mismo tipo de declaración identitaria que hiciste para ti). Cuanto más interesantes hagas parecer a tus amigos, más interesante parecerás tú también.

Conectarse

Hay varias cosas que puedes hacer antes, durante y después de la fiesta para conectar más profundamente con la mujer en la que estás interesado.

Si das la fiesta en tu casa, haz que luego se quede y te ayude

a limpiar. Si la das en cualquier otro lugar, piensa en algún sitio al que ir luego.

A veces puede resultar divertido involucrar a la mujer en la preparación de la fiesta, en vez de dejar que cuente con tu trabajo y tu hospitalidad. Si quieres hacer esto, encárgale unas tareas determinadas, como llevar o cocinar algo.

Un amigo mío suele preparar sangría con sus citas. Cuesta poco, hay alcohol de por medio, y es perfecto para dos personas. Para hacerla necesitarás una botella de vino tinto, dos limas, dos limones, dos naranjas, un mango y medio vaso de azúcar. Vierte el vino en una ponchera, deja que se airee durante unos minutos y luego añade el azúcar. A continuación echa el zumo de lima, limón y naranja. Deja que ella corte en rodajas el resto de las frutas y las añada a la bebida. Mételo en la nevera una hora si es posible, luego viértelo en un recipiente con cubitos y ya está listo para servir a tus amigos. (Esta receta es para cinco personas, así que doblala si has invitado a diez.)

Otras actividades que podéis hacer juntos van desde ir a comprar los ingredientes (ir al supermercado puede resultar una divertida primera cita) hasta intentar preparar vuestro propio sushi, lo que puede ser un lio (lo cual es algo bueno).

Ten cuidado de no idolatrirla en exceso ni de volcarte en ella para intentar mantenerla entretenida. Y no te pongas celoso si otro tío de la fiesta empieza a hablar con tu cita. Como anfitrión, tú eres el hombre del momento; nadie supone una amenaza para ti. Si tienes un amigo de confianza, muéstrale tu declaración identitaria para que pueda compartir su admiración por ti con tu cita.

El objetivo de la cena es pasarlo bien, construirte un estilo de vida excitante y reunir a personas interesantes. Si lo consigues, la atracción surgirá por sí sola.

DÍA 25

MISIÓN 1: Las reglas del teléfono

El siguiente paso después de intercambiar los teléfonos —llamar— es fuente de ansiedad para algunos hombres. Sin embargo, la regla del compromiso telefónico es sencilla: no hagas nada mal. Ella acaba de conocerte, y una única señal de advertencia es lo único que necesita para decidir no volver a verte.

Obviamente, tú no quieras que eso ocurra, de modo que tu tarea es leer la «Documentación del Día 25» acerca del juego telefónico.

MISIÓN 2: Planea tu fiesta

Si todavía no has decidido dónde celebrar tu cena del Día 30, hazlo ya.

Elabora tu lista ideal de invitados, entre seis y diez personas. Incluye a toda mujer con la que hayas intercambiado números de teléfono. Escribe el nombre de la persona en la columna de la izquierda y su identidad en la de la derecha. Tu descripción de cada persona debería ser sucinta y cautivadora, de modo que, cuando repases la lista, la fiesta parezca un acontecimiento especial.

Nombre	Identidad
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____

4. _____
4. _____
5. _____
5. _____
6. _____
6. _____
7. _____
7. _____
8. _____
8. _____

MISIÓN 3: Cosecha tu siembra

Llama a todas las mujeres cuyos teléfonos hayas conseguido en las últimas semanas.

Practica las técnicas telefónicas que has aprendido en la documentación.

Invita a todas las mujeres al evento o fiesta que hayas planeado para el Día 30. Asegúrate de decirles un lugar y una hora concreta. Subraya que se trata de un grupo pequeño de gente escogida con esmero, para que sepa que su invitación es un privilegio y su presencia crucial para la mezcla.

Comparado con pedirle a un desconocido que te recomiende por teléfono una película, esto debería ser pan comido.

Si todavía no has recibido una llamada de teléfono, haz hoy cinco aproximaciones más, con el objetivo de reclutar a alguien para la fiesta. Asegúrate antes de estudiarte bien tu chuleta.

Si ya has tenido una cita, no olvides añadir tu nombre en el círculo de ganadores del foro de Style y compartir tu historia con los demás colegas Desafiantes.

DOCUMENTACIÓN DEL DÍA 25

EL JUEGO TELEFÓNICO

¿Sabéis? Antes solía esperar un par de días para llamar a alguien, pero ahora todo el mundo espera dos días. Así que me parece que lo suyo son tres días. ¿Qué opináis?

Extraído de la película *Swingers*

Has tenido éxito en la aproximación y has conseguido intercambiar números de teléfono con una mujer que verdaderamente te gusta, pero ¿y ahora qué? ¿Y si se ha olvidado de ti? ¿Y si cuando la llamas estás demasiado nervioso y la cagas? ¿Y si el día que quieras verla está ocupada? ¿Y si cuando coge el teléfono está en medio de algo importante? ¿Y si lo coge un tío? ¿Y si te ha dado un número falso? ¿Y si California se hunde en el océano?

No te preocupes.

Si te relajas, la primera llamada puede ser un proceso muy sencillo.

Cuánto tiempo esperar

¿Cuánto tiempo deberías esperar entre la obtención del número y la realización de la llamada?

Algunos dicen que hay que llamar al día siguiente; otros que es mejor esperar tres días.

Todos se equivocan. No hay una cantidad de tiempo fija.

En realidad, esto es lo que debes esperar: tanto como puedas.

En otras palabras, si conoces a una mujer, entre vosotros surge un vínculo increíble y ella te suplica que la llames, puedes esperar una semana. No te va a olvidar.

Sin embargo, si conoces a una mujer, habláis unos minutos, intercambiáis números y luego ves que habla con distintos tíos durante toda la noche, tendrás que llamarla al día siguiente. Y es que si no ha surgido esa conexión o no le has causado una profunda impresión, lo más probable es que dentro de cuarenta y ocho horas se haya olvidado completamente de ti.

En lo que respecta a los tiempos para realizar la llamada, la regla general es: aprovecha el impulso del momento. Llámala

mientras todavía tiene la interacción fresca en la cabeza, pero sin que la celeridad o la asiduidad te hagan parecer un acosador.

¿Ocultar o no ocultar?

Muchos supuestos expertos recomiendan ocultar el número de teléfono cuando llames a una mujer. También aconsejan que no dejes mensaje si no lo coge.

La idea, dicen ellos, es que si sigues llamando, finalmente cogerá el teléfono (y, una vez acorralada, podrás convencerla para que os veáis).

Yo no utilizo ni recomiendo este método de palanca, a no ser que te dediques al telemarketing.

El hecho es que si no te devuelve o no contesta a tus llamadas, el problema no es tu juego telefónico, sino tu juego al abordarla: no le demostraste las cualidades necesarias para que quisiera volver a verte. Efectivamente, en general, cuando algo vaya mal en alguna fase de la interacción, es porque has hecho algo mal en la fase previa.

De modo que nunca ocultes tu número de teléfono al llamar y deja siempre un mensaje. ¿Por qué? Porque demuestra seguridad. Si cuando la conociste exhibiste una personalidad atractiva, demostraste tu valía y transmitiste confianza, estará encantada de que la llames.

Tu objetivo debería ser dejar a toda mujer con la que interactúes preguntándose: «¿Y si no me llama?»

Si has sembrado de forma adecuada tu evento, cuando la llames ella ya sabrá por qué lo haces, y se sentirá cómoda cogiendo el teléfono.

Qué decir

He aquí una estructura general que debes seguir durante la primera llamada:

1. Procura evitar presentarte con tu nombre. En vez de eso, empieza la conversación recordándole la última charla que tuvisteis. Si utilizaste la frase de entrada de Village People, cuando descuelgue dile, con tranquilidad y confianza: «Por fin lo he averiguado: no había ningún bombero en los Village People.» Ella sabrá quién eres. Si te has burla-

do de ella llamándola mocosa, cuando descuelgue dile: «Eh, mocosa», así, en vez de recordarle que eres un desconocido (especialmente si ya se ha olvidado de tu nombre), la retrotraes al buen rato que pasó charlando contigo.

2. Para evitar pausas incómodas, en cuanto te salude empieza a contarle una historia rápida de tu vida. Selecciona una historia apropiada entre las que elaboraste el día de la narración, o bien añade una nueva a tu repertorio. Comienza diciendo algo como «Hoy me ha pasado algo increíble...». Asegúrate de que la historia es corta, y que tu intención no sea vanagloriarte de algo sino hacerla reír y sentirse cómoda.
3. Habla con voz profunda, tranquila y segura, y añade toques de humor y energía positiva. Es bueno que te oiga animado, pero no hables demasiado rápido ni seas demasiado hipérbolico. Sonríe mientras hables por teléfono, ella lo oirá.
4. Despues de contarle la historia, deja que hable ella. La mayoría de las veces te contará cómo le ha ido el día o te preguntará algo. Si no lo hace, pasa a otra cosa.
5. Haz planes para esa semana. Algunos expertos aconsejan decir primero los días que estás ocupado para demostrar, entre otras cosas, que eres una persona muy liada y que te esfuerzas por hacerle un hueco. Podrías utilizar el tira y afloja que aprendiste el día de las descalificaciones y decir algo como «El viernes y el sábado no puedo, pero el domingo doy una pequeña fiesta. Estoy seleccionando un grupo de gente interesante y creo que deberías venir. Necesitamos alguien que anime un poco el cotarro».
6. Si la vas a invitar a otro evento que no sea tu fiesta, no enmarques la interacción como si fuera una cita. Invítala a «salir con», o «acompañar», o «unirse» a tus amigos y a ti.
7. Si dice que puede, bien. Si está ocupada, háblale acerca de algún otro evento de tu calendario. Sólo uno. A no ser que muestre entusiasmo, dile que seguramente se lo pasaría bien y que si queda una plaza libre se lo harás saber.
8. Tanto si puede como si no, no te despidas de ella de golpe y cuelgues nada más invitarla. Continúa la conversa-

ción durante uno o dos minutos, tal y como hiciste cuando intercambiasteis los teléfonos. Gástale alguna broma o cuéntale una historia breve que esté relacionada.

9. Para terminar pon el broche. Despídete tú primero: estás ocupado; tienes cosas que hacer.

Aunque este guión es sencillo y ha sido utilizado con éxito por miles de hombres, no es la única forma de afrontar la primera llamada telefónica. A medida que te vayas sintiendo cómodo con el proceso, puedes que quieras distinguirte de otros hombres llamando primero para charlar un poco y dejando los planes para la segunda llamada.

Si eres de los que prefiere enviar un sms, procura no hacerlo en la primera toma de contacto. Sin embargo, si sólo das con su contestador, el sms puede salvarte el día.

Si vuelve a estar demasiado ocupada...

Si no se muestra muy dispuesta a realizar ningún plan, o bien rechaza múltiples invitaciones, ha llegado la hora de que repases el método que empleas. Probablemente cometiste un error en algún momento de la conversación inicial. Quizá le transmitiste una valía social menor, se te vio desesperado o intercambiaste números de teléfono demasiado pronto. Quizá tu estilo (o la falta del mismo) no encajó con sus exigencias románticas. Descubre cuál fue tu punto flaco y esfuérzate en mejorarlo. En algunos casos poco frecuentes, si tú lo has hecho todo bien pero ella todavía se muestra renuente, puede que tenga novio o esté superando una separación.

En general nunca aceptes las palabras «Demasiado ocupada» como excusa. Si te llamara Angelina Jolie y te invitara a una cena en su mansión con Bono, Jay-Z, Bill Clinton y George Lucas, ¿acaso no irías?

Por supuesto que sí. Romperías cualquier otro plan que tuvieras, pasarías del curro, y probablemente irías andando a cuatro patas si hiciera falta.

Tu objetivo en toda interacción es resultar tan interesante y extraordinario que ella no pueda estar ocupada para ti. Después de todo, si conocieras a la mujer 10, ¿no te las apañarías para encontrar tiempo para ella?

Sé tú el hombre 10, pues.

MISIÓN 3: Siente la diferencia

Hoy reflexiona sobre las aproximaciones que has realizado.

¿Has notado diferencias entre el uso del material y la improvisación? ¿Alguna diferencia de cómo interactuabas antes del Desafío de Style y ahora? Si las hay, indícalas en el siguiente espacio:

DÍA 26

MISIÓN 1: Aclarate

Puede que éste sea el día más exigente hasta el momento, pero también supondrá un beneficio enorme para tu comprensión intuitiva del juego.

MISIÓN 2: Aborda desarmado

Hoy aborda a tres mujeres o a grupos, pero sin utilizar material.

No empieces la conversación pidiendo una opinión. No utilices descalificadores preparados de antemano. No hables de anillos y dioses griegos. No rompas tarjetas de visita por la mitad.

Empieza la conversación improvisando algo, quizás sobre alguien cercano a ti, algo que lleva puesto, o cualquier cosa que se te ocurra. No temas mantener una conversación trivial, hacer preguntas generales sobre el trabajo, películas o viajes, ni tampoco invitarla a tomar algo si estás en un bar o una cafetería. Rompe todas las normas.

Sigue conversando hasta que se excuse, o cuando te quede claro que ella quiere que tú te vayas. Puede resultar incómodo, pero aguanta.

Si es posible, calcula el tiempo de la interacción. Tu objetivo es permanecer charlando durante al menos diez minutos sin utilizar el material.

Si todo va bien, puedes invitarla a tu fiesta o a uno de los eventos de tu calendario.

MISIÓN 4: Rellenar

Tu tarea final de hoy es leer el siguiente consejo sobre cómo llenar huecos:

Llegados a este punto, algunos Desafiantes suelen quedarse encallados. Abordan a un grupo, dicen su frase de entrada, demuestran su valía, hacen una lectura en frío... Lo hacen todo y, sin embargo, se sienten tensos e incómodos porque no tienen ni idea de qué hacer entre todas esas técnicas. ¿Qué dicen? ¿Cómo pasan de una cosa a otra? ¿Cómo llegan al momento en el que pueden intercambiar números de teléfono?

Hay, claro está, miedos irracionales (después de todo, anteriormente han conseguido mantener conversaciones interesantes con otras personas). Superar la dependencia del material, así como darse cuenta de que tienes muchas cosas de que hablar para llenar huecos es uno de los objetivos del ejercicio de campo de hoy.

Puede ser fácil olvidar que es tu personalidad, más que el material, lo que hará que ella quiera volver a verte. Las rutinas están muy bien porque hacen que seas más interesante que la mayoría de los tíos. También sirven como trampolín para llegar a la siguiente fase de la interacción. Pero tu conversación no tiene por qué consistir en una gran actuación. No quieras que la mujer piense que no eres más que un chimpancé con sombrero

que da vueltas a la manivela de la caja de música para entretenerte.

De modo que estate al día de los espectáculos y los eventos culturales que tengan lugar en tu ciudad, cultiva la habilidad de prestar atención a los detalles de lo que hacen, dicen y llevan los demás, domina el arte de la inteligencia social, siéntete cómodo en tu nueva piel y, si todavía tienes problemas para llenar huecos, haz clases de improvisación teatral para mejorar tu espontaneidad.

Si el Método es un proceso de automejora, todos estamos en ello de por vida. Aprende, pues, a hacerlo bien.

DÍA 27

MISIÓN 1: Aprende a conectar

Imagina que conocieras a una mujer a quien le gustara la misma música y la misma clase de cine que a ti, que compartiera tus creencias y tus opiniones más sólidas y que hubiera crecido a una manzana de tu casa. ¿No pensarías que has conocido a alguien increíble?

Éste es el poder de la compenetración. Y se trata de algo que deberías crear con toda mujer en la que estés interesado. Ve a la «Documentación del Día 27» y lee el texto sobre la compenetración antes de pasar a las demás misiones de hoy.

MISIÓN 2: Actualiza tu calendario

Imprime una copia de un calendario de Style actualizado.

Llena de eventos —e incluye su atractivo objetivo y las razones para asistir— todos los días hasta el término del Desafío. Asegúrate de incluir tu fiesta. Luego familiarízate con las actividades, las fechas en las que tienen lugar y las razones para ir.

MISIÓN 3: Entrena la compenetración

Elige y realiza dos de los tres ejercicios de compenetración abajo indicados. Los puedes realizar con un compañero del trabajo, con un cajero, con un conocido, o incluso en un chat *on-line*, pero aprenderás más de ellos si los haces con una persona nueva o un grupo al que hayas abordado. Si la interacción va bien,

asegúrate de invitar a la mujer en la que estás interesado a tu fiesta o a uno de los eventos de tu calendario.

Presta especial atención a las reacciones de la otra persona a medida que aumenta o disminuye vuestro nivel de compenetración.

CREA Y ROMPE LA COMPENETRACIÓN

En el siguiente ejercicio observa cómo reacciona la otra persona cuando creas inmediatamente compenetración y luego la rompes de repente.

Mantén una conversación como la siguiente:

TÚ: ¿De dónde eres?

ELLA: [Una ciudad cualquiera.]

TÚ: ¡Dios mío, no puede ser! Yo también crecí allí. ¿A qué escuela fuiste?

ELLA: [Una escuela cualquiera.]

TÚ: No puede ser. Yo también.

ELLA: ¿De verdad?

TÚ: Bueno, no. En realidad nunca he estado ahí. [Y entonces, con una voz seca y monótona:] No te he molestado, ¿verdad?

TEST DE COMPENETRACIÓN

En el siguiente ejercicio, rompe la compenetración y luego comprueba si la persona con la que estás hablando se esfuerza por retomarla.

TÚ: Por curiosidad, ¿cuál es el último CD que has comprado o la última canción que te has bajado de Internet?

ELLA: [Cualquier canción de cualquier cantante.]

TÚ: ¿De verdad? Me sorprende. A mí no me gusta mucho su música.

Si ella da marcha atrás y dice que en realidad tampoco le gusta ese cantante es que busca la compenetración. Si te explica por qué le gusta esa música o se muestra en desacuerdo contigo es que no busca la compenetración, o que tiene muy claros sus gustos y opiniones.

COMPENETRACIÓN FÍSICA

Este ejercicio ilustra el poder del lenguaje corporal para influir en el estado de ánimo de otra persona.

Durante una conversación con alguien con quien te encuentres cómodo, crúzate de brazos y échate hacia atrás cuando esté hablando. Si estás sentado, crúzate de piernas y échate también hacia atrás. Permanece en esta posición durante un minuto o dos.

Observa si la persona empieza a ponerse nerviosa o a sentirse incómoda (o si hace incluso algún comentario al respecto). Luego descruza los brazos, abre otra vez tu lenguaje corporal hacia él o ella. Si la persona es un buen amigo, pregúntale si ha notado alguna diferencia cuando has roto la compenetración física.

Repite este ejercicio otra vez hoy con otra persona.

DOCUMENTACIÓN DEL DÍA 27

EL CAMINO A LA COMPENETRACIÓN

Crear compenetración es el proceso de desarrollar con alguien una conexión basada en la confianza, el bienestar, las cosas en común y las afinidades. Para muchos hombres es la forma más fácil y la parte más natural del proceso de cortejo.

La compenetración es ese momento de la interacción en el que ella descubre esas pequeñas cosas tuyas que tú a veces intentas ocultar —tu *freak* interior, tu lado tontorrón o tu entusiasmo por los cómics de superhéroes, el teatro musical o las competiciones de *Monster Truck*¹⁰— y las encuentra atractivas. Es el momento en que ella comparte sus pensamientos, sus experiencias y sus sentimientos más profundos, y tú los comprendes, quizás mejor que nadie a quien haya conocido antes. Es cuando os sorprendéis a vosotros mismos riendo al unísono o empezáis a decir las mismas cosas a la vez.

En resumen, compenetración es cuando dos personas se conocen mutuamente de verdad y descubren que sí, que estaban predestinadas. Qué suerte la suya.

Al mismo tiempo, la compenetración es como un castillo de Lego. Se puede desarmar en cualquier momento, y armar otra vez segundos más tarde. Saber cuándo crear y cuándo romper esa compenetración te ayudará a conducir una interacción a través de las fases necesarias para llegar a una relación sexual o romántica.

Observa cualquier historia de amor. Antes de su unión completa, los amantes pierden la compenetración; quizás por un malentendido, o la desaprobación de un parente, un rival desdeñado o el castigo por un error. Experimentan angustia, y entonces, en su pena, se dan cuenta de cuánto quieren a la otra persona. No es hasta que se restaura la compenetración y se confiesan los sentimientos mutuos que esos amantes vuelven a sentirse completos.

Muchos tipos supuestamente encantadores cometen el error de buscar la compenetración únicamente con una mujer, exclu-

yendo todo lo que fomenta esa compenetración. Hay una delgada línea que separa la compenetración que surge de forma natural de aquella en la que se notan los esfuerzos para que surja.

La elección del momento oportuno, además, resulta clave. Si te esfuerzas en conseguir esa compenetración demasiado pronto, puede que caigas en la zona de la amistad. Si lo haces demasiado tarde, puede que piense que no la tomas por la mujer dinámica que es. El mejor momento para que surja cuando conoces a una mujer es después de alcanzar el punto de enganche, pero antes de llegar a nada físico. Ahora que está interesada en ti e implicada en la interacción, puedes incluso hacerle todas esas preguntas que se te aconsejó que no hicieras al conocer a una mujer.

Para ayudarte a crear ese tipo de compenetración que surge de forma mágica le he pedido al entrenador senior del Método Don Diego García que la desglose.

Y lo ha hecho, en dos categorías bien claras: predirigir y sincronizar.

Predirigir

Durante décadas, los padres confiaban en Fred Rogers y su programa de televisión «Mister Rogers' Neighborhood» («El barrio del señor Rogers») el entretenimiento de sus hijos. Rogers empezaba todos sus programas con un amigable «¡Hola, vecino!».

Date cuenta de que no decía «¡Hola, desconocido!». Él daba por hecho que tú eras su vecino. Aunque probablemente tú nunca habías vivido cerca de Fred, él te hacía sentir lo contrario. El señor Rogers presuponía una afinidad vecinal y presentaba el programa como si fueras un viejo amigo que estuviera en su salón. Fue todo un éxito.

Sin llegar a ser tan exageradamente amigable como el señor Rogers, sí deberías fomentar la compenetración con una mujer de forma similar. Para hacerlo, hazte a ti mismo la siguiente pregunta: «¿Cómo me comportaría si esa persona fuera un amigo de toda la vida?» Ahora pasa la respuesta por un filtro de adecuación social y sabrás cómo abordarla.

Así pues, debes presuponer esa compenetración desde el primer momento que te vea o te oiga. Imagina que hay alguien a quien quieras conocer en la sección de lácteos de tu supermercado. Una aproximación formal empezaría contigo ofreciéndole la mano y presentándote.

10. Camioneta modificada cuyas ruedas alcanzan varios metros de diámetro. (N. del t.)

Una aproximación que busque la compenetración, sin embargo, empezaría de otro modo: «Podría entender que existiera un 2 por ciento de gente que no pudiera decidir entre leche entera y leche desnatada, pero ¿un 1 por ciento? ¿Acaso hay tanta diferencia entre un 2 y un 1 por ciento?»

La gente también conecta de forma natural con líderes creíbles que posean cualidades como confianza, autoridad, autenticidad, seguridad en sí mismos, cortesía y honestidad. Cultivar estas cualidades evitará que sucumbas a los riesgos de ir en búsqueda de compromiso, como, por ejemplo, suplicar, perder tu marco, caer en la zona de la amistad o convertirte en su psicólogo en vez de en su amante.

Sincronizar

Carl Jung solía hablar de sincronicidad para conferir significado a acontecimientos coincidentes. Al proceso de provocar de forma activa ese estado yo lo llamo sincronización.

La sincronización no es copiar o imitar todo aquello que hace tu pareja. Sincronizar es una forma más sutil de ajustar tu ritmo al suyo y cultivar la empatía. En los grupos, la gente lo hace de forma inconsciente. Si sincronizas correctamente con tu pareja, conectaréis más a un nivel emocional, espiritual y energético que intelectual.

Examinemos las formas con las que puedes sincronizar con la mujer en la que estás interesado.

VISUALMENTE

Para sincronizar visualmente con una mujer, observa su postura, su expresión facial, el ritmo de su respiración, sus gestos o incluso su pestañeo, y cópialos. Mientras lo hagas permanece relajado y tranquilo. Si lo haces bien, ella también empezará a imitar inconscientemente tu lenguaje corporal.

AUDITIVAMENTE

Si adviertes que ella utiliza unas pocas palabras concretas con frecuencia, o que ciertas palabras parecen tener un significado especial para ella, considéralas clave y memorízalas para usos

futuros. También puedes asimilar tu lenguaje a su jerga laboral, expresiones regionales o demás palabras que la definan como miembro de una subcultura en particular.

La sincronización auditiva también puede suponer tener que prestar atención a palabras que sugieran que el hablante tiene una especial afinidad por determinados sentidos. Por ejemplo, la gente visual tiende a utilizar palabras como «foco», «brillo», «ver» y «mostrar» al hablar de sus pensamientos y sus deseos. La gente que vive en especial contacto con sus sentimientos utiliza palabras como «tocar», «sentir», «ser consciente» y «notar». Los audiófilos prefieren describir con «timbre», «sonidos» y «chasquear». Escucha atentamente sus patrones de habla, descubre qué motivos sensoriales utiliza y luego salpica con ellos tu conversación.

También puedes imitar otros aspectos de su forma de hablar —su tono, su volumen, su timbre o su tonalidad—, o incluso sus expresiones no verbales, como sus refunfuños, su risa o sus pausas. Esto puede parecer exagerado, pero es prácticamente de sentido común que a un hablador lento y a uno rápido, por ejemplo, les costará entenderse. Al lento le costará seguir al rápido, y el rápido se impacientará con el primero. Cuanto más parecida sea vuestra forma de comunicaros, mejor os llevaréis.

DE FORMA LÓGICA

Sincroniza de forma lógica descubriendo los intereses particulares, los gustos estéticos, los principios morales, los puntos sensibles o los detalles de su procedencia que tenéis en común. Esta forma común de crear compenetración supone jugar al juego del «a mí también». Algunos de los temas típicos del «a mí también» son: experiencias familiares, historias de viajes, objetivos profesionales, entretenimientos preferidos, idiosincrasias personales o criterios afectivos.

Puedes sincronizar de forma lógica con temas generales para crear compenetración: de dónde es, por qué ha salido, qué le interesa. Avanzada la interacción, profundiza en la compenetración utilizando interrogantes morales, tests de personalidad, ejercicios de imaginación, confesiones de vulnerabilidad, historias íntimas y comentando objetivos y sueños.

En una palabra, la similitud lleva a la afinidad. La afinidad lleva a la compenetración.

EMOCIONALMENTE

Al hablar con la mujer en la que estás interesado, dedica todo tu afán a comprender cómo piensa y siente. Maneja con destreza el arte de la empatía para ponerte en su lugar. Mira las cosas desde su punto de vista. Todos queremos encontrar a alguien que nos comprenda en este grande, alienante y con frecuencia indiferente mundo.

NOSOTROS CONTRA ELLOS

Una de las formas más potentes de fomentar la compenetración es creando una conspiración en la que sólo vosotros dos tenéis algo en común, y que nadie más puede pillar. Esto puede ir desde cimentar vuestra relación a partir de una idea peculiar que pocos creen a representar un papel y decirles a los demás que sois amigos de la infancia o incluso que estáis comprometidos. Estas últimas tácticas son especialmente potentes, ya que los mismos papeles implican una alta compenetración.

Resolución de problemas

Aunque al principio algunas de estas sutiles estrategias puedan suponer un esfuerzo consciente, al final te saldrán de manera automática. La mejor forma de dominarlas es practicarlas de una en una hasta que comprendas cómo funcionan. Te darás cuenta, por ejemplo, de que imitar su respiración modificará sutilmente la energía que os rodea y os aproximará, excluyendo a quienes estén alrededor.

Con frecuencia, la barrera más grande para crear una compenetración amplia y profunda no es la otra persona, sino tú. Si tienes demasiado miedo a revelar tu personalidad o mostrar tus vulnerabilidades, lo normal es que ella no se sienta cómoda bajando la guardia contigo. La compenetración es una calle de dos direcciones, y no existe sin confianza ni franqueza.

Así pues, si alguna vez tienes dificultades para conseguir compenetrarte con ella, ya sea culpa de tus máscaras y muros o de los tuyos, considera la posibilidad de bajar la guardia, olvidar todas estas técnicas y dirigirte a ella con total franqueza. Quizá te sorprenda.

DÍA 28

MISIÓN 1: Tu brújula interior

Hay una parte clave del Método que la mayoría de la gente nunca menciona, muestra o advierte que existe. Incluso si dejas de utilizar rutinas y abandonas la estructura que acabas de aprender, seguirás dependiendo de ello.

Más allá de sus usos en la atracción, se trata de una habilidad que influye en todas las áreas de tu vida, tanto si estás realizando una entrevista de trabajo como si te han secuestrado a punta de pistola.

Lee sobre ella en la «Documentación del Día 28» antes de proseguir con el resto de los cometidos de hoy.

MISIÓN 2: ¿Eres un adivino o un psicópata?¹¹

El siguiente ejercicio funciona mejor si lo haces con un grupo de dos o más personas de trato fácil.

Tu cometido es adivinar de qué se conocen entre sí. ¿Son familiares? ¿Compañeros de piso? ¿Amigos del trabajo o de la escuela? ¿Son pareja? ¿Una cita? ¿Hacen juntos algún curso?

Haz una estimación. Luego levántate, pregunta y descubre si has acertado.

Tus habilidades para evaluar no sólo te permitirán acertar en tus estimaciones, sino que también te ayudarán a realizar la pregunta de un modo que no haga sentir al grupo que forma parte de un experimento de laboratorio.

11. Juego de palabras intraducible entre *psychic* («adivino») y *psycho* («psicópata»). (N. del t.)

Por ejemplo, puedes decir: «Tenéis que ayudarme a zanjar una discusión que tengo con un amigo mío. Nos hemos fijado en cómo hablabais y él dice que probablemente trabajáis juntos. Yo, en cambio, creo que sois amigos de la universidad.»

Si se quedan mirando extrañados —cosa que ocasionalmente puede ocurrir—, reconoce lo raro de la situación diciendo algo como: «Sí, ya sé, es una pregunta extraña, pero es que él es muy aficionado a la psicología. Hace esto continuamente. Luego a mí me toca el trabajo sucio.»

Asegúrate de sonreír, tu aproximación nace de una curiosidad sana, que sepan que con tu pregunta no los estás juzgando, y utiliza un límite de tiempo.

Habrás completado la misión en cuanto hayas abordado a tres grupos o acertado en una estimación, lo que ocurra primero.

Si la conversación va tan bien que te unes un rato al grupo, aprovecha la oportunidad para abastecer tu fiesta con algunas caras nuevas.

MISIÓN 3: Obtén pruebas de su interés (opcional)

Si la Misión 2 te ha parecido muy sencilla, o si quieres entrenar más tus dotes para evaluar, he aquí un objetivo adicional que puedes añadir a tus aproximaciones de arriba.

Tu misión secundaria es recibir al menos un indicador de interés de una mujer en uno de los grupos que hayas abordado. Estudia la lista de las señales de la atracción en la documentación de hoy para familiarizarte con esos indicadores.

Si no recibes un indicador de interés por parte de ninguno de los tres grupos que hayas abordado hoy, haz dos aproximaciones más utilizando tu frase de entrada estándar.

Habrás completado la misión cuando hayas recibido un indicador de interés o bien hayas abordado a cinco mujeres o grupos en total.

Si recibes algún indicador de interés de una mujer a la que hayas abordado, debes intercambiar números e invitarla a tu fiesta.

DOCUMENTACIÓN DEL DÍA 28

LA CALIBRACIÓN

Tan sólo hay tres cosas que debes perfeccionar para dominar el arte de la seducción con las mujeres:

- Quién eres.
- Qué haces.
- Cuándo y cómo lo haces.

En lo que respecta a quién eres, durante los primeros días del Desafío te ocupaste de tus objetivos, de la declaración de tu misión y de tu identidad. Mañana vamos a desmenuzar y refinar las características individuales de tu personalidad.

En cuanto a lo que haces, te has pasado prácticamente todos los días desarrollando este apartado de tu juego, desde las frases de entrada a las demostraciones de valía.

Y, en lo que respecta a cuándo y cómo lo haces, ya has aprendido el orden y la secuencia de cada evento del proceso de atracción, así como a estudiarla en su conjunto. Sin embargo, hay una pieza más en este puzzle: la calibración. Y marca una gran diferencia.

Técnicamente hablando, la calibración es el acto de ajustar o corregir la precisión o un instrumento de medición, normalmente determinando su desviación respecto a un estándar. En términos de la atracción, la definición es la misma; el instrumento de medición, sin embargo, eres tú, y el estándar es ella.

Identifica el instrumento

Cuando hagas una aproximación, la calibración es la habilidad que te permitirá leer la dinámica del grupo o la mujer en la que estás interesado y saber qué hacer a continuación.

Si, por ejemplo, una mujer se acerca a ti en un bar, te acaricia el pecho y te dice que eres mono, ¿tú qué haces?

Si utilizas una frase de entrada de opinión, la aburrirás, y si haces una demostración de valía parecerá que te estás esforzando demasiado. Mediante la calibración podrás saltarte muchas

de las fases que has aprendido y empezarás a pensar en cómo ofrecerle la experiencia física que está buscando. Además, la calibración te ayudará a determinar si quiere enrollarse contigo allí mismo, si quiere que la lleves a casa o si únicamente está intentando poner celosa a otra persona del lugar. Todas estas evaluaciones —hechas en una fracción de segundo— determinarán el curso de tu siguiente acción.

La calibración seguirá siendo necesaria a lo largo de toda la interacción. Hacer ligeros ajustes a tu lenguaje corporal, a tu contacto visual y a la tonalidad puede influir en el comportamiento, las respuestas y el nivel de interés de la mujer con la que estás hablando. Sitúate muy cerca de ella para ver cómo reacciona; luego aléjate mucho. Inclínate hacia ella, luego hacia atrás. Explora el contacto visual directo: mírale la boca o mira por encima de su hombro cuando habléis.

Aprender a leer sus reacciones y luego ajustar tus acciones para provocarle los sentimientos que quieras es la esencia del juego.

Ajusta el instrumento

Aunque la calibración es uno de los elementos más críticos del juego, también puede convertirse en una trampa. Si sobrecalibras y te preocupas demasiado por la más mínima señal que te haga una mujer, probablemente te pondrás nervioso, te mostrarás inseguro y sabotearás la interacción.

Cuando conoces a una persona nueva, en cuestión de segundos se te pasan por la cabeza todo tipo de pensamientos y juicios instantáneos, tanto positivos como negativos. Para evitar caer en la inseguridad, cuando intentes averiguar qué opina de ti no ajustes tu calibrador a 0 (interés neutral), sino a +2 (ligeramente interesado). Afronta cada interacción como si la mujer en la que estás interesado te correspondiera, y si te descubres preguntándote cómo interpretar algo que hace, presupón lo mejor. Esto te motivará para avanzar con seguridad.

Etiqueta el instrumento

Después de ajustar tu instrumento debes intentar determinar qué piensa ella de ti y lo que necesita para poder avanzar a la siguiente fase de la secuencia de la atracción.

Lo que buscas en todo momento es una de estas tres reacciones:

- Luz verde: una reacción positiva, que significa avanzar.
- Luz ámbar: una reacción neutral, que significa avanzar con precaución.
- Luz roja: una reacción negativa, que significa detener tus avances.

Las luces rojas son el dominio de la prevención de daños cuando has calibrado mal y has cruzado una línea que no debías o has cometido un error. Si esto ocurre, retrocede hasta la luz ámbar anterior.

La luz ámbar es lo que te encuentras más a menudo. Es un punto en el que cualquier cosa puede pasar. Y el resultado depende de tu habilidad para averiguar en qué lugar del proceso de cortejo se encuentra ella, adónde necesita que la lleven y cómo necesita que la conduzcan ahí. Entre las cosas que puede necesitar de ti están: mayor valía, más atracción, más comodidad, mayor confianza, o un poco más de tiempo.

Haz estos cálculos mentalmente, de la forma más imperceptible posible. Un mal hábito que a veces la gente desarrolla cuando aprende el Método es pasar a depender de las reacciones de ella. Recuerda: en cuanto resulta evidente que has hecho o dicho algo únicamente para obtener una reacción concreta, no sólo pierde su impacto, sino que también parece desesperado.

El Método depende de sutilezas y detalles como éstos, en parte porque tanto si lo hace de forma consciente como si no, ella también te está calibrando a ti. Y la mayoría de las mujeres cuentan con una intuición y unos instrumentos mucho más afinados que los nuestros.

Leer el instrumento

La calibración de algunas personas es un poco deficiente. Parece que no se dan cuenta de cuándo hacen que la otra persona se sienta incómoda, o al revés, si una mujer está interesada en ellos.

No importa a qué nivel estés tú actualmente. Si prestas atención y aprendes del *feedback* que te ofrece la mujer, acumularás experiencia y éxitos suficientes como para que tu calibración se corrija por sí misma. Al final, tu intuición será tan potente que

no necesitarás aplicar ninguna regla para calibrar. Simplemente lo harás.

Mientras tanto, he aquí unas cuantas señales claras que pueden ayudarte a discernir si una mujer se siente atraída por ti. Son sutiles, de modo que no te bases sólo en una la luz verde para avanzar. Asegúrate de que al menos cuentas con tres o cuatro indicaciones positivas bien claras antes de dar por sentado que ella está interesada en intimar un poco más. Entre estos indicadores de interés están:

- Te pregunta, sin que nada la empuje a hacerlo, cuál es tu nombre, a qué te dedicas, de dónde eres o cuántos años tienes.
- Tú te echas hacia atrás y ella se inclina hacia ti.
- No tiene las piernas cruzadas (o lo están en tu dirección), el ángulo que forma su cuerpo está en dirección a ti, y no tiene los brazos cruzados.
- Cambia su opinión acerca de una canción, película o evento actual según tu opinión.
- Haces un chiste y nadie del grupo ríe excepto ella.
- La coges de la mano para llevarla a algún lado y ella la aprieta (especialmente si nota que vas a soltarla).
- Ella dice: «No voy a acostarme contigo» o «No voy a ir a tu casa», antes de que tú se lo hayas preguntado o mostrando intenciones de hacerlo.
- Te golpea de forma juguetona en el brazo o la mano.
- Ignora a sus amigas cuando intentan intervenir o quieren marcharse.
- Dejas de hablar, estableces contacto visual y ella te sostiene la mirada durante más de un segundo.
- Te vuelve para hablar con otra persona y ella espera a que te vuelvas de nuevo para hablar con ella.
- Te ofrece una combinación de gestos inconscientes de atracción: se humedece los labios con la lengua, se toca el pelo, tiene las pupilas dilatadas o se le ensanchan las ventanas de la nariz.
- Se retoca o se ajusta la ropa para exhibir su cuerpo mientras habla contigo.
- Acaricia distraídamente algún objeto como una pajita, el teléfono móvil o una joya. (Si lo agarra con fuerza o jueguea con él no es una buena señal.)
- Tú dejas de hablar y ella intenta continuar la conversación, normalmente con las palabras «De modo que...».

- Ella imita tus movimientos: se toca el pelo cuando tú lo haces, bebe al mismo tiempo que tú, o incluso pone una determinada cara cuando tú se la pones a ella.

Del mismo modo que cuando se envía una señal de sónar para determinar una distancia luego hay que esperar a que regrese, tú puedes enviar señales para averiguar el interés que ella siente por ti. Para lograrlo, haz algo y observa cómo reacciona. Por ejemplo, golpéale de forma juguetona (y con suavidad) el hombro. Si te devuelve el golpe, es una buena señal; si se pone tensa o retrocede ligeramente, no tanto.

Pero ándate con cuidado: hay mujeres que se mostrarán muy susceptibles nada más conocerte porque buscan la validación de los tíos que les van detrás, disfrutan del poder que esto les otorga sobre los hombres o andan pavoneándose por otra persona del lugar. En este caso no cuentes con que ninguna de sus señales sea una auténtica muestra de interés, a no ser que sepas que te lo has ganado o lo mereces. Hasta entonces, diles con una sonrisa que cobras veinte dólares cada vez que te toquen, y que su factura ya asciende a un buen monto.

Actualiza el instrumento

Hemos hablado de la calibración para determinar el curso de tu acción. Hay, sin embargo, otro tipo de calibración que es más divertida y potente. Ésta incluye elementos de lectura en frío, determina qué descalificadores son apropiados (en el caso de que lo sean) y ayuda a fomentar la compenetración.

Al igual que si utilizaras gafas de rayos X, esta forma avanzada de calibración te permitirá explorar sus pensamientos, sus necesidades y sus deseos más profundos. Para entrenarte, mientras hablas con ella pregúntate lo siguiente:

- ¿Qué tipo de personalidad tiene ella?
- ¿Su autoestima es alta o baja?
- ¿Es sexualmente abierta o reservada?
- ¿A qué se dedica?
- ¿Actualmente sale con alguien?
- ¿Es la hermana mayor, la mediana, la pequeña, o es hija única?
- ¿Se siente más cerca de su padre o de su madre?
- ¿Es más atlética, emocional o intelectual?

- ¿Qué cualidades le atraen de los hombres?
- ¿Cuáles son sus necesidades?
- ¿En qué punto de la vida se encuentra y qué busca?

Al igual que en el caso de la lectura en frío, hay muchas pistas que te proporcionarán esta información. Entre éstas se encuentran: su ropa, su maquillaje, su postura, sus gestos, el movimiento de los ojos, la forma de hablar y la gente con la que va.

Domina el instrumento

Sólo hay una forma de dominar la calibración: obtener *feedback*.

La forma más sencilla de practicar la calibración es poner una serie de televisión en la tele y verla con el sonido apagado. Intenta adivinar tanto como puedas acerca de la relación de los personajes que salen en la pantalla. Luego sube el volumen y comprueba tu precisión.

Un buen ejercicio intermedio es hacer tus estimaciones a partir de la información que obtengas de gente nueva con la que estés manteniendo una conversación. Intenta determinar a qué se dedican, en qué tipo de entorno crecieron, si eran populares en la escuela, y en qué orden nacieron. Luego, en un momento determinado, hazles esas preguntas y comprueba si estabas en lo cierto.

En cuanto te sientas cómodo haciendo esto, la próxima vez que estés con unos amigos mira a un grupo de dos o más personas e intenta adivinar tanto como puedas sobre ellos. Además de los detalles ya comentados, intenta determinar su relación, si son del lugar o visitantes, y cuál es su historia general.

Cuando hayas terminado, acércate a ellos y averigua si estás en lo cierto. Asegúrate de sonreír y de mostrar curiosidad genuina, que no se sientan incómodos, y que no parezca que te estás riendo de ellos o juzgándolos. Esto no sólo te proporcionará el *feedback* que necesitas para mejorar tus habilidades de calibración, compenetración y de lectura en frío, sino que además es una buena frase de entrada (tal y como descubrirás en el ejercicio de campo de hoy).

DÍA 29

MISIÓN 1: Sube en la escala

Tal y como aprendiste ayer, tres aspectos conforman el juego: quién eres, qué haces, y cuándo y cómo lo haces.

Hoy vamos a explorar un poco más la idea de quién eres. No es fácil realizar mejoras duraderas a las características de tu personalidad, pero en cuanto empieces el proceso, comenzarás a avanzar en pos de tus objetivos afectivos y de la vida en general como si fueras en piloto automático. No tendrás que tirar de la rutina de los anillos para demostrar tu valía, porque ésta ya la demostrarás simplemente con tu presencia.

Los cambios de la atracción y del deseo pueden llevarse a cabo mediante los ocho principales atributos de personalidad que trabajan juntos. Ve a la «Documentación del Día 29», lee sobre ellos y pontúate del 1 al 10 en cada categoría.

Si has estado realizando el Desafío con un amigo, no le has hablado a nadie de tus misiones o has encontrado un ala local en los foros de Style, cuando hayas terminado de puntuarte, pídele a ese compañero de confianza que te valore honestamente en cada categoría.

MISIÓN 2: El *sprint* final

Si todavía no has tenido u organizado una cita, ha llegado el momento de que lo hagas.

Y si todavía no has recibido una confirmación de asistencia a tu fiesta definitiva, ciento por ciento segura, de al menos una de las mujeres que has conocido, también te toca hacer una aproximación.

Mañana termina el Desafío de Style.

Y tienes las herramientas necesarias para poder ser un ganador. Lo único que necesitas hacer es utilizarlas e implementarlas.

Para asegurarme de que nadie se quede atrás, he reservado una técnica para hoy: el iniciador de conversación instantáneo.

Coge un cuaderno o un trozo de papel. En la parte superior, en mayúsculas, escribe: «LAS DIEZ MEJORES PELÍCULAS.» Ahora escribe los números del uno al diez.

Tu misión de hoy es hacer una lista de las diez mejores películas de todos los tiempos. Durante la fiesta pondrás una o dos de fondo, con el sonido apagado. Está claro que para realizar una tarea tan importante necesitarás ayuda.

Así pues, dirígete a uno de los siguientes cinco sitios. En ellos tienes muchas posibilidades de conocer a mujeres amigables y sin prejuicios.

1. Un establecimiento de alimentación naturista.
2. El vestíbulo, el *lounge*, el bar o la piscina de un hotel importante.
3. La librería, la biblioteca, la cafetería o el centro de alumnos de una universidad.
4. Una librería espiritual, una cafetería alternativa o un centro de yoga.
5. Un evento visto en el periódico local al que probablemente acudan mujeres solteras y atractivas, ya se trate de una cata de vinos o de un casting.

Asegúrate de llevar tu lista y un bolígrafo. Escribe el título de cinco películas en cinco de los espacios de tu lista. Deja el primer y el segundo puesto libres para su valiosa opinión.

He aquí un ejemplo del guión que puedes utilizar: «Eh, tú tienes pinta de saber de cine. Estoy intentando hacer una lista con las diez mejores películas de todos los tiempos para una fiesta semanal que voy a empezar a hacer de forma regular, y me he quedado en blanco. Esto es lo que tengo por ahora.»

Entonces enséñale la lista y consigue que te ayude a completarla. Para descalificar, búrlate de ella por elegir películas frívolas u obvias; para crear compenetración, descubre cuáles compartís. Cuando la energía empiece a decaer, comienza un nuevo hilo utilizando una frase de entrada de opinión, la rutina de los anillos, una de las historias de tu archivo o cualquier otra cosa que hayas aprendido durante este mes.

Tu objetivo, claro está, es sembrar tu fiesta, invitarla a que vaya e intercambiar números de teléfono. Dado que éste es el penúltimo día del Desafío, emplea todo el tiempo que necesites para conseguir el intercambio de números.

Éste es el primer día del resto de tu vida sexual.

DOCUMENTACIÓN DEL DÍA 29

QUIÉN ERES: EL SISTEMA L.A.S.V.E.G.A.S.¹²

Puntúate en cada una de las cualidades abajo indicadas en una escala del 1 al 10. 1 es completamente deficiente en el rasgo; 5, del montón, y 10, perfecto. Júzgate basándote no en cómo te ves tú, sino en cómo crees que te ven los demás. Intenta ser tan honesto y realista como puedas. Escribe tus respuestas en los espacios en blanco.

Apariencia

Al principio del Desafío aprendiste que la apariencia tiene menos que ver con tus rasgos físicos que con la forma en la que te muestras. Puntúa tu forma de vestir, tu postura, tu contacto visual, si destacas de forma positiva y si tu estilo atrae al tipo de mujer con el que quieras estar.

PUNTUACIÓN:

SUGERENCIA PARA MEJORAR: Estudia y ejecuta más tareas del Día 5; busca modelos cuyo estilo admires; queda con una mujer a la que hayas conocido para ir a comprar ropa, zapatos y accesorios.

Adaptabilidad

¿Has reparado alguna vez en que los hombres que están tensos no ligan demasiado? La razón es que no saben adaptarse. Puntúa tu audacia, espontaneidad, independencia, asunción de riesgos, inteligencia social, flexibilidad y capacidad de manejar nuevas situaciones y entornos.

PUNTUACIÓN:

12. En inglés esta sigla está formada por la inicial de los siguientes términos *Looks* (apariencia), *Adaptability* (adaptabilidad), *Strength* (fuerza), *Value* (valía), *Emotional Connection* (vínculo emocional), *Goals* (objetivos), *Authenticity* (autenticidad) y *Self-worth* (autoestima).

SUGERENCIA PARA MEJORAR: Escribe unas cuantas cosas que te gustaría hacer en la vida. No te centres en objetivos profesionales o afectivos, sino en habilidades recreativas y aventuras: aprender submarinismo, hacer un safari, construir un *kit car*,¹³ o competir en un triatlón. Luego selecciona uno y comprométete a llevarlo a cabo en los próximos seis meses. Pon en tu calendario una fecha límite en firme para dentro de seis meses.

Fuerza

La fuerza es la habilidad de poder proteger a una mujer y hacer que se sienta segura. Algunos hombres la exponen mediante dinero o músculos, pero ninguna de estas dos cosas es necesaria (y a menudo no son suficientes). Puntúa tu capacidad comunicativa, la potencia de tu marco, la capacidad de vivir en tu propia realidad, tu habilidad para cuidar de los demás, y otros criterios como tu autoridad, tu capacidad de liderazgo, valentía, lealtad, decisión y seguridad en ti mismo.

PUNTUACIÓN:

SUGERENCIA PARA MEJORAR: Selecciona un atributo de la lista anterior en el que necesites esforzarte más para aumentar tu fortaleza. Luego empieza a ponerlo de manifiesto en encuentros sociales, tanto si se trata de demostrar tu decisión a la hora de pedir cuando estás con unos amigos en un restaurante o tu capacidad comunicativa al conseguir entrar en una tienda cuando está a punto de cerrar.

Valía

Tal y como aprendiste el Día 14, la valía es uno de los criterios clave que la gente busca a la hora de decidir con quién estar. Está formada por tres elementos: la que te otorgas tú, la que te otorga ella y la que te otorgan observadores imparciales. Puntúa hasta qué punto eres líder de un círculo social, te admirán

13. Automóvil que se adquiere por piezas y que el propietario luego ensambla por su cuenta. Suele tratarse de réplicas de coches famosos o caros. (*N. del t.*)

los demás, eres capaz de enseñar cosas a la gente y tu comportamiento denota un alto estatus. Entre otros criterios también están ser inteligente, interesante, entretenido, autosuficiente, creativo y tener talento.

PUNTUACIÓN:

SUGERENCIA PARA MEJORAR: Elabora una lista con cinco razones por las que una mujer querría volver a verte después de estar contigo quince minutos. La lista debe basarse en la valía que le proyectas o le provees. Comprométete a aprender una habilidad, un juego o un atributo nuevo que añadir a la lista.

Vínculo emocional

Éste es el hogar de la compenetración y los conceptos abstractos como la química. Trata acerca de la posesión de cualidades que hacen que la gente que te rodea se sienta estimulada, vinculada, cómoda y comprendida. Como si acabaran de conocer a un amigo de toda la vida o a una alma gemela. Puntúa tu éxito a la hora de encontrar puntos en común con desconocidos, crear una compenetración profunda con la gente, estar en contacto con tus sentimientos, escuchar atentamente a los demás, y otros criterios como la compasión, una actitud positiva, el desinterés y la empatía.

PUNTUACIÓN:

SUGERENCIA PARA MEJORAR: El miedo, la inseguridad y la falta de seguridad en uno mismo coartan la capacidad de conectarse emocionalmente con los demás. Intenta pasar parte del día comunicándote, sintiendo y existiendo con el corazón abierto y a través de tus sentimientos más profundos (lo que esto signifique para ti). Deja de lado toda pretensión, máscara y muro que te separe de los demás. Si no estás de acuerdo con alguien, en vez de intentar convencerlo de tus razones, busca la empatía con lo que siente. Si no eres de los que suelen meditar, sal de tu zona de confort, ve a una clase o a un retiro e intenta hacerlo.

Objetivos

Tal y como comentamos el Día 1, los objetivos están definidos no por lo que haces, sino por tus ambiciones y lo que eres capaz de hacer. Puntúa la claridad de tus objetivos, tus sueños y tus ganas de vivir. Puedes medir tu potencial para conseguirlos determinando si posees rasgos como estabilidad, eficiencia, perseverancia y la capacidad de aprender de prisa.

PUNTUACIÓN:

SUGERENCIA PARA MEJORAR: Revisa los objetivos que te pusiste a ti mismo el Día 2. En una hoja de papel aparte, haz un calendario de trabajo para la consecución de cada uno de los objetivos, con puntos de referencia definidos: asegúrate de incluir cualquier requerimiento económico o complicaciones potenciales en tus cálculos. Ajusta ese calendario todos los años, basándote en nuevas impresiones, informaciones y logros, y vive según sus pautas.

Autenticidad

Una persona auténtica es feliz consigo misma y acepta incluso sus imperfecciones. Puntúa tu congruencia; esto es, el equilibrio entre la cara que ofreces a los demás y quién eres realmente en tu interior. Ten en cuenta que el hecho de que tu personalidad sea contradictoria no te hace incongruente. Poser una dualidad, contradicción o complicaciones puede hacer que te conviertas en una persona más rica y fascinante. Ser falso, hipócrita o un impostor, no.

PUNTUACIÓN:

SUGERENCIA PARA MEJORAR: En un trozo de papel anota las cualidades que quieres mostrar al mundo. Al lado de cada una, indica del 1 al 10 lo cerca de tu forma de ser interior que está esa cualidad. En cada cualidad que puntúes por debajo del 7, haz una lista de los obstáculos que te impiden hacerla realidad. Por ejemplo, siquieres que los demás te vean como alguien confiado, pero tus sentimientos de confianza puntúan 5, tu obstáculo es tu falta de riqueza. Esfuerzate para eliminar ese obstáculo. Entre

las fuentes de ayuda se encuentran los libros de autoayuda, los seminarios, las terapias o los cambios vitales como un nuevo trabajo, una afición o un círculo social. Éste no va a ser un camino fácil ni corto, pero no lamentarás haberlo tomado.

Autoestima

Puede que éste sea el atributo más importante de los aquí tratados, y la fuente de la que nacen casi todos los demás. Puntúa tu nivel de confianza y valía, así como la ausencia de miedos e inseguridades. Examina tu disposición a ocupar tu espacio mientras avanzas por el mundo, lo bien que aceptas los cumplidos, lo cómodo que te sientes cuando otras personas te prestan atención, y lo mucho que te mereces la devoción de una mujer del más alto calibre. ¿Crees de veras que eres merecedor de lo mejor que el mundo te puede ofrecer?

PUNTUACIÓN:

SUGERENCIA PARA MEJORAR: Al final (y ya sólo te queda un día), la autoestima es de lo que verdaderamente trata el Desafío de Style. No dejes de aprender y mejorar después del Día 30. Sigue examinándote rigurosamente, esfuérzate en mejorar, evita los escollos, eleva tu nivel de autoexigencia y relacionate con gente de mente positiva. A medida que tengas más y más éxito reconocerás, abarcarás y emanarás más y más autoestima.

Puntuación total (en las ocho categorías) _____

**Puntuación L.A.S.V.E.G.A.S.
(el total de puntos dividido por 8)** _____

En los meses venideros, tu misión a largo plazo es aumentar tu puntuación L.A.S.V.E.G.A.S. Cuesta mucho menos atraer lo mejor cuando verdaderamente eres el mejor.

Algunas de las mejores formas de aumentar tu autoestima son:
• Aprender a valorar tus fortalezas y a ignorar tus debilidades.
• Trabajar en tu apariencia física y vestimenta.
• Establecer metas realistas y alcanzarlas.
• Mantener una actitud positiva y optimista.
• Practicar deportes y mantenerse activo.
• Socializar con amigos y familiares positivos.
• Desarrollar habilidades y competencias.
• Cuidar de la salud mental y emocional.
• Tomar decisiones conscientes y responsables.
• Desarrollar la confianza en uno mismo y en las propias capacidades.

DÍA 30

MISIÓN 1: Ha llegado la hora de la fiesta

Hoy estás demasiado ocupado para llevar a cabo una misión. Al fin y al cabo tienes que dar una fiesta. Consulta la «Documentación del Día 24» si necesitas alguna ayuda para los preparativos finales.

Si no has sido capaz de invitar a alguna mujer a la fiesta —o si no estás seguro de si vendrá suficiente gente—, resérvate un rato a primera hora del día para realizar aproximaciones.

Ve a algún sitio que te quede cerca, como un centro comercial, una cafetería u otra área en la que se reúnan mujeres. Haz tantas aproximaciones como te sea posible. En cuanto llegues al punto de enganche con una mujer o un grupo que te guste, establece un límite de tiempo e invítalas a tu fiesta. Si vuelves a casa sin haber reclutado a ninguna invitada más no cancelas la fiesta. Es una gran oportunidad para fortalecer tu círculo social y tu capacidad de liderazgo.

Cuando se acerque la hora de la fiesta, no te asustes si los invitados llegan tarde. Todo saldrá bien. Disfruta. Asegúrate de que la mujer en la que estás interesado se encuentra cómoda, pero tampoco le prestes demasiada atención a expensas de querer ser un anfitrión generoso y encantador. Asegúrate de que en todo momento la gente tenga sus vasos llenos.

Después de la cena, si todo va bien con tu cita, pídele que se quede contigo y te ayude a limpiar. Si la fiesta tiene lugar en un restaurante o un lugar público, piensa en algún sitio para ir luego: un bar interesante, un lounge, o un evento de tu calendario. Si ambos vais a conducir hasta ahí, sugiere ir en un solo coche. De esta forma podrás estar un rato a solas con ella.

Considera la posibilidad de celebrar este tipo de fiestas to-

das las semanas o una vez al mes, de modo que puedas empezar a construir un estilo de vida que atraiga de forma regular al tipo de mujer con la que mereces salir.

MISIÓN 2: Felicítate a ti mismo

Felicidades. Has llegado hasta el día final del Desafío de Style.

Si has realizado todos los cometidos previos y sientes que durante este mes has mejorado de una u otra forma, ya eres un ganador. Algunas personas se pasan la vida a oscuras.

Si conseguiste una cita, enorgullécete de haber logrado el objetivo del Desafío. Si quieres compartir la experiencia u obtener *feedback*, describe los detalles de tu aproximación y de la cita en el círculo de ganadores de Style: www.stylelife.com/challenge.

Si no conseguiste una cita a pesar de haber llevado a cabo todas y cada una de las misiones, haz hoy el cometido adicional. Entra en www.stylelife.com/challenge y escucha la lección de audio titulada «Works in Progress» («Trabajos en curso»). Puede que ahí encuentres la solución a lo que sea que te impide avanzar.

MISIÓN 3: Comprométete a la grandeza

¿Y qué vas a hacer a partir del Día 31?

Date cuenta de todo lo que has mejorado en un mes. Ahora imagina los resultados que podrías obtener si te comprometieras a seguir con el Método durante otro mes, o dos, o tres.

Todavía hay mucho que aprender: qué hacer en una cita; los rudimentos de la atracción; las técnicas de excitación; cruzar la frontera física; saber estar en diferentes entornos; convertir amigas en amantes; ser más divertido; crear química; ser persuasivo; tener liderazgo; las dinámicas de grupo; el aislamiento; a besar; a improvisar; la lectura rápida del lenguaje corporal; técnicas sexuales íntimas, y cientos de grandes rutinas e ideas avanzadas. Lo que has aprendido hasta el momento no es más que el principio.

El arte de la dinámica social es muy parecido al entrenamiento físico. Si dejas de ir al gimnasio, los músculos empiezan a desaparecer y vuelven a su tamaño original. Así, tu penúltima misión consiste en visitar la página www.stylelife.com/

Day 31 y hacerte con un plan del Método para utilizar a partir de ahora.

Puede que éste sea el final del camino del Desafío de Style, pero es el principio de un nuevo viaje.

Nos vemos en ese viaje.

MISIÓN 4: Al otro lado del espejo

Tu tarea final: mírate en un espejo.

¿Qué ves?

A pesar de llevar años sometiéndome a una intensiva campaña de mejora, a veces me miro al espejo y quien me devuelve la mirada es el tipo que no era popular y nunca tuvo una cita en el instituto. Aunque mi apariencia y mi forma de actuar son distintas, todavía veo el mundo a través de sus ojos.

De forma parecida, algunos Desafiantes que he conocido han sufrido transformaciones radicales. Tenían buen aspecto, tenían buenos trabajos, salían con mujeres increíbles y era divertido estar con ellos. Pero cuando se miraban al espejo veían a la persona que eran antes.

De modo que, si tú no quieres, valoras y aprecias al tipo que te devuelve la mirada en el espejo, es momento de que te cambies de gafas. No voy a pedirte que veas tu verdadera personalidad en el espejo; pocos tenemos ese tipo de perspectiva. Pero en vez de ver a tu viejo yo, intenta ver a la persona en la que te estás convirtiendo. Te gustará mucho más.

Recuerda: la realidad es lo que uno percibe. Y cuando te ves como un tío que se siente incómodo en sociedad, actuarás de esa forma y los demás te tratarán de ese modo; independientemente de tu apariencia externa y de tu valía.

Sin embargo, cuando en el espejo estás viendo a una persona divertida, positiva, confiada, agradecida, socialmente hábil, y empiezas a ver el mundo a través de sus ojos, la gente reaccionará de forma muy distinta. Y es que acabas de luchar y ganar la batalla más dura: has conseguido vencer a tu antigua programación.

De modo que lávate y mírate bien al espejo. Recuerda cuando te examinaste en el espejo el Día 4 y piensa en todo lo que has aprendido y conseguido desde entonces.

Sé consciente de tu postura, de tu sonrisa y de tu energía cuando te mires. Recuerda tu aproximación más exitosa y la forma en que la mujer se lo pasaba verdaderamente bien conti-

go. En cuanto veas que tu mejor yo te devuelve confiado la mirada —el tío a quien toda mujer le gustaría tener al lado—, toma una instantánea mental de ese tío, y lleva esa fotografía en la cabeza allá donde vayas. Porque ese tío eres tú.

Bien venido a tu nueva realidad.

AGRADECIMIENTOS

El Desafío de Style es el resultado de las lecciones de miles de aproximaciones, años de camaradería con los maestros de la seducción de *El Método*, feedback de alumnos de todo el mundo, cientos de libros y artículos de investigación, y las contribuciones del equipo de entrenadores de la Academia de Style.

Hay dos colaboradores en particular que merecen un reconocimiento especial. Ya los has conocido en la documentación:

Don Diego García es un entrenador senior del Método radicado en San Francisco con un corazón enorme. Ha escrito decenas de las misiones y de los libros electrónicos más celebrados de los últimos tiempos; ha influenciado en la vida de miles de alumnos y ayudó en la lectura de las galeradas de este libro.

Thomas Scott McKenzie es un entrenador senior del Método radicado en el Medio Oeste y un destacado escritor. Ha publicado en numerosos diarios y revistas, desde las profundas (*Tin House*) hasta las profanas (*Stuff*). Además de su contribución a la documentación, también ayudó a adaptar el material multimedia original del Desafío de Style a estas páginas.

También quiero dar las gracias a Dessi, Haze, Organizer, Masters, Julia Caulder, Maddash, DJ, y especialmente a Phoenix y a Rourke por ayudarme entre bambalinas durante la encarnación inicial del Desafío. Los entrenadores del Método Evolve, Tommy D, Gipsy y Bravo también han ayudado a hacer posible este libro. El Desafiante conocido como Exception merece que se le reconozca la autoría de la frase de entrada de los Village People mencionada el Día 18. Y Rourke y Michael Grgus también han aportado material.

También quiero dar las gracias especialmente a los gurús de la seducción cuyas enseñanzas y camaradería han influenciado en mi vida y en este libro. Entre ellos se encuentran Mystery,

ahora una estrella de los escenarios y de la pantalla; David DeAngelo, que se ha metido en el mundo de los negocios; Ross Jefries, el padre del movimiento que provocó esta locura; Swingcat, el mago tras la cortina, y Juggler, un gran escritor y, ahora, un hombre casado.

Hay dos personas cuyos nombres no puedo mencionar. Forman parte de un libro futuro. Pero a ellos les debo la idea del Desafío de Style. Ya leerás sobre ellos. Hubiera sido una negligencia por mi parte no mencionarlos. Así que gracias a... esos dos tíos.

El equipo de lectores de galeradas estuvo formado por muchos de los personajes arriba mencionados, además de Anna G., Ersin Pertan, M the G, Todd Strauss, Dr. M. J., Nicole Renee, Aimee Moss, Kelly Gurwitz, Lauren, Evelyn Ng y Sarah Dowling. Soa Cho y Kristine Harlan investigaron y comprobaron los datos, desenterrando artículos científicos y de psicología que sirvieron de apoyo a casi todo, del límite de tiempo a los atributos L.A.S.V.E.G.A.S., pasando por abordar con una sonrisa.

Mi gratitud más entusiasta al equipo de HarperCollins: Carrie Kania, Michael Morrison, David Roth-Ey, Lisa Gallagher, Rachel Romano, Chase Bodine, Cassie Jones, Brittany Hamblin y Cal Morgan, el editor más rápido del Este. Gracias también a Judith Regan, que fue quien originariamente sugirió convertir el Desafío en un libro.

Finalmente me gustaría darte las gracias a ti por haber llevado a cabo el Desafío hasta el final y haber tomado las riendas de tu realidad. Lo único que es mejor que escuchar las historias triunfales es ver las fotos del antes y el después. Estás consiguiendo que *Body for Life*¹⁴ quede en ridículo. Mis respetos.

II

LOS DIARIOS DE STYLE

El manual de los maestros de la seducción



14. Programa de dieta y ejercicio de doce semanas creado por el ex culturista Bill Phillips. (N. del t.)

Aquí te ofrezco, amable lector, el relato de un período muy particular de mi vida, de acuerdo con el recuerdo que de él tengo; confío en que resulte no sólo interesante sino, en la medida de lo posible, útil e instructivo. Con esa esperanza lo he redactado, y ésa es también mi disculpa por quebrantar la delicada y honorable reserva que, en general, nos impide mostrar en público nuestros errores y flaquezas. Y es que, en el fondo, nada repugna más a la sensibilidad inglesa que el espectáculo de un ser humano empeñado en mostrarnos sus úlceras y sus llagas morales.

THOMAS DE QUINCEY,
Confesiones de un inglés comedor de opio (1821)

LAS REGLAS DEL MÉTODO GOBIERNAN NUESTRAS VIDAS, NUESTRA PROSPERIDAD Y NUESTRA FELICIDAD.

LAS REGLAS DEL MÉTODO SON EMOCIONALES,
NO LÓGICAS.

LAS REGLAS DEL MÉTODO HAN SIDO LAS MISMAS
A LO LARGO DE LA HISTORIA DE LA HUMANIDAD,
CON INDEPENDENCIA DE LA RAZA, LA CULTURA
O LA NACIONALIDAD.

LAS REGLAS DEL MÉTODO SON INMUTABLES.

CON LAS REGLAS DEL MÉTODO PODRÁS LIGAR,
SER QUERIDO, CASARTE, SER INMORTALIZADO.

TAMBIÉN PODRÁS SER TRAICIONADO, ABANDONADO,
SUFRIR UNA DEPRESIÓN, SER PERSEGUIDO,
APALEADO, APUÑALADO, DISPARADO.

EMPLÉALAS CON CUIDADO; ESTAS PÁGINAS
PRETENDEN SER MÁS PREVENTIVAS
QUE PRESCRIPTIVAS.

ÍNDICE

<i>Prefacio</i>	255
Regla 1: La atracción no es una elección	260
Regla 2: La rotura de un eslabón destruye la cadena	268
Regla 3: El Método es un Estado sin fronteras	276
Regla 4: Sondea el terreno antes de hacer el viaje	291
Regla 5: Eres lo que percibes	295
Regla 6: Espera lo mejor, prepárate para lo peor	307
Regla 7: Lo que uno se encuentra en el camino es el camino	312
Regla 8: Las emociones son razón suficiente	322
Regla 9: El amor es una ola, la confianza es el agua	332

Regla 10: La zona de confort es territorio enemigo	335
Regla 11: Ningún hombre gana el juego solo	354
<i>Posfacio</i>	357

PREFACIO

—¿Cuáles son tus objetivos? —preguntó él.

—¿Mis objetivos?

—Sí. A no ser que sepas adónde vas, no sabrás cómo llegar.

—Supongo que mi objetivo es obtener cantidad, calidad y variedad. Mi objetivo es enrollarme con mujeres que acabe de conocer, que me la chupen en los lavabos de las discotecas, acostarme con una mujer distinta todas las noches y disfrutar de extrañas aventuras sexuales con múltiples mujeres.

Se sentó en silencio, escuchándome, de modo que proseguí. Nunca antes lo había articulado, ni en voz alta ni para mí mismo. Esto sucedió hace varios años, justo antes de descubrir la piedra Rosetta de la atracción en forma de una sociedad secreta de expertos en el arte de la seducción.

—Quiero corromper a jóvenes vírgenes, volver a despertar la pasión de aburridas amas de casa, seducir y ser seducido por estrellas, estudiantes, modelos, ejecutivas y diosas tántricas. Y luego, entre todas esas mujeres, escogeré una a quien amar.

—¿Y cómo sabrás que la has encontrado? —preguntó él.

—Supongo que simplemente ya no querré estar con ninguna otra.

—Bueno, parece un buen plan. Y hasta cierto punto tiene sentido. —Esperé. Sabía que estaba a punto de exponer el punto flaco de mi lógica—. Pero ¿qué ocurre si después de uno o dos años con ella el sexo ya no resulta tan excitante? ¿Qué ocurre si tenéis un hijo y ella se distancia emocional y sexualmente? ¿Qué ocurre si pasáis por una época difícil y empezáis a pelearos todo el rato?

—Si ocurriera esas cosas, probablemente querría acostarme con otras mujeres. —Observé cómo retiraba las piernas del suelo y las cruzaba encima del sofá, adoptando una posición de

superioridad espiritual—. Pero tendría que controlarme. Supongo que podría pensar en las mujeres como si de cigarrillos se tratara. Aunque las deseara, me abstendría porque sabría que sería malo para la salud de la relación.

Y entonces me quedé a la espera de la pregunta inevitable. Él era productor musical, aunque nunca se lo veía trabajar. En vez de eso quedábamos en su casa de Malibú y pasábamos horas charlando acerca del sentido de la vida mientras su sirviente hindú nos traía botellas de agua y platos de comida vegetariana.

—Así pues —dijo—, ¿no tendrías problema alguno en pasarte los próximos cincuenta años acostándote con la misma mujer?

Había puesto en evidencia las flaquezas de mi estrategia romántica, y probablemente la de muchos hombres. Adoro la risa de las mujeres. Adoro sus labios, sus caderas, su piel, su tacto, sus rostros cuando están sumidas en la agonía del éxtasis sexual. Adoro la forma en la que crían, sienten, se preocupan, intuituyen y comprenden de forma incondicional. Ansío crear esa burbuja de pasión que nos hace perder el sentido y nos conecta con la energía del universo. Y deseo, más que nada, ese momento en la cama después de la primera vez, cuando nos hemos entregado por completo.

—Bueno, eso me resultaría difícil —admití—. Lo ideal sería poder comerme un pastelito de vez en cuando.

—Creo que es una petición razonable —dijo él—. Después de todo, los pastelitos están para ser comidos. ¿Quién pide un pastelito y luego no se lo come?

—Entonces, ¿crees que hay una forma de mantener una relación de pareja estable y aun así seguir acostándote con otras mujeres?

—Yo no he dicho eso. Lo que digo es que hay una forma de conseguir un pastelito y comértelo.

—¿Cómo? Incluso una relación monógama es un desafío. Por eso el veinticinco por ciento de los crímenes son una consecuencia de la violencia doméstica, por eso el índice de divorcios es del cincuenta por ciento, por eso la mayoría de los hombres y las mujeres han sido infieles. Quizá el paradigma romántico que la sociedad nos ha impuesto no es natural —se me quedó mirando con desaprobación. Aun así, proseguí—: Incluso si durante esos cincuenta años eres fiel, puede que de todos modos algún día te quedes mirando a una mujer que pasa por tu lado, que ojees un ejemplar de *Maxim* o que una noche busques por

no en Internet. Y a tu pareja eso le hará sentir que ya no es suficiente para ti.

—Eso es cierto. No puedes tener una relación sana si tu pareja no se siente segura.

—Efectivamente. Así pues, teniendo en cuenta la naturaleza de los hombres, ¿cómo es posible hacer que una mujer se sienta segura en una relación?

—Probablemente evitando los pastelitos —dijo él.

—Pero eso no es natural. Acabas de decir que los pastelitos están para ser comidos.

—Bueno —dijo—, tendrás que encontrar una forma de comértelos sin hacer daño a la persona que ames.

A veces lo odiaba. Por tener razón.

En los días siguientes repasé mentalmente la conversación en busca de alguna respuesta. Allá donde fuera hablaba con hombres y mujeres y les hacía la misma pregunta: «¿Te casarías aunque no tuvieras que preocuparte por tener hijos y no necesitaras a alguien que te cuidara en la vejez?»

La mayoría de los hombres me dijeron que no. La mayoría de las mujeres me dijeron que sí. Y fue entonces cuando me di cuenta de que el modelo tradicional de relación viene definido por las necesidades de las mujeres, no por las de los hombres.

Entonces empecé a hacer otra pregunta: «Supongamos que conoces a alguien con quien conectas a todos los niveles y quieres salir con esa persona, pero te dice que dentro de dos años él o ella desaparecerá de tu vida para siempre y que no hay nada que puedas hacer al respecto. ¿Aun así saldrías con esa persona?»

La mayoría de las mujeres me dijeron que no. La mayoría de los hombres me dijeron que sí; algunos incluso consideraron que esa situación sería ideal.

Entonces, ¿en qué lugar deja eso el mito de «una mujer, un hombre, felices para siempre», base de toda nuestra civilización? Pues, por lo visto, en desequilibrio, porque los instintos naturales de los hombres parecen ser alternar períodos de relaciones estables de pareja con otros de soltería hedonista, y unos cuantos hijos traumatizados por ahí a modo de imperativo evolutivo.

Cuando volví a quedar con mi amigo, le comenté mi conclusión.

—Es una forma algo triste de vivir la vida —dijo él.

—Sí, y el problema es que es exactamente como he estado viviendo la mía, excepto por lo de los hijos. No quiero trauma-

tizarlos, así que espero encontrar una solución a todo este dilema de las relaciones que satisfaga las necesidades de ambos sexos.

—Serías un buen político —dijo él, no a modo de cumplido—. Eres de esos que son incapaces de matar una mosca, una abeja o una cucaracha por sí mismos, pero que no tienen problema alguno en contratar a un fumigador para exterminar todo un enjambre.

—¿Qué se supone que significa eso?

—Significa —dijo él, dejando la botella de agua— que tu ética está algo jodida.

Vivimos en una sociedad a la que le gusta hacer juicios bien definidos: entre bien y mal, bueno y malo, correcto e incorrecto, éxito y fracaso. Pero no es así como funciona el universo. El universo no juzga. Desde el amanecer de los tiempos, ha operado a partir de dos principios: el creativo y el destructivo. Hemos asumido el impulso creativo —después de todo, ésa es la razón por la que estamos aquí—, pero vivimos atemorizados por el destructivo porque algún día ésa será la razón de nuestra desaparición.

No quiero limitarme a ofrecerte un libro de autoayuda y decirte que, si lo sigues, dentro de treinta días tu vida será perfecta. El Método tiene otra cara: la destructiva. Y, cuanto más éxito tengas, más vas a vórtelas con ésta. Especialmente teniendo en cuenta que, más que ningún otro de nuestros instintos, el sexual contiene tanto el impulso creativo como el destructivo.

La inspiración de este libro fueron las series de conversaciones precedentes, que ponen de manifiesto la disparidad aparentemente irreconciliable entre las necesidades sexuales y emocionales de hombres y mujeres; por no mencionar la renuencia a admitir y expresarlas. También subrayan una similitud que trasciende los géneros: el miedo a la soledad, así como los dramas y las comedias que tienen lugar porque, como dijo el cineasta Rainer Werner Fassbinder, «hemos nacido para necesitarnos mutuamente, pero no hemos aprendido a vivir juntos».

Las once historias que vienen a continuación son reales, y todas excepto dos tuvieron lugar durante el período en el que me metí a fondo en la subcultura del arte de la seducción y me pusieron el seudónimo de Style, tal y como relato en *El Método*. A diferencia de *El Método*, sin embargo, estas historias no tratan sobre cómo ligarse a la chica, sino de la naturaleza misma

del deseo. Trazan de forma general el arco metafórico de la vida sentimental de un hombre, y conducen a la pregunta que ninguno de los gurús de la seducción a los que conocí mientras aprendía el Método fue capaz de contestar: ¿qué hacer después del orgasmo?

Los escritores de ficción son afortunados: pueden parapetarse detrás de los personajes imperfectos que crean. Aquí, el único personaje imperfecto soy yo. Durante el proceso de abordar a miles de mujeres para llegar a dominar el Método y a mí mismo, las tres directrices que guiaban mi comportamiento —instintos heredados, entorno familiar y fuerzas sociales— estuvieron en constante conflicto. Como resultado, herí sentimientos de personas, hice malas elecciones, corrí riesgos poco saludables, me perdí oportunidades importantes y metí la pata de manera irreversible.

También disfruté de un sexo alucinante.

Y ahí reside el conflicto.

De cada una de esas experiencias he intentado extraer una lección. Algo que no ha resultado fácil. Y es que, para empezar, algunas de esas experiencias ni siquiera deberían haber sucedido.

REGLA 1

LA ATRACCIÓN NO ES UNA ELECCIÓN

Estoy sentado en su sofá mientras ella espera una respuesta.

Se ha ofrecido a darme clases de francés.

Está muy cerca de mí. Habla demasiado despacio. Accidentalmente pero a propósito, me roza la rodilla con el dorso de la mano.

Me desea.

Al menos tiene sesenta años.

Y, no sé cómo, me siento atraído por ello.

Conozco los síntomas: mareo, aturdimiento, visión borrosa, los contornos de la habitación se desdibujan, el músculo pubocoxígeo se contrae.

Me la quedo mirando: es vieja, tío. Y no es de las que están buenas. Es una vieja y punto. Y está algo cascada. El delicado pelo gris recogido de forma descuidada sobre la cabeza. Poros del tamaño de guisantes salpican su cara. Un cuerpo con forma de saco de grava. Calcetines para la tensión arterial. Venas variadas. Gafas de abuela. Bigote.

He de irme de aquí. Antes de que sea demasiado tarde.

—Me tengo que ir a escribir... yo también... Bueno, adiós... Sí, claro. Unas clases de francés serían... No estoy seguro de cuándo... El trabajo y lo demás... pero sí, claro... Saluda de mi parte a Josh... Gracias... a ti también.

Dios. Por poco.

Hemos vivido los últimos seis meses en el mismo edificio de Pasadena. Nos hemos cruzado por el pasillo muchas veces. Ella siempre va con su hijo Josh, que es autista. Me sabe mal por ella. Es madre soltera, y ha sacrificado toda su vida para cuidar de su hijo y fomentar su talento musical autista. Josh se sabe el

título, la letra, los acordes, la fecha de grabación y el número de catálogo de todas las canciones de los Beatles y no le da ningún corte recitárselos a los desconocidos. Nunca olvida una cara o un hecho. Él ha hecho que ella envejeciera prematuramente.

Y, sin embargo, cada vez que me la encuentro en el pasillo o el ascensor, siento un cosquilleo, una energía. Me siento atraído e hipnotizado. No puedo describirlo mejor, pero sé que se trata de auténtica atracción. Quiero besarla. No tiene ningún sentido. Las únicas mujeres mayores con las que me he acostado son de esas con las que cualquier muchacho con sangre en las venas hubiera caído: piernas largas, cuerpos de gimnasio, bronzeado de aerosol, pelo de anuncio de champú. Nunca antes me había sentido atraído por una mujer como ésta. Y, sin embargo, a veces, por la noche, antes de acostarme, meto perezosamente la mano dentro de los calzoncillos y pienso en ella.

Vivo en Los Ángeles. Todos los días veo a algunas de las mujeres más espectaculares del mundo. Están en todas partes: paseando a sus ridículos perritos de concurso, sentadas en un Starbucks un martes por la tarde porque son demasiado guapas para trabajar a diario, o haciendo *footing* por la playa como si estuvieran en una audición para participar en «America's Next Top Model».¹

¿Y yo qué hago? Masturbarme pensando en la bruja sesentona de mi edificio.

Podría tener a quien quisiera en mis fantasías. Y, a estas alturas, también podría tener a quien quisiera en mi vida real. ¿Por qué no dejo de elegirla a ella?

Dos días más tarde cojo el ascensor con Darcy, la mujer con quien he pasado la noche, para ir al garaje. Es sexy, aunque también sospechosa. Dice que se dedica a organizar fiestas para hombres en Las Vegas. Me gustaría ir a alguna de esas fiestas alguna vez.

—Hola, Neil —una voz nasal nos saluda cuando salimos del ascensor.

Es Josh. Ya ha visto a Darcy en el edificio antes, hace unas tres semanas. Acaba de cumplir quince años. Empieza a tener acné y a sentir cosas por las chicas que no comprende. Le gusta hablar conmigo de la masturbación y de lo mucho que odia a su madre.

—Hola, Darcy. Tienes veintiséis años y eres de Newton, Mas-

1. *Reality show* de la televisión estadounidense presentado por la ex modelo Tyra Banks en el que un grupo de jóvenes compiten para conseguir un contrato de representación con una agencia de modelos profesional. (N. del t.)

sachusetts, ¿a que sí? —Sabe que sí. Está presumiendo—. Eres guapa.

Nancy sonríe débilmente.

—Lo siento. Vamos, Josh.

Miro a Darcy. Su bronceado es de bote. El pecho se lo ha hecho un médico de Beverly Hills. Está delgada gracias al cristal.² Es una muñequita de juventud, sexo y perdición.

Miro a Nancy. Está pálida por culpa de las luces de interior. Fofa por la edad. Sebosa por la falta de ejercicio. Ha renunciado a la juventud, a la sexualidad, a sí misma. La cruz autista que ha tenido que soportar durante tantos años la ha consumido, la ha roto, la ha dejado hecha polvo.

¿En qué estaba yo pensando?

—Eh, Neil. *The Long and Winding Road* es una gran canción. ¿Te gusta?

—Está muy bien —le digo a Josh.

—Fue compuesta el mismo día que *Let It Be* —me informa—. Es la única canción del disco en la que Paul McCartney toca el piano en lugar de Billy Preston. ¿Tú qué crees que quiere decir cuando canta «*crying for the day*» —«Lloro por ese día»—. ¿Por qué día llora?

Ésa es la tragedia de Josh: se le dan bien los datos, pero las metáforas resultan demasiado imprecisas.

—Por los días en los que las cosas iban bien.

—¿Y no podría simplemente ser el día anterior?

Josh es demasiado literal. No es consciente de que si las palabras sólo representaran sus definiciones del diccionario, no servirían para expresarse. No existirían los Beatles, ni la literatura, ni la poesía. Debajo de cada palabra hay algo que afecta su expresión y su interpretación. Se le llama emoción. La incapacidad para reconocerla es algo que tanto Josh como Darcy tienen en común.

—Josh, deja en paz a Neil —susurra Nancy desde el interior del ascensor, pulsando con el dedo el botón de apertura de puertas. Y luego, hacia mí—: Estás excitado porque hoy se va a quedar a dormir en casa de su profesora de piano.

La puerta se cierra. Me pregunto qué ha querido decirme con eso.

¿Se estaba disculpando por su comportamiento?

2. *Crystal meth*, metanfetamina en cristal, potente droga psicoestimulante. (N. del t.)

¿O acaso intentaba hacerme saber que esta noche va a estar sola?

Ni siquiera estoy seguro de que ella haya pensado en mí de ese modo. Y, desde luego, después de ver a Darcy, no creo que espere que yo esté verdaderamente interesado en ella.

Es todo demasiado ridículo. Creo que Josh tiene un gran potencial; me gustaría que conociera más música buena. Sería bueno que tuviera un mentor más cercano a su edad.

Esa noche, no sé cómo, termino delante de la puerta de Nancy. Llevo un CD de los Zombies en la mano. No dejo de repetirme que sólo voy a llevarle a Josh el CD porque creo que le abrirá las puertas a nuevos mundos musicales. Pero en el fondo sé por qué estoy aquí: para ver qué ocurre.

No creo que aprovechara la oportunidad si realmente se diera. Sería asqueroso. Tan sólo quiero satisfacer mi curiosidad. Y ella parece una persona interesante. Muy culta. Me gustaría conocer cuál es su historia: cómo era antes de tener a Josh. A qué se dedica. Dónde ha aprendido francés. Cosas así.

Nancy no parece sorprendida cuando abre la puerta. Lleva un vestido negro recto y unos calcetines disparados, y tiene las mejillas ridículamente sonrojadas. Las mangas del vestido le aprietan por encima del codo, formando un michelín de carne que me recuerda a una salchicha polaca.

Se aparta a un lado y sostiene la puerta abierta. Según las reglas de la buena educación, debo entrar.

Ahora estoy en su guarida. Y siento la energía a mi alrededor.

—Esto es para Josh —le digo.

Ella coge el CD. Sus dedos no llegan a tocarme.

—¿Quieres una taza de té? —me ofrece—. Acabo de preparar un poco.

La red se está tejiendo.

—Sí, claro.

Me siento en el sofá. Es de arpillería, y está cubierto por una manta de punto blanca y amarilla. Huele a sándalo y a cenizas. Me cuesta respirar. Siento una opresión en el pecho. Miro hacia la puerta. Parece estar muy lejos.

Estoy acabado.

Notó cómo mi polla presiona ligeramente la parte interior de los vaqueros. ¿Qué está ocurriendo?

Miro a Nancy. Mi abuela era una señora más guapa que ella. Esto no tiene ningún sentido.

Arrastrando los pies, se acerca con la taza de té. Le doy las gracias.

—*Je vous en prie* —responde ella.

Me encanta cuando habla en francés. Su acento es perfecto.

Hablamos sobre Josh. Es de lo que siempre hablamos. Está practicando para un recital de piano. Puede tocar cualquier canción de oído. Su profesora está impresionada. Veo borroso. Veo borroso. Veo borroso.

Quiere enseñarme unas fotografías. Están en un álbum de color crema. Se sienta junto a mí, lo deja encima de su regazo y lo abre con sus elegantes dedos. La tapa cae sobre mi pierna izquierda.

—Éstos son Josh y su profesora delante del conservatorio Schoenberg.

No veo nada. No sé nada. No me importa nada. Su aroma colma mis orificios nasales. El corazón me golpea con fuerza en el pecho. La habitación da vueltas. He de terminar esto como sea.

Levanto la mano y con torpeza le aparto un mechón de pelo de la cara. Me siento patético.

Ella deja de hablar, levanta la cabeza y se vuelve hacia mí. Me llega una ráfaga de ceniza de sándalo. Ha de ser mía.

Nuestros labios chocan. Es como el último acorde triunfal de una sinfonía que no deja de sonar en mi cabeza.

Sus labios son ásperos y rugosos, pero su lengua es suave y carnosa. La introduce dentro de mi boca. La deja ahí, y me gusta. Emite esa energía tranquila y sensual que ella irradia, transmitiéndola por todo mi cuerpo.

Sé que esto está mal. Soy plenamente consciente de haber cruzado una frontera.

Afortunadamente, ella se da cuenta de que me siento incómodo.

—¿Y si vamos al dormitorio? —pregunta.

No me escandalizo. De hecho, pienso que es una buena idea.

Ella va delante. Yo la sigo, y al ver su cuerpo en movimiento delante de mí, repleto de protuberancias y sin forma alguna que pueda definirse como sexual, el hechizo se rompe. Por un momento tengo la posibilidad de marcharme. Pero no lo hago.

Por naturaleza me siento obligado a terminar lo que empiezo. Aunque puede que en realidad nunca tuviera la oportunidad de irme.

Se sienta en el borde de lo que parece una cama de hospital. Con esfuerzo levanta las piernas del suelo y las coloca encima del colchón.

Me quito los zapatos y voy con ella. No dice nada, yo tampoco. Una palabra lo arruinaría todo.

Me estrecha entre sus brazos. Nuestras lenguas se encuentran. Su piel rezuma un olor a señora mayor. Quiero que esto vaya de prisa.

Me coloco encima de ella y empiezo a quitarle el vestido, luego me vuelvo y dejo que ella termine el trabajo.

Su piel es del color del periódico oxidado. Las bragas terminan donde empieza el sujetador. Ambas prendas parecen excepcionalmente grandes. Y no van a juego. Las bragas son blancas, el sujetador es de lo que se llama color carne. Su misión es funcional, no estética.

No quiero entretenerte con esto. No quiero entretenerte con nada.

Mis manos le alcanzan la espalda y le desabrocho el sujetador. Me meto un pecho en la boca. Parece ser lo correcto.

Puedo desconectar un momento, y mientras mi lengua recorre su pezón imagino que se trata de alguien deseable. Animado, decidí dejar de mirarla y me centro exclusivamente en el mundo de las sensaciones.

Y entonces le quito las bragas. Y debajo, en vez de piel lo que noto es plástico. Lo toqueo a ciegas. Lleva una especie de bolsa de plástico sujetada a un lado.

No recuerdo mucho más después de esto. Recuerdo sentir una extraña oleada de náusea. Recuerdo seguir adelante de todos modos porque está en mi naturaleza. Recuerdo no durar más de cinco minutos. Recuerdo conversar lo mínimo posible al terminar para que no se sintiera incómoda. Y luego marcharme.

En los días subsiguientes no pensé demasiado en Nancy. No de la forma en que solía hacerlo. Hablé con ella por teléfono un par de veces, para que no pensara que la estaba evitando en el pasillo (cosa que sí hacía). No sé por qué, pero ya no fantaseaba con ella. Quizá era que le había atribuido una determinada sensualidad que en realidad ella no poseía. O quizás fue la bolsa de plástico.

Un mes más tarde, me mudé. No por culpa de Nancy, sino porque en Pasadena me sentía aislado y desganado. Quería vivir en un sitio en el que la gente estuviera haciendo cosas, luchando, intentando ser alguien; ahí es donde está la acción. Ahí es donde uno encuentra vida. Ahí es donde uno encuentra mujeres bellas y desesperadas, si es lo que quiere.

Llamé a Nancy y me despedí. Le prometí mantenerme en contacto e ir a ver el inminente recital de Josh.

Aquí es donde debería terminar la historia. Pero no. Aunque, de hecho, probablemente no debería haber empezado nunca. En cualquier caso, cuando siete meses más tarde regresé al edificio para recoger el correo que me guardaba el portero la volví a ver.

Estaba delgada. Había perdido al menos quince kilos. Llevaba el pelo limpio, teñido de negro y recogido en un perfecto moño sobre la cabeza. Llevaba los labios pintados, rímel y sombra de ojos. Casi resplandecía.

Iba del brazo de un hombre. Parecía de su edad. Pequeño y calvo, pero bien parecido. Era energético, estaba bronceado y se lo veía confiado.

—Eh, tienes buen aspecto —le dije.

—*Merci* —dijo ella; parecía feliz.

—¿Dónde está Josh?

—Lo he trasladado a otra planta —explicó con esa voz suave que una vez me cautivó—. Vive en el apartamento 502, con un tutor que le busqué.

Se quedó un momento en silencio y me sonrió ligeramente. También se había teñido el vello del labio superior.

—*Merci* —repitió.

Nancy despedía una energía distinta. No era atracción. Era gratitud. Me sentía como si hubiera hecho algo bueno por ella, como si hubiera descerrajado y liberado algo que ella había olvidado que poseía. Quizá era la energía que yo siempre había sentido: una mujer exuberante intentando liberarse de la prisión en la que se encontraba desde que había nacido su hijo.

Por un momento pensé que quizás había encontrado mi vocación: el ángel follador. En todas partes hay mujeres que han renunciado a su sexualidad. Las veo en los aeropuertos, demasiado asustadas para romper con unos maridos adulteros que no las valoran. Las veo en la playa, tan ocupadas cuidando de sus ingratos hijos que se han olvidado de cuidar de sí mismas. Las veo en las cafeterías, lamiéndose todavía las heridas de una ruptura que ocurrió hace décadas, mientras miran con odio a las camareras veinteañeras y piensan: «Un día de éstos, ya verás.»

Todas tuvieron dieciocho años alguna vez, rebosantes de juventud, fuerza, sensualidad, posibilidades e incontables posibles pretendientes, uno o dos o diez o veinte de los cuales se llevaron toda esa luz. Yo podría seducirlas. Podría follarme lenta y tiernamente a todas y cada una de esas mujeres. Podría hacer que volvieran a sentirse como si tuvieran dieciocho años de nuevo. No por mí, sino por ellas. Su sexualidad, su pasión, su

verdadera personalidad podría renacer, y se darían cuenta de que todavía les quedan cosas por vivir y que los dieciocho tampoco habían sido para tanto.

Podría hacerlo.

Salí del edificio, me metí en el SUV de segunda mano que acababa de comprarme y mientras conducía de vuelta a mi nueva casa, en Hollywood, advertí el problema que tenía mi plan: no era yo quien había seducido y salvado a Nancy. Era ella quien me había seducido a mí. Y yo me había mudado. Había cambiado. Había madurado.

Puede que la gratitud que sentía fuera la mía propia.

REGLA 2

LA ROTURA DE UN ESLABÓN DESTRUYE LA CADENA

Kevin llegará de un momento a otro. Quiere que salgamos a lugar. Y yo todavía voy en calzoncillos. No me he duchado ni afeitado desde hace días. Cuando me miro al espejo, es el fantasma de Yasser Arafat quien me devuelve la mirada.

No debería salir cuando tengo que entregar un libro dentro de catorce días, pero se me van a derretir los ojos en las cuencas si sigo mirando la pantalla del ordenador. Llevo escribiendo tres semanas seguidas. Ha llegado el momento de volver a interactuar con seres humanos. Mis habilidades sociales se están oxidando.

Tengo que ponerme las pilas, y rápido. No sé cómo, mi reloj de la suerte, un Vostok del ejército soviético que no funciona, ha viajado en el tiempo hasta la cocina, y ahora está bocabajo en la crema de cacahuete. He de limpiar la cocina. Sería embarazoso que alguien viniera a casa y la viera así.

Lo añado a mi lista. Antes, sin embargo, he de encontrar la lista, que probablemente se encuentra en el bolsillo de mis Levi's *premium boot-cut*. Encuentro los vaqueros en la pila de ropa. Aquí dejo las prendas que ya he usado pero que todavía no huelen tan mal como para tener que lavarlas. Es el altar en el que todos los días compongo mi identidad.

También he de añadir a la lista la idea que tuve anoche para un nuevo libro. ¿De qué iba? Era algo sobre vivir sin tecnología durante un año.

Mierda, el timbre. Es Kevin. He olvidado que venía y ya está aquí. Céntrate, Neil. Kevin necesita que seas su chivo expiatorio e inicies conversaciones con bellas mujeres del sur de California.

Cojo los Levi's *premium boot-cut*. Los huelo. El olor es una mezcla de nueces de macadamia y de mi habitación después de follar. Servirán.

—Eh —Kevin me ofrece una sonrisa torcida cuando abro la puerta—. ¿Vas a salir así?

Me meto la otra pernera del pantalón. Ahora sólo he de encontrar una camisa que sea chula. De mi pila, porque si es chula, seguramente me la he puesto en el último mes. Y si me la he puesto en el último mes, seguro que no la he lavado.

Busco una camisa negra. En caso de duda, viste de negro. Es la red de seguridad de la moda masculina. Cojo una corbata gris que me compré en Londres y la saco de la pila. La corbata parece como hinchada. Puede que la lavara accidentalmente el mes pasado.

Ahora sólo necesito un cinturón. He de rebuscar para encontrarlo. Cada pieza de ropa tiene su historia. Esta camiseta amarilla, por ejemplo, me la pillé hace siete años en un almacén de Boston que vendía ropa a peso, a dólar el medio kilo.

—Eh, tío. Si no salimos pronto, cuando lleguemos estará a petar —dice Kevin. Llega tarde y se enfada conmigo, como si yo fuera una especie de holgazán.

Usaré la corbata hinchada gris a modo de cinturón. Ahora lo que necesito es algo para el cuello. ¿Un collar? Demasiado disco. ¿Un cordón de zapatos? Demasiado fino. ¿El lazo rojo de un regalo de Navidad? Perfecto. Es como una corbata de seda natural.

—¿Listo?

—Listo.

—¿Vas a ir así?

—Todo irá bien. Siempre puedo contar con mi encanto.

Kevin es amigo mío, pero tampoco demasiado. Si se me estroparea el coche no lo llamaría para que viniera a recogerme. Sólo nos une nuestro mutuo interés por las mujeres.

—¿Recuerdas la chica que hice que te llamara la otra noche? —pregunta mientras abro la puerta del coche. En algún lugar debajo de todas esas latas de Coca-Cola y Red Bull está el asiento del conductor—. Me la llevé a casa y nos íbamos a meter en el jacuzzi, pero resulta que mi madre lo había vaciado.

—Queda un poco de valioso y revitalizador Red Bull en esta lata. Necesito taurina—. Aun así nos metimos, y me la estuve chupando mientras yo miraba las estrellas. —Kevin está sentado encima de mi borrador.

Me siento como si tuviera niebla en la cabeza. He de despe-

jarme, volver a la realidad. Doy una palmada. Sacudo la cabeza. Uso mi laringe.

—Probando, probando. —Funciona.

—¿Qué estás haciendo? —me pregunta Kevin.

—Calentando.

Conducimos 3,2 kilómetros hasta el bar James Beach, le damos las llaves del vehículo al aparcacoches, sonreímos, entramos, nos comportamos con normalidad. Hay chicas por todas partes, bebiendo, riendo, todas únicas, y cada vez más embriagadas a causa del repentino olor a nueces de macadamia que inunda el local.

Dos mujeres de unos veinte años se apartan de la barra. Tengo que empezar a hablar o me quedaré encerrado en mi cabeza toda la noche. Siento la mano de Kevin empujándome hacia ellas. Debería empaquetar esa mano y vendérsela a hombres que estuvieran demasiado asustados para abordar a mujeres.

—¿Conoces a mi amigo Kevin? —pregunto—. Es miembro del único grupo de rock cristiano formado por judíos.

—¿Qué? —pregunta una de las chicas. Alta, pelo rubio greñudo, complexión de lapa de mar, cazadora blanca con chapas multicolores. Parece el tipo de chica que uno podría conocer en esas librerías que tienen incienso junto a la caja registradora.

—Es miembro de un grupo —repito.

—Yo también —dice ella. Es simpática y en cierto modo dulce. No espero que me tome en serio. Supongo que las chapas multicolores son una señal de tolerancia.

Su amiga lleva un ajustado top blanco, es de constitución compacta, tiene el pelo largo y negro, y el rostro anguloso. Es el tipo de chica que uno conocería en las oficinas de un gimnasio.

He de volver al gimnasio. Y comer sano. Y limpiarme los dientes con hilo dental por las noches. Lo estoy perdiendo todo.

—¿Es crema de cacahuete eso del reloj? —pregunta la Librera, tocándose la mano.

—Con cuidado. Es crema de cacahuete del ejército soviético. Es *vintage*, cuesta una fortuna.

Kevin y yo empezamos a hablar con la Librera y la Gimnasta, y automáticamente nos emparejamos. No sé por qué pierdo el tiempo con la escritura. Esto es mucho más divertido.

—Sólo tenemos una vida —me oigo decir a la Librera. Las palabras no son mías; pertenecen a Joseph Campbell, profesor de mitología ya fallecido—. Marx nos enseñó a culpar a la sociedad de nuestras precariedades, Freud a culpar a nuestros padres, y la astrología a culpar al universo. —La niebla se ha eva-

porado. Es divertido comprobar lo rápidamente que vuelve a funcionar todo. Constantemente se me olvida que las personas tienden a ser educadas a no ser que piensen que quieras algo de ellas (cosa que, por supuesto, así es)—. Pero si no has tenido las agallas de desarrollar todo tu potencial, si no has actuado según tus deseos, si no has aprovechado lo que tienes y vives la vida, el único culpable eres tú

Hay lágrimas en sus ojos. Gracias, Joseph Campbell. Tomo su mano entre las mías y ella la aprieta cariñosamente. Se me ha olvidado cortarme las uñas. He de añadir esto a la lista. Tengo en la cabeza una lista de cosas para añadir en la lista que llevo en el bolsillo.

—Es exactamente lo que necesitaba oír —dice ella, y toma otro trago de cerveza—. Estoy embarazada de tres meses y últimamente hago muchas preguntas.

Por una extraña razón, eso no me desconcierta. Miro a la Gimnasta. Kevin le está masajeando los hombros y susurrándole algo en el oído. Puedo entender las palabras «sexo anal».

La Librera me cuenta que vive con su novio y que lo quiere mucho. También me cuenta que su amiga está casada, que tiene dos hijos y que los quiere mucho.

La noche es oscura.

Una vez me presentaron a Prince en un bar, y él me preguntó a qué me dedicaba. Le dije que escribía libros. Me preguntó de qué trataban, y yo le dije que del lado oscuro.

—¿Y por qué el lado oscuro? —me preguntó él.

—Porque es más interesante —le dije.

—Pero el luminoso también puede serlo —repuso.

Me gustaría que Prince estuviera aquí. Podría ver que estaba equivocado. Todas las aventuras que se pueden tener en este lugar pertenecen al lado oscuro. La gente del luminoso está durmiendo, y soñando con el oscuro. Porque cuanto más intentas reprimir éste, más fuerte se hace, hasta que consigue salir a la superficie. Yo duermo bien. Sueño con ángeles, bizcochos y osos panda. No veo el lado oscuro hasta que abro los ojos. Y, esta noche, parece que el lado oscuro va a ser una amazona embarazada *new age* que vive con su amado novio.

—¿Nos acompañáis al coche? —pregunta la Gimnasta cuando el bar está cerrando ya—. No nos gusta andar solas a estas horas de la noche.

—Eso tendrá un coste extra —dice Kevin. No se ríen—. Esperad un momento a ver si vemos a nuestros amigos.

Por supuesto, nuestros amigos no existen. Es la estratagema

de Kevin para que nos apartemos y planeemos algo, lo cual es fantástico. Me gustan los planes.

—Muy bien —conspiro con él—. Digámosles que nuestros amigos se han ido sin nosotros y que necesitamos que nos acompañen a casa.

—Me encanta. ¿Y qué hay de tu coche?

—Lo dejaremos en el aparcamiento y ya lo recogeremos mañana.

Las chicas no dudan y están de acuerdo en acompañarnos. Un plan sencillo puede suponer la diferencia entre volver acompañado a casa o hacerlo solo.

Bajamos por la calle con ellas, cogidos del brazo. Nosotros las protegemos de los criminales; ellas, a nosotros, de los taxistas. Es justo.

—Vaya, ¿no es gracioso que nos hayamos emparejado? —dice la Librería. Mi cabeza le llega al hombro. Si a ella no le importa, a mí tampoco.

Su coche es un BMW descapotable, lo que indica que sin duda podían permitirse un aparcamiento. Quizá también tenían un plan.

La Librería quiere que escuche su música. Eso no me hace gracia, pero también me permite pasar a la segunda fase de nuestro plan.

—Suenas de puta madre —le digo. Es una fiesta y hace que me entren ganas de matar mariposas a puñetazos—. Pero hace demasiado viento para poder oír la letra. Súbela a casa y podemos escucharla con tranquilidad.

Acepta.

Las mujeres no son estúpidas. Ella sabe qué acaba de aceptar. Aparcamos y andamos cogidos del brazo hasta la puerta principal de mi casa. La infidelidad está en el aire. Está oscuro y huele a nueces de macadamia.

Meto la mano en el bolsillo para coger las llaves.

No están.

Lo vuelvo a comprobar, como si no pasara nada. Miro en todos los bolsillos del cuerpo. Siento cómo el potencial de la noche comienza a disiparse.

Las chicas se me quedan mirando, recelosas. A cada segundo que pasa, todas las dudas que el alcohol y la conversación agradable habían mantenido apartadas empiezan a aflorar en sus mentes. Saben que pasa algo.

Muy bien. No hay por qué alarmarse. Obviamente, debo de tener las llaves porque hemos ido al club en coche. Si no...

Mierda. Soy imbécil. Dejé el coche en el aparcamiento, de modo que el aparcacoches todavía tiene mis llaves. Y yo me he quedado en la calle.

En un abrir y cerrar de ojos se me ocurre un plan. Siempre hay un plan.

—Me he dejado las llaves en casa —les digo a las chicas—. Pero no pasa nada. Preparé hasta el balcón. Siempre lo hago. Nunca lo he hecho.

—¿En qué piso vives? —pregunta la Gimnasta. Buena pregunta.

—El tercero. Esperad aquí. Vuelvo dentro de un segundo.

Me dirijo al lateral del edificio y miro hacia arriba. Puedo hacerlo. No es más que un puzzle. Y todo puzzle tiene solución. He de pensar de prisa. Las estoy perdiendo.

Creo que puedo hacerlo. Sin problemas. Si me caigo, me mato.

Las chicas vienen detrás de mí y miran con escepticismo la pared del edificio.

—Estoy un poco cansada —dice la Librería—. Quizá debería irme a casa.

Supongo que tiene sentido. Después de todo, está embarazada. Y yo no debería acostarme con ella.

—Será sólo un segundo —le digo—. Espera en la puerta principal y en seguida estaré ahí para abriros. No te preocupes. Hay que salvar la noche.

Trepo por la barandilla del primer piso. Estoy un poco suelta y tiembla bajo mis pies. No había planeado esto. He de moverme rápidamente.

Me agarro al piso del balcón de la segunda planta y empiezo a trepar. Me tiemblan los antebrazos. No debería haber dejado de ir al gimnasio. Pongo las piernas encima. Estoy casi sin aliento. Hago un pequeño descanso mientras el trasero de mis Levi's premium boot-cut cuelga en el aire.

Muy bien, ahora sólo falta alzar el resto del cuerpo. Con cuidado. Si despierto a alguien podrían llamar a la policía. O dispararme.

Ya estoy en la segunda planta. Todo está bajo control. No tengo más que repetir la operación y habré llegado al balcón de mi casa, y entonces podré acostarme con esa chica y su embrión.

Alargo los brazos y me cojo a la base de la barandilla de mi balcón, luego trepo, levanto las piernas y las coloco sobre la cornisa. Casi estoy en casa. Sólo tengo que alzar el cuerpo para que mis vaqueros no cuelguen en el aire.

Hay un pequeño problema: no puedo moverme. Mi corbata-cinturón se ha enganchado con algo. En esta posición no puedo ver qué. Seguramente, un clavo.

He de utilizar la fuerza bruta. Me agarro con fuerza a la barandilla del balcón. Casi no tengo fuerza en los antebrazos. Y la barandilla se inclina hacia mí. Esto no pinta bien.

Realmente hacen unas corbatas muy resistentes en Londres.

«Piensa, Neil, piensa. Eres más inteligente que este clavo.»

Hay un hotel al otro lado de la calle. Quizá pueda hacerle una señal a alguien que esté mirando por la ventana. Pero ¿qué harían? Probablemente llamar a los bomberos y liar el asunto.

He de volver sobre mis pasos, bajar.

Regreso al balcón de la segunda planta, me quito la corbata-cinturón y me la meto en el bolsillo. Los vaqueros se me caen a medio culo. No podré trepar con los pantalones caídos. Me los tendrá que quitar.

Me quito las botas y mis Levi's *premium boot-cut*, me asomo por encima de la barandilla y los lanzo hacia mi balcón.

Caen en picado al pavimento.

Cuando miro hacia abajo para ver si los vaqueros han sobrevivido, veo los faros de un coche. Es un descapotable. Las chicas se van. La noche se ha arruinado. Sabía que tendría que haberme quedado escribiendo en casa. ¿Por qué dejo que Kevin me lleve?

—No pasa nada —grita Kevin, mientras yo vuelvo a ponerme las botas—. La casada va a volver.

Habla demasiado alto. Va a despertar a todo el vecindario.

—Creo que podremos hacer un trío con ella —grita.

—Chis —le reprendo.

Se enciende una luz en el apartamento del balcón en el que me encuentro. Estoy en calzoncillos y con una bota puesta.

Sólo hay una forma de salvar la situación. Voy corriendo a la barandilla, me subo encima, y de ahí salto a mi balcón. Pasa todo tan de prisa, y siento tal pánico, que no sé cómo lo he hecho. Puede que acabe de demostrar la teoría de la evolución. Desde luego, si tengo acceso a los genes trepadores de mis ancestros primates, puedo vivir sin tecnología para llevar a cabo la idea de ese libro.

Qué noche tan horrible. Y mi habitación está hecha un desastre. Hay ropa por todas partes. El corazón me late con fuerza. He de acordarme de recuperar la bota del balcón de abajo más tarde.

Y de recoger los vaqueros de la calle.

Y de recuperar mis llaves y mi coche, que está a 3,2 kilómetros.

He de añadir todo esto a mi lista. Pero antes de nada he de mirar mi e-mail. Puede que haya llegado algo importante de lo que deba ocuparme. El resplandor de la pantalla y el crujido del disco duro me tranquilizan. Éste es mi lugar. Lo de ahí fuera es una jungla.

Kristen va a venir a la ciudad y quiere quedarse en mi casa. Magnus quiere que conozca a unos raperos nigerianos. Y Stephen Lynch quiere que le envíe unos extractos de un artículo que escribí sobre él.

He de entregar un libro dentro de dos semanas. No puedo hacer ninguna de esas cosas. Le escribo a Kristen y le digo que estoy trabajando en un libro y que puede quedarse en casa siempre que tenga en cuenta que he de escribir. Le digo a Magnus que estoy trabajando en un libro y que puedo quedar con ellos para un almuerzo rápido, ya que de todas formas he de comer. Y le digo a Stephen Lynch que ahora estoy demasiado ocupado para enviarle esos extractos.

Cortarme las uñas. He de añadirlo a la lista antes de que se me vuelva a olvidar.

El timbre. ¿Quién puede ser a estas horas?

—¿Se puede saber qué cojones estás haciendo?

—Ahora bajo.

Kevin está sentado delante del edificio. Está enfadado conmigo. Probablemente no soy el amigo al que llamaría si se le estropeara el coche.

—Quítate esa cinta del cuello —me suelta—. Estás ridículo.

Esperamos, esperamos y esperamos. La Gimnasta regresa y nos dice que está agotada y que quiere irse a casa. A mí me parece bien. Después de todo, está casada. Y no deberíamos hacer un trío con ella.

A veces los accidentes suceden por una razón. Yo he de escribir mi libro. Debo entregarlo dentro de catorce días. Bueno, ahora ya son trece.

Y escribir un libro supone mucho trabajo. Requiere una ingente cantidad de organización y planificación. Afortunadamente, son cosas en las que soy bueno.

REGLA 3

EL MÉTODO ES UN ESTADO SIN FRONTERAS

Escribo esto por si me ocurre algo.

Si desaparezco, por favor, venid a buscarme.

Recordad el nombre de Ali Raj. Es mago, pero puede que también desarrolle alguna actividad ilegal paralela. Parece ser que es amigo del hijo del primer ministro. Y si por acaso he roto algún tabú local, quiero que sepáis qué es lo que ha ocurrido.

Adoro el Método. Creo que soy adicto a él. Ha cambiado mi vida en cosas que nunca hubiera creído posibles. En el instituto y la universidad, mis amigos volvían de las vacaciones de Navidad y Semana Santa comentando sus ligues. Yo nunca conseguí nada durante las vacaciones excepto una quemadura de sol y un imán de nevera. Nunca pude relajarme y disfrutar. Estaba demasiado preocupado por lo que los demás pensaban de mí.

Pero todo cambió en cuanto aprendí el Método. Nuevas aventuras me esperaban allí donde fuera. Cuando visité Croacia terminé echando un polvo en el océano con una chica de diecinueve años que apenas hablaba inglés. Cuando fui a un pequeño pueblo del Medio Oeste para un artículo para el *New York Times*, estuve tonteando con una ama de casa ricachona, y luego me acosté con su sobrina. Y la primera noche que pasé en Suecia conocí a una chica que, como previa, me hizo un *striptease* a ritmo de ABBA en la habitación del hotel.

Ahora estoy en Bangladesh, donde no hay discotecas, ni alcohol, ni citas. Pero aun así tengo opciones.

El problema es que no conozco las reglas del lugar. Y temo que estoy a punto de hacer que me maten.

Me alojo en el Dhaka Sheraton. La única persona que me conoce aquí es mi compañero de viaje, Franz Harary, el ilusio-

nista. De pelo largo y rubio, suele vestir camisas amarillas con parches acolchados en el pecho, y sus maneras son dulces. Es una especie de Yanni,³ pero con trucos de magia.

Cree que no me encuentro bien.

Pero estoy en mi habitación de hotel, esperando a Tripti, con la esperanza de que llegue antes que Ali Raj y su esbirro.

He aquí, muy rápidamente, cómo empezó todo:

Ali Raj invitó a Harary para que actuara en el Primer Festival Internacional de Magia. Y yo estoy escribiendo un libro del que todavía no le he hablado a nadie. Viajo por todo el mundo en busca de personas con poderes que desafían las leyes de la ciencia. Quiero encontrar auténtica magia, pruebas de la existencia de lo desconocido, algo en lo que creer. Y en un poblado de las afueras de Dhaka, la capital del lugar, hay una pequeña tribu en la que, supuestamente, una anciana ciega puede realizar milagros a petición.

Las autoridades locales reprobaban tanto el festival como el poblado. La mayoría de la población de Bangladesh es musulmana y, como tal, considera que la magia y los milagros son pecado. De acuerdo con la estricta ley islámica, son actos penados con la muerte. Traer a magos de todas partes del mundo es un lujo que sólo un hombre como Ali Raj, con mucho dinero y contactos gubernamentales del más alto nivel, podía llevar a cabo.

Lo vimos por primera vez nada más cruzar la aduana. Delgado, el pelo negro perfectamente ahuecado y vestido con un traje oscuro; me recordó a una estatua de cera de un matador. Creo que no dijo siquiera una palabra. Iba acompañado por un variopinto séquito de magos, matones, parientes y unos hombres bañados en colonia que se identificaban a sí mismos como porteadores. Raj nos llevó hasta la rueda de prensa que habían organizado en la sala de espera del aeropuerto.

Los periodistas rodearon a Harary, que hizo desaparecer una botella de Coca-Cola —el símbolo de Estados Unidos— delante de las cámaras. Los periodistas se quedaron impresionados. No así Ali Raj, que le hizo una señal con la cabeza a uno de sus esbirros, un bengalí de cara regordeta que llevaba una riñonera, y éste puso fin a la rueda de prensa.

3. Yanni Chrysomallis, famoso compositor griego de música *new age*. (N. del t.)

Los hombres de Raj nos introdujeron a Harary y a mí a toda prisa en la furgoneta de los magos. Mientras atravesábamos las concurridas calles de Dhaka, mujeres desdentadas y con las encías sangrientas, hombres con tumores del tamaño de un puño en el rostro, y niños con los pies deformes y ataviados con largos faldones harapientos rodeaban el vehículo en cada semáforo en rojo para pedirnos limosna. Aunque la pobreza era atroz, la gente de la calle parecía más feliz que la típica familia norteamericana de clase media. Imagino que si nunca has tenido nada y no tienes nada que perder, sobrevivir ya es un logro en sí mismo. En nuestro país, tendemos a considerar ilimitadas las posibilidades de ascenso social.

Vi a Tripti por primera vez en el vestíbulo del hotel a la mañana siguiente, cuando regresaba a mi habitación después de desayunar. Destacaba no sólo por ser la única mujer que había a la vista, sino porque iba envuelta en un inmaculado sari blanco con un manto a juego alrededor del cuello. Tenía el pelo largo y negro, los labios carnosos de una supermodelo, y unos pechos grandes y firmes que elevaban la tela, separándola del cuerpo.

Estaba con Ali Raj, así que pensé que se trataba de su esposa y que yo no debería estar mirándole los pechos.

Como siempre, Raj no dijo nada.

—¿Harary? —preguntó ella con sus labios perfectos.

—Está en su habitación, preparando la desaparición del helicóptero —le dije. Raj se lo tradujo, y entramos juntos en el ascensor.

—A mí gustar —dijo ella tocando mis pendientes.

Se trataba de unos clavos metálicos que me compré tras descubrir un concepto llamado «pavonearse». La idea es que, del mismo modo que un pavo real exhibe su colorido plumaje para atraer a la hembra de su especie, también el hombre debe destacar para atraer al sexo opuesto. Al principio era escéptico pero, por detestables y poco estilosas que me parecieran estas cosas, en cuanto empecé a experimentar los resultados fueron inmediatos; incluso en Bangladesh.

Señaló mi cabeza afeitada y preguntó:

—Poder tocar?

Sin esperar la respuesta, me pasó su cálida mano por la cabeza. Las mujeres de Bangladesh rara vez toquean a los hombres en público. Que me tocara las orejas y la cabeza equivalía a que en Estados Unidos una mujer te manosee la entrepierna en un ascensor.

Los llevé hasta la habitación de Harary y me despedí cuando éste le hacía a Ali Raj sus requerimientos para el número (un helicóptero, un piloto, un campo y una sábana para cubrir el aparato).

El resto del día Tripti lo pasó sentada a una mesa que había en el vestíbulo del hotel, vendiendo entradas para el espectáculo de magia junto al resto del equipo de Ali Raj. Cada vez que pasaba por delante, ella me dirigía una prolongada mirada que era toda una invitación a grandes placeres.

Así que decidí aceptarla.

—¿Por qué no te tomas un descanso y te vienes a almorzar conmigo? —le sugerí.

Se me quedó mirando dulcemente y me dedicó una inexpresiva sonrisa.

Traducción: simplifica.

—¿Almuerzo?

Mientras ella intentaba explicarme algo demasiado complicado para su chapucero inglés, un bengalí con una camiseta roja, bajito, musculado y de pelo negro, trajo dos platos de poliestireno con un mejunje de arroz comprado en la calle.

Me presenté.

—Yo soy Rashid, amigo —contestó él—. Soy primo de Tripti.

—¿Tú también trabajas para Ali Raj?

Asintió. Todo el mundo trabaja para Ali Raj.

Propuse que subiéramos todos a comer a la habitación. Ya que no podía estar a solas con ella, al menos me ganaría la confianza de su primo. Estaba en Bangladesh, así que tampoco me hacía demasiadas ilusiones de llegar muy lejos.

Me los llevé a la habitación de Harary y me senté con ellos en el sofá. El primo de Tripti me ofreció cortésmente uno de los platos de arroz. Nada más probar una pequeña cucharada, una especie de veneno picante y mortal me abrasó los órganos internos.

—¿Tú gustar, amigo? —me preguntó él. Es curioso: siempre que alguien te llama amigo sin serlo parece que lo dice con malicia.

—Riquísimo —respondí entre ahogos.

A veces, en el calor de la pasión, existe la tentación de echar un polvo sin condón. En ese momento me sentí como si hubiera llevado a cabo un equivalente gastronómico: todas las guías advertían de no probar la comida callejera de Bangladesh.

Entre la energía sexual que despedía Tripti, el picante brutal del plato de arroz y lo incómodo de la situación, me empezaron

a caer gotas de sudor por la frente. Había sido ridículo pensar que pudiera tener una aventura con esa chica. Nuestras culturas son muy distintas en lo que respecta a las citas y al sexo. Nosotros preferimos el sexo extramarital; ellos, acordar matrimonios.

Decidí darme por vencido e ir a echarme una siesta en mi habitación. No merecía la pena arriesgarme a sufrir diarrea durante días.

Pero cuando me levanté para marcharme, Tripti se volvió y le susurró algo a su primo en la oreja. Éste asintió, y ella se puso en pie para unirse a mí.

Cuando me dirigí hacia el pasillo, ella vino conmigo. Así que me la llevé a mi habitación sin saber qué era lo que ella quería o esperaba.

Cuando entramos tuve cuidado de dejar la puerta abierta para que no se sintiera incómoda. Quería demostrarle que comprendía la moral de su sociedad.

Me senté sobre la cama y ella maniobró hasta colocarse a mi lado, demasiado cerca para conversar. De repente valía la pena haberse arriesgado a sufrir diarrea.

He visto muchas películas de Bollywood, y, en ellas, una de las cosas más entrañas es que los protagonistas nunca llegan a besarse. En vez de eso, están toda la película insoportablemente cerca de hacerlo. Así pues, me limité a acariciar el pelo de Tripti. Ella no rechistó. Entonces me la quedé mirando y acerqué mis labios. Olía a moscatel, a deseo, a algo prohibido.

De repente se apartó. Entonces se puso en pie y se dirigió hacia la puerta. Quizá había sido demasiado atrevido y había malinterpretado sus acciones.

Pero en vez de irse cerró la puerta.

—Me gustas —me dijo cuando regresaba a la cama.

Sin duda alguna, a ella le gustaban más las películas de Hollywood que las de Bollywood, que, de todos modos, son hindúes, de modo que la eché sobre la cama y comenzamos a darnos el lote.

Aquí es donde las cosas empezaron a volverse extrañas. Soy consciente de que ya lo eran, pero es que todavía fueron a peor.

Me colocó las manos sobre sus pechos y comenzó a hablar en una macarrónica mezcla de bengalí e inglés. Hablaba de forma entrecortada y me costaba comprenderla. Lo único que pude pillar fueron los nombres «Bill Clinton» y «Monica Lewinsky».

Eso me dejó totalmente confundido. No sabía si me estaba

ofreciendo una mamada utilizando las únicas palabras en inglés que conocía a modo de sinónimo, o si simplemente estaba expresando su opinión acerca de la política norteamericana.

Asumiendo lo mejor, decidí intentar quitarle el sari. Nunca había quitado uno antes, y no sabía muy bien por dónde empezar.

Se estremeció de placer mientras yo hurgaba en su escote. Entonces me apartó la mano.

—Yo, buena chica —dijo—. Estar bien. Tú gustarme.

Traducción: «Normalmente no hago esto (aunque en realidad sí lo hago, pero no quiero que pienses que normalmente lo hago).»

Me desabroché la camisa y sus dedos recorrieron mi pecho. La otra mano la tenía directamente apoyada en el bulto de mis pantalones. Entonces empezó a suspirar, repetidas veces, sensualmente. Al principio pensaba que estaba diciendo «cholo». Pero la décima vez me pareció que decía algo así como «chulatay».

Todas y cada una de las células de mi cuerpo vibraban de deseo por ella, mientras que todas y cada una de las células de mi cerebro intentaban computar cómo y por qué estaba ocurriendo eso.

Tres *chulatays* más tarde, se desembarazó de mí, se arregló el sari y se puso en pie como si no hubiera pasado nada.

—Nadie —dijo mientras se llevaba un dedo a los labios.

Traducción: «No se lo digas a nadie», o bien, «No besaré a nadie más porque ahora estamos prometidos».

Luego, mientras hacía el gesto de rebanar el cuello, dijo dos palabras que me acongojaron el corazón: «Ali Raj.»

—Yo, buena chica —repitió.

Sabía que me había pasado de la raya. Y sin embargo, algo dentro de mí me empujaba a seguir adelante. Quizá se trataba del mismo impulso que empuja a un niño, cuando alguien dibuja una línea imaginaria en la hierba con la punta del pie y le ordena no cruzarla o de lo contrario, ya verá, a responder introduciendo suavemente el pie en la zona prohibida. No es sólo un acto desafiante, sino un llamamiento a la aventura. Su lado de la línea es aburrido; en el otro está lo desconocido, el «ya verás». El Ali Raj.

Mientras esperaba que comenzara el festival, me dediqué a averiguar qué quería decir *chulatay*. Finalmente reduje las posibilidades a una o dos interpretaciones: «colgando» o «estoy hambrienta». Es de esperar que la segunda interpretación fuera la correcta.

Esa noche las calles cercanas al lugar en el que se celebraba el espectáculo de magia estaban repletas de policías y periodistas. El teatro se encontraba en el barrio universitario, el centro del islamismo radical, y había habido varias amenazas de bomba. Cada vez que alguien pasaba por delante en bicicleta con un paquete en la cesta, yo ya me imaginaba los titulares del día siguiente: «Terroristas hacen desaparecer magos.» A pesar de todo, entré. ¿Quién quiere vivir en un mundo sin magia?

Me encontré a Tripti en el vestíbulo y me la llevé a la última fila. Mientras un ilusionista español llamado Juan Mayoral realizaba una especie de soliloquio mágico de amor con un maniquí, Tripti metió la mano en la parte interna de mi muslo. La apretó, acercó su aliento húmedo a mi oreja y me susurró: «¿Cómo estar Babu?», mientras me acariciaba el Babu por encima de los pantalones.

Miré a mi alrededor. El teatro estaba lleno de hombres bengalíes y había unas cuantas familias aquí y allá. Todo el mundo se comportaba con formalidad, compostura y decencia, absortos como estaban con el espectáculo, y yo, en cambio, tenía a una chica musulmana gimiendo en mi oreja. Todos los hombres tienen una fantasía. Ésa, descubrí, era la mía.

Como sucede con la mayoría de las fantasías, sin embargo, pronto se interpuso la realidad. El esbirro de la riñonera que había conocido en la rueda de prensa se dejó caer en el asiento de al lado. Rápidamente, Tripti retiró la mano.

—¿Estás casado? —me preguntó. Sabía perfectamente lo que estaba ocurriendo.

—No —le dije.

—¿Te casarás con ella?

—La acabo de conocer. —No estaba seguro de si quería ponerle coto a mis huevos o si, en cambio, todo eso no era más que una especie de plan para casar a Tripti con un norteamericano.

Entre acto y acto decidí que buscaría un lugar apartado para estar con ella. Entre bastidores había todo tipo de escaleras y habitaciones. Pero cuando nos pusimos en pie, don Riñonera también lo hizo y se pegó a nosotros.

—Amigo —oí que me saludaba una voz mientras yo atravesaba el vestíbulo con un séquito cada vez más numeroso. Era su primo. Mi enemigo. Todos los hombres eran mis enemigos.

Me rodeó los hombros con el brazo.

—Éste es el escritor norteamericano —le dijo a tres hombres, que o bien eran familiares, esbirros de Ali Raj o ambas cosas.

Me rodearon y empezaron a colequear conmigo todos a la vez. Cada vez que intentaba sacar la cabeza para ver dónde estaba Tripti, ellos redirigían mi atención a su conversación.

—¿Es la primera vez que vienes a Bangladesh?

—¿Qué te parece?

—Tienes que venir a mi casa a probar la auténtica comida tradicional bengalí.

Al final pude localizar a Tripti, que parecía completamente ajena a esa barrera protectora, o bien fingía que todo estaba en orden para preservar su honor. Volví a llevarla al interior de la sala, aunque la falange de hombres bengalíes vino a trompicones detrás de nosotros, intentando adelantarnos, interponerse entre nosotros o caminar a nuestro lado.

Cuando nos sentamos, se colocaron a nuestro alrededor. Don Riñonera hizo que Tripti se cambiara de sitio, se sentó él en el suyo y estiró las piernas hasta que sus rodillas tocaron las mías. Parecía todo hecho con la mayor malicia. Como si, en vez de pelear, allí les fuera este rollo amigable.

—Así que te gusta Tripti. ¿Quizá tú querer conocer a sus padres?

Justo en ese momento sentí una punzada de dolor en el abdomen y me doblé a causa del dolor.

El arroz picante había hecho efecto.

Esa noche volví al hotel derrotado. Me pasé una hora en el lavabo intentando olvidarme de la necesidad que tenía de echar un polvo en Bangladesh. A la mañana siguiente me tomé un Imodium para poder así ir a visitar más tarde el poblado de los milagros con Harary.

En el vestíbulo vi a Tripti en su puesto de la mesa de las entradas, radiante con un sari negro repleto de abalorios.

—Ali Raj decir yo no levantar de mesa —dijo, asustada.

Me dejó atónito comprobar hasta qué punto se esforzaban esos hombres en mantenernos separados. Era como si estuviéramos dentro de una novela épica: dos amantes de culturas diferentes separados por las familias y un mago malvado.

No obstante, esos obstáculos no hacían sino intensificar el deseo que yo sentía por ella. De modo que, al igual que el hambre empuja al pez hacia el gusano que será su perdición, hice un movimiento desesperado y caí en uno de los mayores topicazos de mi larga tradición de topicazos a la hora de ligar con mujeres: le di la tarjeta de mi habitación.

—Esta noche, nada de magia —le dije—. Ven. Te espero.

—Pero Ali Raj... —protestó ella. Yo ya estaba harto de oír esas dos palabras.

—Nada de Ali Raj —dije—. Tú. Yo. Esta noche. Última oportunidad.

Más que seduciéndola parecía que estaba en plena liquidación de existencias.

—OK, yo ir —respondió ella lentamente y con gravedad después de pensarla un momento.

Para proporcionarle una excusa válida para que viniera a visitarme, dejé a propósito las gafas de sol sobre la mesa de venta de entradas. Me parecía romántico, de una forma sórdida.

Luego salí del hotel y me uní a Harary en la furgoneta que debía llevarnos al poblado de los milagros. El único problema era que el viaje lo había organizado Ali Raj. Todo estaba organizado por Ali Raj. De modo que en la furgoneta estaban todos mis nuevos amigos. El único en quien creía poder confiar era un mago viejo y dulce que llevaba un traje de poliéster un par de tallas grande. Se llamaba Iqbal.

Don Riñonera se sentó a mi lado, me rodeó con su brazo intimidador y, mientras me ofrecía una leve sonrisa y me guiñaba el ojo, me preguntó:

—¿Tú dormir bien, amigo?

—Bien —dijo yo entre dientes. Quería librarme de él. Estaba claro que toda esa mierda del «amigo» era el equivalente bengalí de la tortura china del agua.

—¿Qué es esto? —preguntó don Riñonera mientras extendía el otro brazo hasta tocar la cremallera de mis vaqueros.

—¡Eh, tío! ¿Se puede saber de qué vas? —di un brinco y me senté al lado de Iqbal.

Vale lo de ponerle coto a mis huevos, pero tocármelos era algo totalmente distinto.

—Si estuviéramos en Estados Unidos le rompería la cara —le dije a Iqbal. Todos esos juegos psicológicos me estaban tocando las narices.

—A los hombres de aquí les gusta controlar a las mujeres —dijo él pacientemente—. Hay más ataques con ácido en Bangladesh que en ningún otro lugar del país.

—Ataques con ácido?

—Sí, hay hombres que, cuando una mujer los rechaza, le arrojan ácido a la cara. Ahora la cosa ha mejorado gracias al endurecimiento de las leyes.

Bangladesh me había superado. Ya no quería saber nada de

sus mujeres. No valía la pena arriesgarse a que desfiguraran la cara de Tripti sólo para que yo tuviera una novieta local a la que nunca volvería a ver. De todas formas, tampoco estaba yo muy fino para echar un polvo: el estómago me dolía como si estuviera intentando digerir el caparazón de una estrella de mar. Cuando regresara tendría que ir a buscarla y cancelar nuestro encuentro.

Después de una hora y media de carreteras llenas de baches destrozaintestinos llegamos al poblado, una colección de chabolas mal pintadas en medio de un paraje inhóspito. Allí no había televisión por satélite ni suscripciones a *InStyle*, de modo que nosotros éramos su entretenimiento; sobre todo porque Harary había llevado consigo un equipo de rodaje para que lo filmaran confraternizando con los lugareños.

Las mujeres iban maravillosamente arregladas, y cubiertas de joyas de pies a cabeza. Mientras dábamos una vuelta advertí que un grupo de adolescentes me seguían sin apartar la mirada de mí. Al final, unas cuantas se atrevieron a acercarse y tocar mis pendientes, brazaletes, anillos y la cabeza afeitada.

Le pedí a Iqbal que hablara con las mujeres y averiguara qué querían.

—A todas las mujeres tú gustarles —me dijo cuando volvió. Y luego, señalando dos enjoyados bellezones descalzos, añadió—: Esas dos querer casarse contigo.

—¿Por qué no quieren casarse con Harary? Es a él a quien siguen las cámaras.

Iqbal habló un momento con ellas, luego se volvió y sonrió.

—A ellas gustar tú.

En ese momento descubrí que el Método es universal. El pavo —la regla de destacar en vez de adaptarse, de personificar un estilo de vida excitante en vez de seguir el que la gente está acostumbrada— parece que funciona en todas las culturas. Ahora estaba oficialmente condenado a vestir de forma ridícula durante el resto de mi vida de soltero.

Cuando conocimos a la anciana de los milagros descubrimos otra cosa que era universal: los principios de la magia. Sus milagros no eran más que trucos de prestidigitación original magistralmente ejecutados con huesos de pollo. Luego vimos cómo un encantador de serpientes se las veía con una culebra a la que habían quitado el veneno, y a un hombre que realizaba el viejo truco de faquir en el que se traga una cuerda y luego hace ver que se la saca del estómago.

Así pues, lo que descubrimos no fueron personas con pode-

res inexplicables, sino un poblado de magos que habían transmitido sus trucos de generación en generación, y que iban por otros poblados realizando esos trucos a cambio de dinero. En otras palabras, descubrimos un poblado repleto de Franz Hararys en versión mendigo.

Cuando regresamos al hotel ya no había nadie en la mesa de las entradas, y Tripti se había ido. No tenía forma alguna de ponérme en contacto con ella y cancelar nuestro encuentro ilícito.

De modo que aquí estoy. Son las 20.25 horas de la tarde en Dhaka y estoy sentado en mi habitación de hotel, esperando a que llegue Tripti, haciendo tiempo mientras vacío mis intestinos y busco información sobre ataques con ácido en Google. En Bangladesh hay hasta 341 ataques todos los años, la mayoría de los cuales están relacionados con mujeres. El arma elegida es el ácido sulfúrico. Normalmente lo sacan de una batería de coche, lo vierten en un recipiente y luego lo arrojan a la cara de la mujer. La consiguiente desfiguración es más espantosa que nada que haya podido ver en una película de terror. Y esas mujeres son las afortunadas. A las desafortunadas les obligan a beber el ácido.

Por supuesto, puede que esté tremadamente equivocado con Ali Raj y sus hombres. Quizá estén de mi parte y quieran protegerme de Tripti. Quizá quieran salvarme del matrimonio trampa que intenta tenderme.

O quizás en realidad no están poniendo coto a mis huevos, sino que quieren ligar conmigo. Según una página web, el 5 por ciento de la población de Bangladesh es homosexual.

Me gustaría que Tripti estuviera ya aquí. Internet es una herramienta peligrosa en manos de un paranoico sin otra cosa que hacer.

Cinco búsquedas en Google más tarde, oigo pasos en el pasillo. Se acercan. Llaman a la puerta. ¿Por qué no utiliza la llave que le he dado?

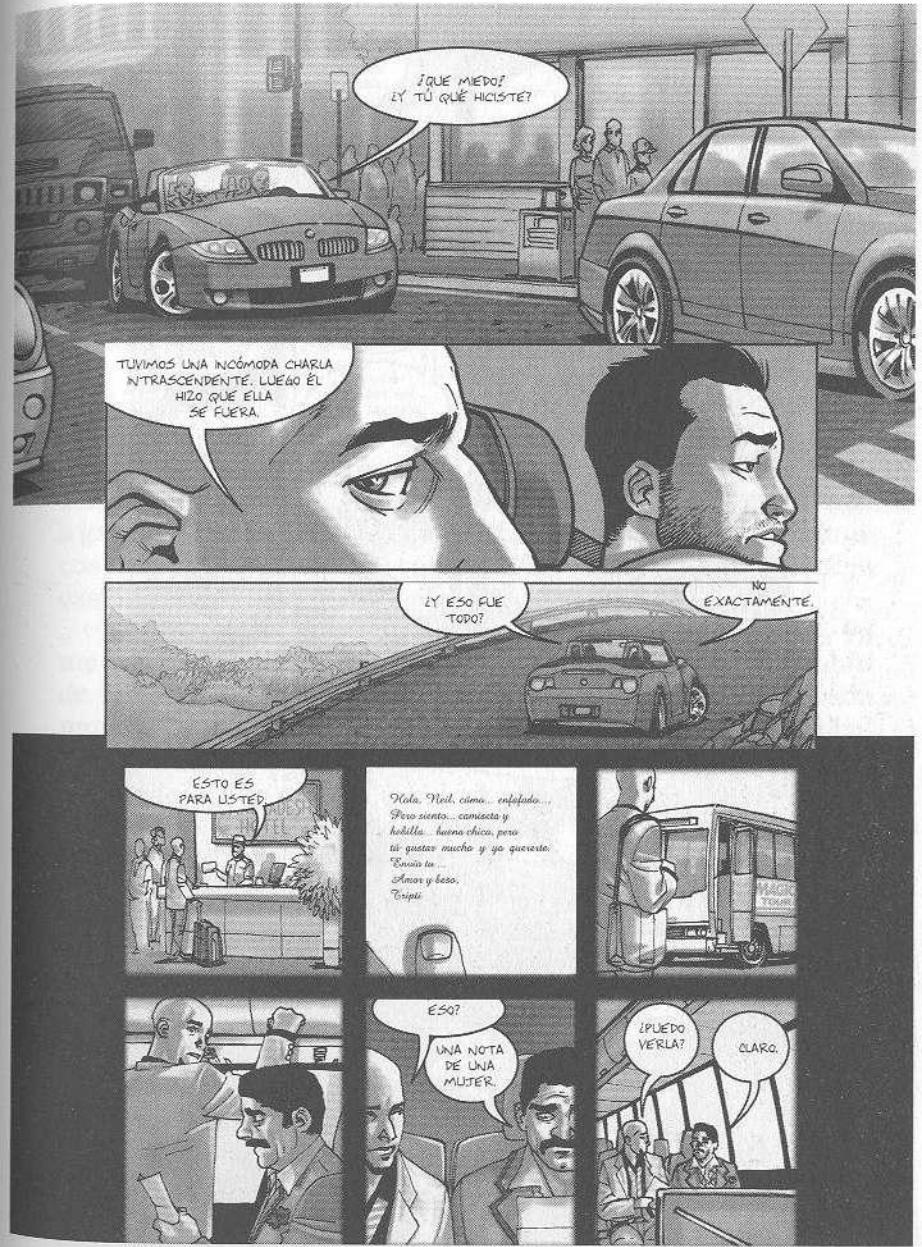
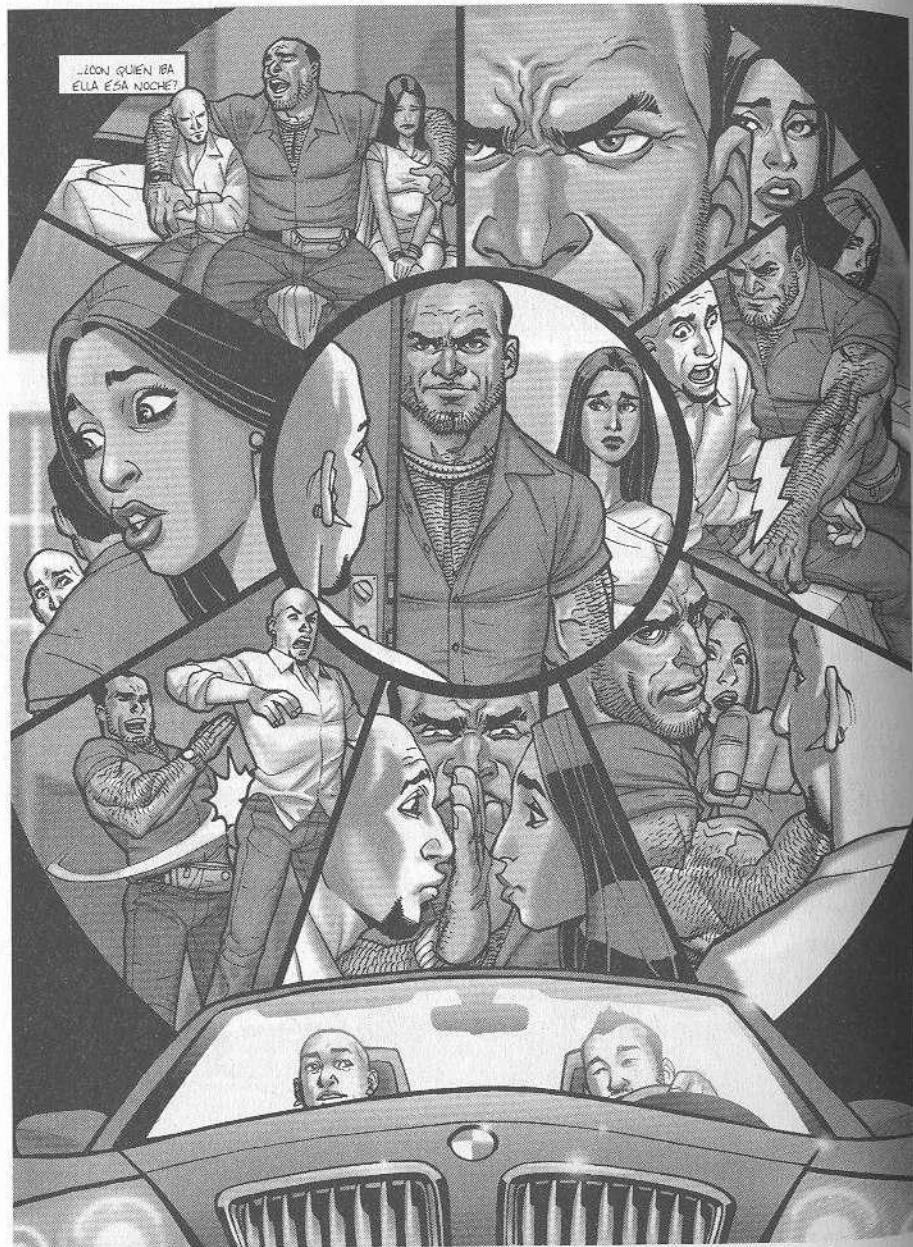
Oigo su voz. Y también la de un hombre. Está con alguien. Eso no es una buena señal.

—¡Ahora voy!

Voy a enviarme esto a mí mismo por e-mail. Si me pasa algo, alguien mirará en mi cuenta y lo descubrirá. Quizá debería enviarle una copia a Bernard, por si acaso.

Deseadme suerte. O no. Probablemente me merezco lo que me ocurra.







REGLA 4

SONDEA EL TERRENO ANTES DE HACER EL VIAJE

MAGGIE

Maggie salió de la piscina del patio trasero chorreando, oliendo a gardenias y cloro. El agua formaba pequeñas gotas en los huecos de su cuello, en los jóvenes músculos del abdomen, en la ya casi inexistente grasa infantil de sus muslos.

Vino decidida hacia mí, tan a prisa como la felicidad, y yo me la llevé a la habitación, mis pasos pesados sobre la alfombra de felpa blanca. Envidiaba la forma en la que ella vivía cada momento, a fondo y en libertad, mientras yo luchaba por librarme de la vorágine de ansiedades que acechaban mi mente como lobos a un ciervo.

La tumbé en la cama y, mientras caía sobre el colchón, soltó una risita que llenó mi desnuda habitación blanca con un sonido femenino. Permaneció echada, a la espera de lo que ella sabía que venía a continuación. Si pudiera abrazarme fuertemente a ella, introducirme profundamente dentro de ella, ralentizar mis latidos hasta que fueran al unísono con los suyos, entonces yo también podría sentirme joven, libre y feliz.

No sé exactamente qué quería ella de mí, un hombre doce años mayor, que no estaba en forma y que se sentía consumido por la preocupación de otra fecha de entrega, en una serie infinita de fechas de entrega. Quizá buscaba aceptación, inconsciente de que esa necesidad no es sólo insaciable, sino la causa de la mayoría de los errores que suelen cometerse. Quizá buscaba madurez, inconsciente de que no es más que una prisión hacia la que los adultos llevan a los niños para que un día éstos se

sientan tan desdichados como ellos. O quizá era tan despreocupada que lo único que quería era dar.

LINDA

Linda se secó el sudor que, cual baba de caracol, le caía por la frente mientras, para mi disfrute, se mordía el labio inferior. Con cuidado montó a horcajadas sobre mí, sus piernas y sus brazos tensos sobre la cama para evitar la rendición total. Su cuerpo era largo y ágil, como el de una bailarina, pero tenía las caderas de una mujer, y una espesa mata de pelo cubría sus partes más recónditas, escondiendo una desnudez que a ella todavía le parecía sucia. Tenía los labios hinchados de tantos besos, las mejillas sonrosadas por las horas de pasión que habían sido necesarias para llevarla a ese estado. Cada partícula de aire de la habitación desnuda —en la que había crecido, pero ahora ya libre de infantiles recordatorios de quién había sido— estaba saturada de su energía, su intensidad, su nerviosa excitación. Había llegado el momento.

«Despacio», dijo ella. «Sé tierno», dijo ella. «Sólo un segundo», dijo ella. Dijo todo lo que una chica diría después de tomar la decisión de hacerlo por primera vez.

Y entonces vaciló, como una naranja que se balancea en la rama una última vez antes de que se rompa el tallo. Durante años ella había imaginado ese momento con múltiples variaciones de escenario y colores de emoción, rechazando pretendiente tras pretendiente que querían arrebatarlo porque eran como cazadores de recompensas que querían encarcelar a un forajido no para hacer justicia, sino para exigir la recompensa. Ella quería que todo fuera perfecto, para que veinte o treinta años más tarde pudiera recordar cada sensación y sonreír con la convicción de haber hecho lo correcto.

Se le escapó una risita —nerviosa, infantil, femenina, incómoda— mientras se incorporaba, se volvía y se sentaba a horcajadas sobre mis caderas, mirando mis pies. Fijó su mirada en el espejo rectangular situado sobre el endeble tocador de pino que había guardado lealmente todos los secretos de cada edad, etapa y metamorfosis. Se observó atentamente mientras giraba el torso ligeramente a la izquierda, arqueándose como una modelo, y luego reparó en la expresión de su rostro para poder ver cómo era ese momento de rendición que controlaba con tanto cuidado. Eso no tenía nada que ver conmigo; iba con ella. Y, en

un segundo eterno en el que estaban incluidos diecinueve años de hija, hermana y niña, todo terminó.

YO

Ahora estoy sentado junto a ellas, Maggie a la izquierda con su vestido veraniego, Linda a la derecha con una falda de ante, las dos cogidas de mis manos, las dos creyendo que esta noche las llevaré a casa.

Su forma de asirse refleja su forma de pensar: la mano de Maggie reposa suavemente sobre la mía, sin preocupación ni urgencia, porque sabe que más adelante habrá mucho tiempo para intimar. Pero se equivoca. No se da cuenta de que al otro lado la mano de su hermana pequeña se aferra a la mía con fuerza, posesiva, en tácita conspiración. En su inocencia, Maggie ha permitido a su intrigante hermanita que la acompañara a esta cita. Y ahora la trama que tiene lugar en los asientos de la sala de cine es más complicada que la de la pantalla. Dos hermanas divididas por un hombre despreciable. Y como en los casos de Esaú y Jacob, Aarón y Moisés, Bart y Lisa, la joven debe ganar. Así son las cosas.

Y yo, que creía ser el gran seductor, que fardaba de acostarme con dos hermanas modelo, que se validaba a sí mismo en su abrazo cual vampiro sediento de juventud, no era más que un muñeco en sus manos.

—Tú y yo conectamos en cuanto nos conocimos a un nivel más profundo —me dijo Linda la primera noche que pasamos en la cama—. Pero entonces Maggie se abalanzó sobre ti y pensó: «Qué se le va a hacer.»

Pero quizás nunca hubiéramos llegado a conectar de no ser porque Maggie me reclamó. Quizás, al igual que yo, Linda enviaba la libertad y la espontaneidad de Maggie y quería quitarle algo a su hermana mayor. Quizás había decidido, inconscientemente, perder su virginidad con la peor de las intenciones. Y entonces, con amor en su corazón, con una sonrisa en la cara, con inocencia en los ojos, podría hacer una vez más que su hermana se sintiera como la oveja negra. Quizás esperar tanto para perder la virginidad no había sido una elección moral propia, sino intencional, para que en comparación su hermana pareciese una zorra.

El arma de la más joven no es la fuerza física, sino la astucia emocional. Y ahora soy cómplice de esa trampa. Debo inter-

pretar mi papel: Maggie se ha acostado con veintiséis hombres; yo no soy más que una nota al pie en su historial sexual. Sí soy, en cambio, todo el historial de Linda, y también su responsable. Debo preservar su recuerdo de ese momento en una campana de cristal. Si se rompe y un fragmento se le clava en el corazón, el daño será irreparable. Es demasiado lista: eligió al hombre perfecto, uno condenado a una conciencia que le dicta que no la arruine —ni a ninguna otra mujer— para los demás hombres.

De modo que no tengo elección. Alguien sufrirá esta noche, y mejor que sea la zorra feliz que la mojigata melancólica.

Maggie nunca me perdonará esto, ni tampoco se lo perdonará a Linda. Mientras paso esa noche en la cama de su hermana ella se consuela con un ex novio.

Un mes después, con amor en el corazón, una sonrisa en la cara e inocencia en los ojos, Linda me cuenta que Maggie se ha ido a vivir con él. Tres meses después, Maggie está enganchada al cristal. Un año después, Maggie lo deja por abusos. Dos años y medio después, Maggie ya no es esa despreocupada joven que una vez salió chorreando de mi piscina. Se ha casado con ese tipo. Y, como burbujas atrapadas en el cemento, las decisiones que tomamos en un momento determinado nos persiguen el resto de nuestras vidas.

REGLA 5

ERES LO QUE PERCIBES

Dijo que vendría a recogerme en un coche viejo.

—Lo oirás antes de verlo —se disculpó.

Era la primera vez que me enamoraba de un coche.

Era de 1972, y se veía peor de lo que verdaderamente estaba por el desgaste. Tenía la chapa salpicada de pequeñas abolladuras, marcas y parches de imprimación; el parachoques estaba oxidado y parecía haber visto mucha acción en otros tiempos, y el interior de piel estaba destrozado por años de uso constante y dejadez.

Pero la carrocería era hermosa. Sinuoso y curvilíneo, sin ángulos rectos; las llantas formaban un suave arco que sobresalía a cada lado y el capó era tan largo que desde el asiento del copiloto apenas podías ver el final. La gente se volvía para mirarlo mientras salíamos del aeropuerto de Phoenix. Destacaba entre los demás coches. Era espléndido, soberbio, indiferente a los defectos porque sabía que los compensaba con su porte.

—Ése fue el año en que dejaron de fabricar Corvettes como éste —dijo ella—. A partir de 1972 empezaron a hacer los parachoques de plástico.

Ella se llamaba Leslie. Y aunque acabábamos de conocernos, nos íbamos a acostar juntos: lo habíamos concertado de antemano. Justin, uno de mis alumnos, me había ofrecido a su prima como regalo de cumpleaños. Eso era algo que estaba mucho más allá de sus funciones. Y en circunstancias normales no habría aceptado una propuesta tan deleznable, pero Justin me prometió que Leslie no era sólo un polvo: era educativa.

—Lleva media vida estudiando sexo tántrico —dijo él—. Y ha descubierto que tiene un punto G en el fondo de la garganta.

—Eso es interesante —contesté yo, aunque en realidad quería decir «raro»—. ¿Y cómo funciona exactamente? ¿Acaso he de meterle el dedo en la boca y masajearlo?

—No, otra cosa —sonrió—. Es una experta en gargantas profundas. Se la puede tragar entera, y sabe utilizar los músculos de la garganta para que experimentes algo que nunca has sentido antes. Es otro nivel.

Estaba interesado, en el sentido clásico de la palabra.

Una columnista de periódico llamada Fanny Fern acuñó la expresión de que el camino al corazón de un hombre pasa por su estómago, demostrando con ello a la gente lo poco que saben las mujeres sobre los hombres. A comer podemos ir cuando queramos. Si una mujer quiere causar una impresión inolvidable, incluso si ya tenemos ochenta años y estamos en el lecho de muerte pensando en los dos momentos que hicieron que nuestra vida valiera la pena, lo único que tiene que hacer es prometernos la mejor mamada de nuestras vidas. Si ella sugiere incluso que es buena haciéndolas, las perseguiremos durante toda la noche. Y si al final nos la hace, no tendrá que preocuparse por si al día siguiente recibe o no una llamada telefónica.

Es curioso la cantidad de tiempo que dedican las mujeres a desentrañarnos cuando somos tan simples. Creo que lo complicado es aceptar lo simples que somos.

Mientras Justin me incitaba para que me hiciera a su prima, yo pensaba en toda la gente que a lo largo de mi vida me había prometido un polvo y luego no había cumplido. Recuerdo al guardaespaldas de Marilyn Manson diciéndome que tenía a dos chavalas en su habitación de hotel ofreciendo todo un espectáculo sexual, pero que como estaba casado y no podía acostarse con ellas, me las enviaría a mí. Esperé expectante en la cama de mi habitación de hotel durante horas, fresco tras una ducha, intentando no dormirme por si la cabezada me estropeaba el aliento, esperando la llamada en la puerta. Pero ésta nunca llegó.

Allí sólo estaba yo. A solas. Otra vez.

De modo que, por si acaso, antes de viajar a Phoenix telefónicé a una muchacha iraní pechugona y delgada llamada Farah, de largas pestañas y brillantes ojos castaños. La había conocido la última vez que había ido a Phoenix y me había comentado que iba a comprarse un libro sobre sexo tántrico. Así, esperaba yo, el tantra tendría lugar de una u otra forma.

—Sí, por ahora vivo con mi padre en Sedona —me dijo Leslie mientras conducíamos hacia el hotel James—. A veces me

quedo a dormir en casa de mi padrino, en Scottsdale, pero últimamente está un poco gilipollas.

Quise preguntarle qué quería decir con lo de padrino. ¿Acaso se trataba de su mentor en un programa de rehabilitación para drogadictos? ¿El viejo que la mantenía? ¿Una especie de cliente?

Pero la pregunta parecía inapropiada, como todas las demás que quería hacerle. Todavía no estaba seguro de si lo de foilar seguía en pie —o siquiera de si ella también estaba al tanto de que esa noche me iba a hacer una mamada—, y no sabía muy bien cómo confirmar la cita.

Leslie no era el tipo de chica con la que normalmente me acostaría o, siquiera, hablaría. Experimentada sería una forma educada de referirme a su cara, que estaba cubierta por una extraña sombra roja; no a causa del sol, sino por alguna especie de maquillaje que yo únicamente había visto en algunas indigentes que iban en los autobuses públicos. Tenía los dientes pequeños y muy juntos, lo cual hubiera sido mono de no estar desproporcionados con su cara de pan, que saboteaba cualquier sonrisa.

Su cuerpo, sin embargo, era magnífico. Era grande. No gorda, pero sí fornida. «Poderosa» quizás sería una palabra más apropiada. Sus pechos sonrosados se marcaban bajo el vestido, desafiándote a que intentaras no mirarlos. Tenía los muslos fuertes y musculados, y parecían capaces de realizar todo tipo de funciones en una zona de obras. Su postura emanaba sexo y orgasmos múltiples; se notaba por la forma en que arqueaba la espalda, alejándose del asiento y empujando toda la potencia de su tremendo pecho sobre el volante.

Todo esto me resultaba muy exótico. Aunque a las chicas les digo que peso 63 kilos, en realidad nunca he ido más allá de los 57, por mucho que coma o haga ejercicio. Hasta hace poco sólo salía con mujeres pequeñas y de baja autoestima, porque eran las únicas que sabía tratar. Esa chica, en cambio, era una amazona, y de las cutres, quizás incluso en realidad era una prostituta. Así de chunga estaba la cosa, pero a mí ya me van esos rollos.

Cuando llegamos al hotel ella buscó detrás de su asiento, cogió una pequeña bolsa de viaje y la llevó consigo. En cuanto vi eso, supe que Justin no me había engañado.

Pero había algo que todavía me preocupaba.

—Bueno, ¿y ahora en qué trabajas? —le pregunté despreocupadamente durante la cena.

—Antes era bailarina —dijo ella—, pero ahora mismo no trabajo.

Seguimos hablando e intenté obtener más detalles. Lo máximo que pude sacar en claro fue que había sido *stripper* durante seis años, que había hecho unas cuantas películas para adultos, y que ahora les sacaba a antiguos clientes techo, regalos y viajes. Supongo que eso la convierte en una prostituta, del mismo modo que cualquier otra mujer que salga o se case con alguien por dinero.

Después de cenar cogimos el ascensor para ir a mi habitación. Entre nosotros todavía no se había dado palabra o gesto de intimidad alguno. Aunque ella no hacía eso por dinero, había algo inquietante en la situación. Algunos tíos disfrutan del sexo como transacción en vez de tomárselo como un acto de pasión. Sin embargo, a mí lo que me pone es la conexión con la otra persona y, a un nivel más profundo, la validación mediante la fricción de la carne. Necesito saber que la mujer con la que estoy quiere estar conmigo porque verdaderamente le gusta como persona —tanto si ha tardado tres minutos como tres años en tomar esa decisión—, o de lo contrario la rendición mutua, clave para que se dé el placer transgresor del sexo, no tiene lugar.

Decidí darme tiempo para conectar con ella antes de que me demostrara la profundidad de su garganta.

—Si tuvieras que elegir algo que hace que tu vida valga la pena, ¿qué sería? —le pregunté mientras nos dirigíamos hacia la habitación.

—Mmm... —dijo ella, asintiendo con la cabeza y quitándose el vestido. Todavía pensando, se quitó el sostén. Sus pechos eran descomunales. Podría haber colocado un diccionario en medio y lo hubieran sostenido como si de dos sujetalibros se tratara.

Se arrodilló delante de mí y empezó a desabrocharme el cinturón.

«Siempre podemos conectar después», pensé.

—¿Por qué no te pones delante de la cama? —sugirió ella mientras yo me bajaba los pantalones.

Obedecí, como si estuviera siguiendo las instrucciones de una enfermera en un examen físico. Ella se tumbó en la cama, se colocó boca arriba, y dejó caer la cabeza hacia atrás por el borde de la cama. Me di cuenta de que ése debía de ser su truco especial.

Estaba de pie delante de ella y me aproximé a su boca

abierta con la polla en el aire. Parecía una especie de juego de carnaval.

Ella levantó las manos, me rodeó el miembro con ellas y me introdujo en su interior. Luego ajustó la cabeza con pequeños movimientos, guiándose dentro de su garganta como si de un laberinto se tratara, hasta que su boca alcanzó la base de mi pene.

La euforia me recorrió el cuerpo. En ese momento supe la respuesta a la pregunta que le había hecho cuando entraron en la habitación.

Ella empezó a deslizar mi polla en su boca hacia delante y hacia atrás, primero lentamente, apresándose completamente con su garganta y sus labios cada vez que llegaba al final. Al mirar hacia abajo lo único que yo podía ver era su barbilla y su cuello extendidos; algo que, por alguna razón, me recordaron a la barriga de un pingüino. Fue esa imagen lo que evitó que llegara al orgasmo y pudiera proceder luego al coito.

—Mañana me gustaría incluir a una chica —dijo Leslie mientras fumaba un cigarrillo—. Tiene un cuerpo increíble. Hace años que intento hacérmelo con ella. Quizá tú puedas ayudarme.

«Cuando el lechón se convierte en cerdo, lo llevan al matadero», solía advertirme mi tío. Y yo estaba a punto de ignorar su consejo e intentar montar un cuarteto.

—Eso molaría —respondí—. De hecho, estaba pensando en traerte a una chica iraní amiga mía que quiere aprender sexo tántrico. Le dije que tú eras una gurú, así que después de cenar quizás podrías enseñarle algunas cosas.

—O durante la cena —sonrió, mostrando sus dientecillos. No podía imaginar una cómplice más extraña. Estaba empeñando a gustarme, lo cual era algo bueno, si tenemos en cuenta que acababa de acostarme con ella.

A la tarde siguiente, después de terminar otro juego del pingüino, oí una leve y rápida llamada a la puerta. Al abrirla vi a una mujer de largas piernas embutidas en unos vaqueros ajustados, con el tercio abdomen al aire y media camiseta colgando de unos grandes pechos naturales.

Tenía las arrugas del ceño muy marcadas, unos oscuros círculos rodeaban sus ojos, una explosión de desordenado pelo negro le cubría la cabeza y un halo de drama la coronaba: era Samantha.

—Necesito hacer una llamada —fueron sus primeras palabras.

Amiga de Leslie, problema de Leslie.

Cogió el teléfono de ésta, se encerró en el baño y le gritó al contestador automático de alguien mientras el botones llegaba con tres bolsas negras. Samantha acababa de mudarse allí.

Salí de la habitación para refugiarme temporalmente en el vestíbulo y llamé a Farah para avisarla de que mis amigas eran un poco inusuales. Cuando volví a la habitación, Leslie llevaba un escotadísimo vestido estampado de leopardo y Samantha se había puesto un chaleco de polipiel sin nada debajo.

Al cruzar el vestíbulo todas las miradas se volvieron: un tipo delgado y calvo entre dos tías curvilíneas y grandes que iban vestidas como dos prostitutas callejeras de los ochenta. Por un momento pensé que en realidad todo eso no era más que una broma pesada de Justin, pero éste no tenía dinero para contratar chicas. Por si acaso, en el taxi, de camino al restaurante, miré el documento de identidad de Leslie y me aseguré de que compartía apellido con Justin. Afortunadamente, sus credenciales concordaban.

—He perdido mi tarjeta de crédito —soltó Samantha—. ¿Os importaría prestarme algo de dinero para esta noche?

—Es cosa tuya —dije yo. No iba a permitir que me tomara por uno de esos vejestorios que las mantenían. Si quería respeto, se lo iba a tener que ganar.

Farah nos estaba esperando en el restaurante. Llevaba un vestido de noche negro sin tirantes. Tenía mucha más clase que mis acompañantes.

—Ésta es Leslie, la profesora de tantra de la que te he hablado —dijo.

Farah sonrió y la saludó. Sólo un ligero e involuntario surco en el centro de la frente reveló su desconcierto al pensar que esa mujer leopardo de tetas rosadas pudiera ser una gurú espiritual.

El maître nos llevó a la mesa del jardín exterior, en uno de cuyos muros estaban proyectando una película. Muy apropiadamente, se trataba de *El último tango en París*.

Para romper el hielo, pedí una botella de vino e hice unos cuantos trucos de magia que había aprendido recientemente, entre los cuales había uno en el que hago que una bola de papel se eleve y flote en el aire por encima de la mesa.

—Si puede transmitir energía a objetos inanimados, imagina lo que es capaz de hacer con las distintas partes de su cuerpo —le dijo Leslie a Farah. Era una buena ala.

—Estas movidas me dan miedo —intervino Samantha. Cada

vez que abría la boca era para pedir que le hicieran caso—. Necesito más vino. ¿Puede alguien llamar al camarero? Creo que tengo migraña.

La comida resultó interminable. Tanto daba el tema del que hablábamos, pues Samantha se las ingenaba para llevarlo a sus neurosis. Si hablábamos sobre la película que proyectaban en la pared, ella se quejaba de que no le funcionaba la televisión por cable y de que el técnico no iba a arreglarla. Si discutíamos sobre sexo, se quejaba de que el tío con el que salía hacía una semana que no la llamaba. Si intercambiábamos historias sobre noches de marcha en Londres, nos soltaba un rollo en contra de su hermano porque trabajaba en una agencia de viajes y nunca le conseguía ofertas.

Me dolía la cabeza sólo de escucharla.

—¿Y no ves un patrón en todo esto? —solté finalmente—. El técnico no viene, tu novio no te llama y tu hermano no te ayuda. Tal vez el problema no son los demás; quizás eres tú.

Arrugó el rostro, se le hincharon los ojos y permaneció callada durante el resto de la cena. Estaba seguro de que había añadido el comentario a su archivo de historias victimistas con las que buscaba la compasión de los demás.

Acababa de echar por tierra las posibilidades de hacer un cuarteto esa noche. Y me daba igual. El dolor de cabeza no merecía la pena. Después de la cena le dije a Leslie y a Samantha que me iba a una fiesta con la princesa iraní. Les pareció bien. Ellas comentaron que irían a una discoteca.

Pero entre los trucos de magia que había hecho, que la llevaron a pensar que tenía poderes chamánicos, y las compañías con las que iba, que la llevaron a pensar que yo tenía una pervertida vida sexual, Farah mantuvo la guardia en alto. Cuando después de la fiesta me llevó al hotel, nos enrollamos en el coche sin demasiado entusiasmo. Más que devolverme los besos, parecía limitarse a aceptarlos.

Abatido, me dirigí al ascensor. Del cuarteto sólo quedaba yo, a solas, otra vez. Mi tío tenía razón: «Cuando el lechón se convierte en cerdo, lo llevan al matadero.»

Al salir del ascensor vi a Leslie, a Samantha y a una tercera chica que no reconocí fumando en el pasillo. Estaban esperándome para poder entrar en la habitación. Supuse que habían estado de fiesta toda la noche.

La amiga se presentó a sí misma como Dee. Era pequeña, transmitía una tranquila confianza y llevaba unas extensiones de trenzas en el pelo que le llegaban hasta la cintura. Su piel pa-

recia latinoamericana; sus rasgos faciales, indios; su culo, afroamericano.

Una vez dentro de la habitación, Dee sacó una botella de agua de su bolso, le dio un sorbo y se la pasó a Leslie. Ésta le dio un pequeño trago y luego me la pasó a mí.

—GHB⁴ —me advirtió Samantha.

Se la devolví a Leslie sin probar. Oficialmente, ahora le debía una a Samantha.

Leslie buscó en su bolsa de viaje y sacó un vestido verde metálico con una abertura oval desde el cuello hasta el ombligo.

—Eh, pruébate esto —le dijo a Samantha. Admiraba el talento de Leslie como instigadora.

Poco después, Samantha salió del cuarto de baño, parecía un árbol de Navidad con una estrella deforme.

—Éste es perfecto para ti, Dee —dijo Leslie—, sacando un minivestido de malla blanco de la bolsa.

Dee no utilizó el cuarto de baño. Se quitó los vaqueros y la camiseta de tirantes allí mismo, mostrando un cuerpo diseñado para las portadas de las revistas de coches, y se puso el vestido.

—Mmm, te sienta bien —ronroneó Leslie. Se dirigió a Dee, le puso una mano en el pecho y se empezaron a enrollar.

Estaba en presencia de una profesional.

Unos minutos más tarde, Dee estaba esparrizada sobre la cama con el vestido subido y la cara de Leslie enterrada entre las piernas. Me senté a su lado todavía con la ropa de la cena, y sin ir de GHB. «Esto mola», pensé.

Cuando me uní a ellas, a través del pecho más cercano disponible, Leslie levantó la mirada, la barbilla mojada, y sonrió de oreja a oreja. Me recordó a un coyote comiendo carroña.

—Aquí dentro hace mucho calor —dijo Samantha de repente—. Necesito un poco de aire.

Con «aire» quería decir atención.

—Únete a nosotros —gorjeó Leslie, incorporándose en la cama para incluir a Samantha en la movida.

—Antes quiero limpiar un poco la habitación. Vosotros seguid, como si yo no estuviera. —La habitación ni siquiera estaba desordenada—. Quizá más tarde —añadió torpemente y de forma poco convincente—. Parece divertido.

Leslie regresó a la cama y me quitó la ropa. Ella y Dee me la empezaron a chupar.

4. Gammahidroxibutirato o «éxtasis líquido», una potente y peligrosa droga. (N. del t.)

—¿Sabéis si hay alguna tabla de planchar aquí? —preguntó Samantha.

Eso era todavía más extraño que un cuarteto.

—¿Sabes lo que podrías hacer? —sugirió, desoyendo una vez más el consejo de mi abuelo—. Coger la cámara de la mesa y hacer algunas fotos.

Leslie y Dee no pusieron objeción alguna; aunque seguramente hay pocas cosas a las que esas dos objetarían. Mientras se sucedían los flashes y ellas se ganaban un lugar entre mis recuerdos para el lecho de muerte, yo intentaba no llegar al orgasmo. Una vez desatado, el apetito sexual de una mujer es mucho más voraz que el de un hombre, y si la cagaba ahora, me quedaría en el banquillo para el resto del partido.

—¿Qué botón he de pulsar para ver las fotos?

La ignoré. Tenía que aprovechar el momento y lucirme.

—Me aburro —se quejó Samantha—. Voy a darme un baño.

—Yo te ayudo —dijo Leslie, saltando de la cama.

Samantha lo hacía a propósito.

Diez minutos después Leslie regresó del cuarto de baño, achantada, y me pidió que lo intentara yo.

Cogí una toalla, me la até a la cintura y me senté en el borde de la bañera.

Samantha estaba desnuda, sentada dentro del agua, con las piernas por fuera como si fuera una pequeña mocosa.

—¿Va todo bien? —le pregunté.

—Sí, perfecto. Estoy bien aquí.

Decidí tentar a la suerte. Forma parte de mi naturaleza tentar a la suerte: soy un cerdo.

Me quité la toalla y me metí en la bañera con ella. Mientras hablábamos le masajeaba los brazos y las piernas. No me detuve.

Tracé círculos con los dedos en sus pezones hasta que se le pusieron duros, y luego me los llevé a la boca. No me detuve.

Recorrió su pierna con la mano, hasta que llegó al vértice, y lentamente dirigí el dedo a su abertura. Me detuve.

—No —dijo, apartándome la mano—. Es demasiado.

Yo venía tan alterado por la actividad de la habitación que había pasado por alto excitarla suficientemente. No pasaba nada. Dos pájaros en la habitación eran mejor que uno en la bañera. Tenía que contarle ese aforismo a mi tío la próxima vez que lo viera.

Cuando volví, Dee le estaba comiendo el coño a Leslie. Me uní a ella, y le busqué el punto G con el dedo. Eso estaba mejor.

Leslie gimió y arqueó la espalda. Se estremeció y tuvo un or-

gasmó. Luego nos pidió que siguiéramos. Dee y yo intercambiábamos posiciones, y Leslie volvió a graznar. Pedía más. Nos tuvo trabajándola durante lo que parecieron cuarenta y cinco minutos, provocándole orgasmo tras orgasmo. Me dolía la mandíbula y la muñeca, y empecé a pensar en lo mucho que me apetecía una ensalada César con picatostes sazonados. Leslie seguía arqueando la espalda, obligándonos a esforzarnos más y más para que tuviera otro orgasmo. Sin embargo, por avaricia que fuera, no paré. Quería mostrarle mi agradecimiento por lo que había organizado esa noche.

—Caray, el baño me ha sentado de maravilla —la alegría de la huerta había regresado—. ¿Os importa si llamo al servicio de habitaciones? Tengo hambre.

—No —le dije. La última cosa que necesitábamos era el servicio de habitaciones interrumpiendo la acción.

—¿No te importa? ¿O que no lo haga?

—No, ahora no es el momento adecuado.

Mientras tanto, Leslie se las arregló no sé cómo para tener otro orgasmo.

—Voy a hacer un poco de té.

«No me importa.»

Me puse un condón, me aseguré de que lo desenrollaba hasta la base y se la metí a Dee mientras seguía comiéndole el coño a Leslie.

—¡Oh! He encontrado la plancha.

Debía de ir de cristal.

—¿Te importa si te plancho la camisa?

Puede que me vayan las cosas chungas, pero eso se estaba convirtiendo en una pesadilla. Era como tener a mi madre en la habitación.

Finalmente, tanto Leslie como Dee quedaron satisfechas y se quedaron dormidas sin siquiera dar las gracias.

—Ya puedes venir a la cama —le dije a Samantha—. Estás a salvo.

—Estoy bien —dijo ella, sentándose en la silla del escritorio—. Soy insomne.

Definitivamente, iba de cristal.

No podía dormirme, tenía el corazón y la cabeza todavía a mil después de la aventura de esa noche. Consciente de ello, Samantha comenzó a recitarme la historia de su vida: su padre se disparó delante de su familia durante una cena; su madre la dejó en casa de una tía y nunca regresó; su primer amor la maltrató durante los diez años que estuvieron saliendo.

No es de extrañar que siempre estuviera pidiendo ayuda y exigiendo atención. Todos aquellos a quienes había querido la habían abandonado o abusado de ella. Décadas más tarde todavía buscaba la seguridad que nunca había sentido de niña. A causa de la desesperación que transmitía, sin embargo, no conseguía más que repetir los rechazos de su infancia con cada nueva persona que conocía.

Me sentí mal por ella. Luego me quedé dormido.

A la mañana siguiente me despertaron los mordisquitos de Dee en el cuello. No había nadie más en la cama. Se veía vacía.

—¿Dónde están las demás?

—En el cuarto de baño —susurró.

Alargó el brazo y me acarició.

—¿Tienes otro condón? —preguntó.

Me puse uno. Ella se puso de lado, dándome la espalda, y se la metí. Cuando empecé a gemir ella me susurró que no hiciera ruido, como si estuviera preocupada por si Leslie nos oía. Yo no entendía cuál era el problema. Quizá pensaba que yo era de Leslie. Quizá estábamos violando alguna regla no escrita del *ménage à trois*. O quizás simplemente se le había olvidado traerse el consolador.

Una hora después hicimos las maletas, salimos de la habitación y volví a verme en la embarazosa situación de cruzar el concurrido vestíbulo del hotel. Samantha se ofreció a llevarme al aeropuerto y, mientras los cuatro esperábamos a que el aparcacoches trajera su coche, me cogió de la mano.

—Tienes la piel muy suave —me dijo, coqueteando. Le pegaba tan poco que no supe qué contestar.

Su coche no era tan viejo y elegante como el de Leslie. Se trataba de un viejo y cascado Malibu de los noventa. Lo que la carrocería abollada, los frenos chirriantes, la dejadez de su interior y las luces traseras rotas transmitían era, básicamente, una vida difícil y llena de mala suerte.

Cuando llegamos a la terminal, Samantha se pintó los labios, sacó un sobre del bolso y lo cubrió de besos. Luego me lo dio. Miré por última vez a las mujeres que iban dentro el coche. Lo cierto era que las iba a echar de menos.

Supongo que después de todo había conectado con Leslie y, aunque me costara admitirlo, también con Samantha.

Mientras volaba de vuelta a la relativa normalidad de mi hogar, abrí el sobre. Dentro había un trozo de papel cubierto de pequeños garabatos por delante y por detrás:

Por favor, llámame o envíame un e-mail la semana que viene. Me has puesto mucho, y hacía mucho tiempo que no sentía lo que he sentido contigo. Nunca había estado así de excitada. ¡Me hubiera gustado tanto estar contigo! Creo que eres un tío estupendo. Quiero darte las gracias por haberme hecho sentir así, aunque tú ni siquiera hayas sido consciente. De veras quería chuparte la polla.

Al día siguiente descargué las fotos en mi ordenador. Eran las imágenes más comprometedoras en las que había aparecido nunca: podía ver el interior de Leslie. Sería un desastre que aparecieran en Internet.

Abrí un programa seguro para borrarlas de mi ordenador para siempre y me senté a escuchar cómo el disco duro ejecutaba ceros y unos, hasta que esa noche dejó de existir para siempre. Ellas eran de otro mundo, y yo me había adaptado a él demasiado bien.

REGLA 6

ESPERA LO MEJOR, PREPÁRATE PARA LO PEOR

Querida Stacy:

Tus e-mails son los mejores. Tan atentos, cálidos y tiernos. A veces me pregunto cómo sería besarte. Imagino que debes de entregarte por completo en el beso, que éste debe de ser tierno y atento, como tus e-mails. Pienso en la calidez de tu boca, en la alegría del primer contacto íntimo, y en cómo al principio quizás estarías un poco nerviosa, pero que al relajarte te dejarías ir, y nuestros cuerpos, el tiempo y el resto del mundo se fundirían en ese único beso.

Buenas noches, Stacy. Espero que todo te vaya bien.

NEIL

P.D. Me alegró saber que John y tu hermana se han prometido. Por favor, hazles llegar mis felicitaciones y mi gratitud por habernos presentado.

Querido Neil:

Tu descripción de nuestro beso me deja sin palabras. Sin duda puedo sentir ese nerviosismo inicial, pero luego el amor surge mientras nos estrechamos en un abrazo. No quiero parecer cursi, pero así es como veo nuestro beso: como el sol, el amor calienta todo lo que nos rodea.

Debería advertirte de una cosa, sin embargo: soy novata en lo que respecta a los besos, y, en general, a la sexualidad.

Ésta es la versión abreviada del porqué: durante muchos años he librado una batalla contra la anorexia nerviosa, y a causa de mi escaso peso, durante un tiempo mis experiencias sexuales fueron inexistentes. Hasta hace poco no he empezado a responder a los estímulos sexuales, lo cual, a mis veintiocho años, me convierte en una flor tardía.

La próxima vez que nos veamos puede que esté un poco más rellenita que en Chicago. Parece que en los últimos meses he superado la enfermedad. Bueno, no del todo, pero digamos que últimamente he comido muchas galletas con chocolate!

No pretendo asustarte, pero ésta es mi historia. Soy una persona muy cariñosa, y tengo mucho amor para dar, pero mis conocimientos de las artes amatorias están bajo mínimos. Aunque, ¿acaso no sería divertido aprender y empezar con el beso más maravilloso del siglo?

¿Cuándo podremos volver a vernos y llevar a cabo nuestros deseos? Yo puedo ir a visitarte a Los Ángeles, pero sólo si estás dispuesto a recibirme después de todo lo que te he revelado en este mensaje.

Pásatelo bien y escríbeme pronto.

Tuya,

STACY

Querida Stacy:

Te escribo este e-mail desde Australia. Llegué ayer, y quería agradecerte cuanto antes que compartieras tu historia conmigo.

No quiero que sigas preguntándote qué me parece. Así que quiero que sepas ahora mismo que agradezco de veras tu candor y tu honestidad. Nunca podría pensar en ti de otra forma, sobre todo ahora que estás haciendo progresos, así que puedes dejar de lado esas preocupaciones. Te prometo ser un profesor paciente. Y si te portas realmente bien, puede que incluso te invite a unas galletas con chocolate.

Sigo teniendo muchas ganas de que me visites, y de llevarte a todos los sitios de los que te he estado hablando. ¿Qué tal te iría del 21 al 24 de febrero?

Envíame un e-mail con tu dirección y te mandaré una postal con la playa de Gold Coast en la que hoy he hecho surf. Yo también te echo de menos. ¿Curioso, no, si tenemos en cuenta que sólo hemos pasado un total de noventa minutos juntos?

NEIL

Querido Neil,

Lo cierto es que no tengo ningún motivo especial para escribirte: tan sólo quería charlar contigo. Te tengo un cariño tan extraordinario (afrontémoslo, en cierto modo te quiero). Ahora mismo estoy mirando los carámbanos que cuelgan de los aleros del tejado; son grandes como lanzas, y te imagino en Gold Coast, rodeado de oro. Oro: la alquimia que tú y yo creamos juntos.

Envíame mensajes; mensajes llenos de tu alegría y de tu amor, y de cualquier cosa que te sobre. Si necesitas desahogarte, escríbeme. Si necesitas dar rienda suelta a tu efervescencia, escríbeme. Si necesitas decir una palabrota, escríbeme. Si necesitas cualquier cosa, escríbeme. Tienes garantizada la recepción y una respuesta adecuada, para que veas lo mucho que me importas.

Mientras tanto, que sepas que mi enamoramiento es cada día mayor. Para cuando te visite el día 21, te aplastaré con toda la fuerza de mi amor. ¡Espero que no te importe!

Té quiere,

STACY

Querida Stacy:

Lamento el retraso. Gracias de nuevo por otro e-mail maravilloso. Estoy deseando verte, y quiero asegurarte que no me he hecho grandes ilusiones ni respecto a ti ni acerca de la situación, del mismo modo que espero que tú no te las hayas hecho respecto a mí. He de admitir que me preocupa un poco tu enamoramiento: espero poder estar a la altura. Estoy deseoso de que llegue la semana que viene. Te estaré esperando en la zona de recogida de equipajes. Me reconocerás por la bandeja de galletas con chocolate.

NEIL

Querido Neil:

Gracias por una estancia en Los Ángeles maravillosa. Me lo he pasado genial visitando contigo el museo Getty, y fue emocionante aprender a hacer surf.

Aunque me sabe mal que las cosas no funcionaran entre nosotros, siempre saborearé la alquimia de nuestros besos y de mis primeras exploraciones sexuales.

Soy perfectamente consciente de que poco a poco te distanciate de mí, y te pido disculpas por mi falta de experiencia sexual, mi enamoramiento y todo lo demás que probablemente te asustó y te alejó de mí. Por culpa de mi enfermedad, no me siento tan a gusto conmigo misma como debería.

Creo que eres una persona especial, y siempre habrá un lugar en mi corazón para ti. Gracias de nuevo por mostrarme tu mundo.

Estoy triste, pero rezaré por ti.

Con amor,

STACY

Querida Stacy:

Me encantó verte. Y siento lo mismo que tú. Tus e-mails son los más bonitos que he recibido nunca, y siempre los atesoraré.

Supongo que te debo una explicación: estaba tan emocionado de verte en el aeropuerto, después de todos nuestros e-mails, cuya intensidad no hacía más que aumentar. Y, lo admito, en cierto modo, también estaba un poco asustado. Creo que cuando fuimos a mi casa finalmente volvimos a la realidad. Cuando descubrí que todavía tenías el himen me di cuenta de que no eras una chica cualquiera, y que la situación tampoco lo era.

No sabía si podría estar a la altura de tus expectativas, o corresponder tus sentimientos. De modo que pensé que lo mejor sería dar marcha atrás, volver a ser amigos y dejar que tuvieras esa experiencia con esa persona increíble que tú te mereces. Puedo ser un gran amante, pero siempre he sido un pésimo enamorado. No sé si es un defecto emocional mío o si simplemente nuestros mundos son tan distintos. Tú vas todos los domingos a misa; yo escribo libros sobre Marilyn Manson.

Tienes mucho amor en tu corazón y bondad en tu alma, y me alegro de que fueras capaz de compartirla conmigo, aunque sólo fuera un poco.

¿Conoces los poemas de Ryokan? El primero es de Ryokan y el segundo de Teishin. Esto es lo que yo llamo buenos poemas nocturnos.

La carta de Ryokan:

*Haberte visto
por primera vez en mi vida*

*es algo que no puedo dejar de considerar un dulce sueño
que se perpetúa en mi oscuro corazón.*

La contestación de Teishin:

*En este mundo de sueños,
soñamos y hablamos de sueños.
Así, rara vez sabemos
qué es sueño y qué no.
Soñemos, pues, y sigamos soñando.*

Buenas noches, Stacy,

NEIL

REGLA 7

LO QUE UNO SE ENCUENTRA EN EL CAMINO ES EL CAMINO

—Estaba en casa de un amigo y de repente se formó una tormenta de la nada, tío, con nubes enormes que parecían serpientes en pie —dijo él, su profunda voz reverberando en las paredes de la habitación de hotel—. Yo tenía una de esas pequeñas cámaras de doce dólares en la guantera de mi furgoneta e hice unas cuantas fotos. Cuando las miré, ahí estaba Dios, de pie en medio de la tormenta, con la barba ondeando al viento.

Era uno de los músicos más importantes del siglo. Después de semanas currándomelo, finalmente lo había convencido para que se dejara hacer una entrevista de dos horas. Y todo había ido bien, al menos hasta los últimos diez minutos. Fue entonces cuando su nieta entró en la habitación. De repente me vi incapaz de seguir una palabra de lo que él me decía.

Tenía el pelo espeso y negro, las piernas largas y musculosas y la frente amplia. Sus pechos, tremendos, se alzaban orgullosos debajo del suéter. Era una silueta de esas que se utilizan para hacer plantillas y que luego se dibujan en los guardabarros de los camiones. A juzgar por su postura orgullosa y su aire altanero, parecía ser consciente del efecto que tenía en los hombres. Lo peor de todo era, sin embargo, que parecía aburrida.

Se repantigó en la cama y empezó a tirar de las plumas del almohadón. Para ella yo no era más que otro blanco sacándole a su abuelo trivialidades de hacía cincuenta años.

Tenía que hacer algo para cambiar eso.

—Yo creo que hay un ser supremo que puede mostrarse cuando así lo desea. Y a quien le enfurece la forma en la que vivimos y nos tratamos los unos a los otros. No era su intención

que nos peleáramos como perros y gatos. Él quería que nos lleváramos bien y nos quisieramos hasta que llegara nuestra hora —concluyó.

—Déjeme hacerle una pregunta, ya que conoce tan bien la naturaleza humana —le dije. Necesitaba meter a su nieta en la conversación—: Tú puedes intervenir, siquieres.

Levantó la vista, indolente, ligeramente interesada.

—Dicen que a las mujeres les atrae más el poder y el estatus que el aspecto —proseguí, comenzando una, lo reconozco, ridícula frase de entrada que últimamente había estado probando para iniciar conversaciones con mujeres—. El otro día hablaba de esto con un amigo y me hizo una buena pregunta: ¿por qué, entonces, la mayoría de las mujeres prefieren acostarse con Tommy Lee que con George Bush? ¿Acaso no es George Bush uno de los hombres más poderosos del planeta?

—¿Quién es Tommy Lee? —preguntó él.

—Es el batería de heavy metal que grabó ese vídeo porno con Pamela Anderson —explicó su nieta.

—Bueno, eso deja una cosa bien clara —dijo él—. La razón es que el rock'n'roll tiene alma. Uno lo escucha para olvidarse de toda esa mierda de la política.

—George Bush es feo —opinó la nieta, demasiado bella para tener que preocuparse por la verdadera razón de la pregunta—. Por eso nadie quiere acostarse con él.

Respuestas débiles a una frase de entrada débil, pero había conseguido mi propósito: el centro de la conversación ahora había pasado a ser ella.

—Quiere mudarse aquí y ser modelo —explicó él—. Su cuerpo no es como el de esas encلنques que están en los huesos. A mí no me ponen. Se necesitan mujeres como Alicia.

Se sacó un caramelo del bolsillo y se lo metió en la boca.

—Vaya, se me ha ido por el otro lado —dijo tosiendo.

Esto pareció recordarle a ella que su abuelo ya estaba mayor y que no quedaba mucho tiempo. Le masajeó los hombros, esperó a que recuperara la compostura y luego hizo pública su agenda:

—No olvides que prometiste llevarme de compras.

—Es la primera vez que viene a Nueva York —prosiguió él—. Supongo que me arrepentiré de haberla traído.

Todo eran pistas: modelo, compras, nueva en la ciudad, la renuencia del abuelo a ir con ella. Pero antes de hacer uso de ellas todavía necesitaba saber otra cosa:

—¿Nunca habías estado aquí? ¿Cuántos años tienes?

—Veintiuno —contestó ella.

La palabra «nieta» me había preocupado.

—Tiene que ir a Century 21 —dijo yo, plantando la semilla para pasar más tiempo con ella—. Allí venden todas las marcas que uno pueda imaginar tiradas de precio. Se pasará horas allí.

Después de la entrevista, él decidió echarse una siesta. Gárate, yo me ofrecí a quitarle a Alicia de las manos y llevarla a Century 21.

Ya en la calle, ella andaba con garbo a mi lado, sin apenas hablar y sin sonreír. Era su primera vez en Nueva York —ciudad repleta de ruido, drama, suciedad, cultura, caos, vida—, pero ella caminaba como sonámbula, ausente de todo. Parecía habitar dentro de una caja de cristal que la mantenía aislada del resto del mundo. Y lo que yo más quería era conseguir entrar en su interior.

Una vez le conté el cuento de la Bella Durmiente a una prima mía.

—¿Cómo puede un príncipe enamorarse de una chica que está durmiendo? —me dijo cuando terminé.

—Buena pregunta —le contesté—. Puede que sea muy guapa, pero ni siquiera han hablado. Tal vez no sea más que una zorra.

Probablemente es por eso por lo que mis parientes no dejan que me acerque a sus hijos.

Por aquél entonces no sabía qué responder a esa pregunta. Ahora sí: la quiere simplemente porque tiene el poder de despertarla.

Una vez en el Century 21, decidí coquetear con Alicia eligiendo los trajes más feos e insistiendo en que se los probara. Pero por mucho que me esforzaba no conseguía vencer sus reservas. Ella todavía me veía como a un coleccionista de antigüedades que hurgaba en ese armario que era la mente de su abuelo.

Salió de la tienda dos horas más tarde con un vestido púrpura de satén, una falda de encaje y un polo para hombre, talla XL. El polo, me dijo, era para su novio.

Esta complicación hubiera sido mucho más fácil de salvar si hubiera sido una talla con la que yo pudiera competir, como por ejemplo una XS.

Esa noche yo había quedado con una estilista con la que me acostaba llamada Emily. Había hablado con ella unos minutos en una fiesta. Más adelante ella encontró mi e-mail en Internet, me escribió y sugirió que nos viéramos para tomar un café.

—Eres como la heroína —me dijo ella cuando llegué, algo tarde después de haber ido de compras con Alicia—. Todas mis amigas me han aconsejado que me aleje de ti porque estoy empezando a enamorarme.

Cuando me llevó a su habitación y me empezó a desnudar, yo me imaginé que sus manos eran las de Alicia; que la boca que me besaba por todo el cuerpo era la de Alicia; que el espeso pelo negro al que yo me aferraba era el de Alicia.

Esa noche Emily y yo echamos tres polvos, y en cada uno de ellos yo cerré los ojos e imaginé que se trataba de Alicia.

Fue el sexo más apasionado del que jamás habíamos disfrutado Emily y yo.

A la tarde siguiente, después de ver la actuación del abuelo de Alicia, fui a los camerinos para mostrarle mis respetos e invitar a la chica a una fiesta en el hotel Tribeca Grand. Lenta y lúgicamente, como si le hubieran pedido que le alcanzara a alguien el azúcar al término de una larga comida, accedió:

—OK. Recógeme en mi hotel. He de acompañar a mi abuelo de vuelta.

Como era mi última noche en Nueva York y no sabía si Alicia saldría o no después del concierto, también había invitado a otra mujer al Tribeca Grand. Se llamaba Roxanne. Medía un metro sesenta y era una de las mujeres más sexuales que había conocido.

Una hora y media después del concierto, Alicia salió de su hotel ataviada con el vestido de satén púrpura que se había comprado. El taxista, los estudiantes por la calle, un tío que pasaba por allí en bicicleta, todos se volvían para mirarla.

—Tenía que hablar con mi novio —dijo ella, excusándose por la tardanza—. Hacía como una semana que no hablábamos. Es tan aburrido...

Estaba a mi alcance despertar a la Bella Durmiente. De repente, la talla XL no significaba nada para mí.

Roxanne nos estaba esperando en el vestíbulo del Tribeca Grand, vestida con un top de rayas que le dejaba al aire su pequeña espalda de muñeca y la mirada casi oculta bajo la gran cantidad de rímel negro que llevaba. Me abrazó con fuerza. Había algo malévolos en sus ojos, en su sonrisa, en su porte, que indicaba que estaba dispuesta a intentar cualquier cosa en cualquier momento.

Había conocido a Roxanne en un concierto, la última vez que estuve en Nueva York. Trabajaba a tiempo parcial como modelo para ilustradores y había aparecido en un montón de si-

tios, desde tarros de galletas hasta manuales eróticos. Su novio tocaba la batería en el pequeño grupo local que estábamos viendo. Y me invitó a la fiesta que se había organizado luego en el apartamento del cantante.

Roxanne, su novio y yo nos pasamos casi toda la fiesta tumbarados en la cama del anfitrión, mientras éste permanecía sentado al lado en una silla. En un momento dado, mientras Roxanne y yo charlábamos, su novio se puso en pie, se dirigió al salón y se trajo a una rubia muy borracha a la cama. Unos segundos más tarde ya se estaba enrollando con ella. Dos minutos más tarde, ya estaba desnuda.

A Roxanne no pareció importarle, básicamente porque estaba demasiado ocupada coqueteando conmigo: tocamientos innecesarios, insinuaciones nada sutiles, lenguaje corporal inequívoco. Vacilante, finalmente mordí el anzuelo. Miré por encima del hombro mientras nos besábamos para ver si a su novio le importaba. Pero él le estaba haciendo un dedo a la borracha.

Eso suele ser señal inequívoca de que se trata de una relación abierta.

Empecé a darme el lote con Roxanne con mayor intensidad. Me acariciaba por encima de los pantalones de pana mientras su novio se follaba a la borracha. Tenía una especie de joya brillante en la polla que hacía ruido a cada embestida. En ese momento el cantante se fue de su propia habitación.

Mientras nos liábamos, Roxanne no dejaba de echarle miradas a su novio. Parecía molesta, no necesariamente porque estuviera follando con otra, sino porque no se mostraba considerado con ella mientras lo hacía.

Me quitó los pantalones y me hizo una agresiva mamada. Luego sacó un condón de su bolso, se colocó encima de mí e intentó vencer a su novio. Acometió con fuerza contra mí, se metió un dedo en el culo y gimió con tal fuerza que debió de despertar a todo el edificio. Parecía que era así como ellos discutían.

No fue una buena experiencia, pero nadie ha dicho que todas las experiencias tengan que ser buenas. A veces no son más que eso, experiencias.

Se separaron unos meses más tarde y, ahora que Roxanne estaba soltera, esperaba poder acostarme con ella bajo circunstancias normales si las cosas no salían bien con Alicia. Todo hombre soltero necesita poder contar con una mujer sexualmente intrépida para hacerle olvidar el hecho de que no tiene a nadie que lo quiera.

—He traído un poco de éxtasis —dijo Roxanne después de

invitar a la primera ronda de copas en el Tribeca Grand. Sacó un frasco naranja de píldoras del bolso y vertió una tableta blanca en la mano.

A mí no me van demasiado las drogas psicodélicas, básicamente porque sus efectos duran demasiado. La palabra «viaje» no es adecuada: al igual que un vuelo en aeroplano, no hay forma de bajarte hasta que no aterrizas. Y, más importante todavía, no creo que abrazarme a un altavoz durante seis horas me hiciera tener más oportunidades con Alicia.

Roxanne presionó con sus pequeños dedos y partió la píldora en dos. Una mitad se deshizo al instante en su mano. Sin preguntar siquiera si quería, alzó la mano llena de polvo de éxtasis, me sujetó la boca y vertió el contenido dentro.

Intenté mantener la calma, pero no pude evitar abrir los ojos aterrorizado, como si acabara de ver al diablo. Tenía que evitar que se me fuera la olla. Y no podía ponerme a escupir en medio del club. De modo que durante los cinco minutos siguientes, no dejé de llevarme el vaso de Jack Daniel's con Coca-Cola a los labios pero, en vez de beber, escupía el contenido de mi boca dentro. Luego fui al cuarto de baño y vertí la bebida en el retrete. Durante la hora siguiente estuve atacado y paranoico por si el torrente sanguíneo ya había absorbido la píldora.

Entonces vi que en un sofá del primer piso Roxanne le estaba haciendo un masaje a Alicia. Ella había llegado más lejos que yo con la Bella Durmiente. Y a mí me parecía bien, porque quería decir dos cosas: la primera, que había tenido éxito expulsando el éxtasis de mi organismo, pues a ella se la veía en un estado táctil inducido por la droga, mientras que yo me sentía normal. La segunda, que se estaba fraguando un cambio de planes. Puede de que al final no tuviera por qué elegir entre Roxanne y Alicia.

—Mi amigo Steven tiene un *loft* increíble. Es donde me alojo —les dije cuando terminaron las friegas—. Él y sus compañeros de piso suelen montar fiestas todas las noches, quizá deberíamos ir a ver qué están haciendo.

Roxanne, Alicia y yo cogimos un taxi hacia la casa de Steven, haciendo una parada en un delicatessen para comprar provisiones: una botella de cabernet, patatas Sun y sándwiches de pavo de pan duro.

En el *loft*, la fiesta había terminado hacía rato. No sólo Steven y sus compañeros de piso estaban durmiendo, sino que otros dos tíos habían desfallecido en los sofás del salón. Desafortunadamente, yo no tenía habitación propia. Dormía en el suelo, en un futón colocado junto a los sofás.

Roxanne y yo nos sentamos en el futón de invitados. Alicia se sentó en una mesilla de desayuno, a unos metros, desenvolvió un sándwich de pavo y empezó a comérselo despreocupadamente. Admiraba su capacidad para permanecer impasible, independientemente del lugar en el que estuviera y las cosas que vieran. Sin embargo, se me acababa el tiempo. Tenía que haber alguna forma de romper la caja de cristal en caso de emergencia.

—Eh —le susurré a Alicia, intentando no despertar a los dos tipos que dormían en el sofá—. Antes de que te vayas he de enseñarte el vídeo más chulo que he visto.

Mi mejor ala es mi portátil.

Vino hacia el futón y se sentó en el borde, rodeándose las rodillas con los brazos. Probablemente había exagerado con lo del vídeo, pero había cumplido su cometido y había conseguido que viniera hasta el futón.

Había llegado el momento de besar a la Bella Durmiente, o regresaría al hotel y se iría a dormir de verdad.

Les dije a Alicia y a Roxanne que recientemente había disfrutado de una experiencia increíble: dos masajistas al mismo tiempo, en perfecta sincronización. A este procedimiento se le llamaba masaje de inducción dual, y yo lo había utilizado muchas veces como paso previo a un trío.

Primero, Alicia y yo le dimos un masaje a Roxanne. Luego yo me quité la camisa y ellas me masajearon a mí. Finalmente le dije a Alicia que se bajara la parte de arriba del vestido y se tumbara boca abajo.

Lo normal es que durante el masaje de inducción dual empiece a cambiar la energía en la habitación, y la idea de una experiencia sexual a tres bandas sana y plena aparezca, inevitable, en el horizonte de todos.

Esta vez, sin embargo, no se dio ese cambio de energía. En vez de relajarse por la friega y las posibilidades sexuales, Alicia permaneció tumbada y se limitó a aceptar el masaje tranquilamente. Recorrer con las manos la suave y amplia extensión de su espalda resultaba tan satisfactorio como frustrante, como oler pan fresco en una panadería cerrada. Empecé a preocuparme por si estaba esperando la oportunidad para marcharme, pensando que éramos una asquerosa pareja de *swingers*⁵ que solía hacer esas cosas.

En cuanto terminamos Alicia se incorporó, se subió el vesti-

5. Pareja cuyos miembros mantienen una relación sexualmente abierta.
(N. del t.)

do y se fue al cuarto de baño. No parecía muy feliz. Tampoco parecía molesta. No parecía nada.

Por lo menos lo había intentado. Me había engañado a mí mismo pensando que Roxanne y yo éramos sus príncipes azules, cuando más bien éramos los villanos de los que debía ser rescatada.

—¿Qué crees que estará pensando ahora Alicia? —le pregunté a Roxanne.

—No tengo ni idea.

—A ver cómo respira cuando vuelva del cuarto de baño. Y si no está por la labor, la metemos en un taxi.

Cuando regresó del cuarto de baño, Alicia volvió a sentarse en el borde del futón, como si esperara que la despacháramos. Definitivamente, la había presionado demasiado.

—Bueno, quizás deberías dormir un poco antes de tu viaje de mañana, vamos a buscarte un taxi.

—Gracias —me dijo. Se tumbó a mi lado y se despidió con un abrazo.

En el momento en que me abrazó lo noté. El cambio de energía que estaba esperando había tenido lugar.

Me apresuré a besarla, creyendo que si vacilaba siquiera un segundo ella saldría por la puerta. Se deshizo en mis brazos. Podía sentir la caja de cristal calentándose y rompiéndose en grandes fragmentos que se desprendían de su piel. Sus labios dejaron escapar leves murmullos de placer.

Roxanne estaba tumbada en la cama, a mi lado. Me volví, la acerqué a mí y empezamos a besarnos. Luego masajeamos y chupamos los pechos de Alicia a través de su vestido. Ésta levantó los brazos con languidez, indicando que estaba lista para que le quitáramos el vestido.

Alicia no era muy activa, pero sí una buena pasiva. Arqueaba la espalda y flexionaba las caderas, exhibiendo un cuerpo tan perfecto que lo único que su dueña tenía que hacer para ser una buena amante era simplemente tenerlo.

Cuando le quité las bragas, Alicia ya estaba totalmente mojada. Corré hacia mi maleta, busqué un condón y regresé a la cama. Puse a las dos chicas boca arriba y se la metí a Alicia mientras me enrollaba con Roxanne. Luego se la metí a ella mientras me enrollaba con Alicia.

Para mi sorpresa, las chicas no vacilaron ni un momento, a pesar de que había dos tíos durmiendo —o fingiendo que dormían— en los sofás, disfrutando de la acción en primera fila. Un amigo mío, cuando se acuesta con una mujer bella,

siempre piensa que se lo merece. Yo, en cambio, no dejé de pensar que eso no podía estar pasándome a mí, y que tal vez fueran ciegas.

Una pareja de *swingers* que conozco solían hablarme de los tríos que hacían y, una vez, el hombre me describió con placer y maravilla en los ojos su postura favorita: el triángulo.

Había llegado el momento de que yo experimentara ese triángulo legendario. Me tumbé boca arriba y le dije a Alicia que me montara. Luego hice que Roxanne se sentara sobre mi cara, mirando a Alicia para que ellas dos pudieran besarse.

Lamentablemente, no sentí la corriente sexual cósmica de la que mi amigo solía hablar. Sí me sentí, en cambio, ciego y asfixiado. Roxanne se había sentado sobre mis ojos.

Tampoco es que me queje.

Una vez que hubimos terminado, Alicia fue la primera en hablar.

—Es la primera vez que hago algo así —dijo en voz baja.

—¿Te refieres a un trío, o a liarte con una chica? —Supuse que no se refería al triángulo.

—Ambas cosas —dijo ella.

—¿Y qué te ha parecido?

—Ha estado... —hizo una pausa— bien.

Nunca había sido muy locuaz.

Después de eso, Alicia y yo permanecimos en contacto. Manteníamos largas conversaciones telefónicas, durante las cuales sus paredes de cristal siguieron desplomándose, y revelando una personalidad pícara y un ácido sentido del humor.

—A mi abuelo le caes bien —me dijo una noche—. Quiere que vengas a visitarnos.

Una semana más tarde fui a pasar un fin de semana con ellos para poder así continuar la entrevista en un marco que pocos periodistas tienen la oportunidad de ver. Alicia me recogió en el aeropuerto y me llevó a casa de su abuelo.

—Esto no lo hago con todo el mundo —me dijo él con su profunda voz cuando llegó.

Durante el día lo vi trabajar en el estudio. Esa noche, Alicia se metió a hurtadillas en mi cama.

A la mañana siguiente, a las seis, su abuelo irrumpió en la habitación. Se quedó mirando cómo nos encogímos avergonzados bajo las sábanas, y le dijó a ella:

—Sabía que te estabas repasando a Neil.

Dejó escapar una sonora y traviesa risotada y luego se volvió hacia mí.

—Ven afuera, quiero enseñarte algo.

Lo seguí a través de la casa. Nos quedamos de pie sobre la hierba y señaló hacia el amanecer en el cielo.

—Ahí —dijo—. ¿Qué ves?

—Nubes.

—Fíjate más, tío. ¿Qué ves en las nubes?

Parecían bocanadas de humo, pero se lo veía tan excitado que no quise decepcionarlo.

—¿A Dios? —le pregunté.

—Sí, a Dios —dijo él, señalando una espesa voluta de nube que se extendía vertical en el cielo—. Uno nunca sabe cuáles son sus designios. Los caminos del Señor son inescrutables.

—Sí —dije yo—. Sin duda lo son.

REGLA 8

LAS EMOCIONES SON RAZÓN SUFFICIENTE

He cometido un terrible error.

La otra noche me emborraché y puede que me casara con alguien.

Y ahora me preocupa no volver a verla. O quizá lo que me preocupa es precisamente volver a verla. No estoy seguro de qué sería peor.

Desconozco su edad, dónde vive o su apellido.

Bueno, supongo que ahora sí sé su apellido.

No soy de los que culpan a los demás de sus errores, pero si tuviera que señalar a alguien, sería a Ragnar Kjartansson. Lo único que necesitas saber de él son dos cosas: primera, es cantante del único grupo country que hay en Islandia. Segunda, es el primer tío que se ha graduado en Husmadraskolinn, una escuela de amas de casa.

Es mi guía aquí, en Reykjavík, la capital islandesa, y no me importa decir que no es demasiado bueno.

La noche en cuestión comenzó en Tveir Fiskar, que puede significar «Dos Peces» o «Tres Chubasqueros», según la hora del día en que se lo preguntas a Ragnar. Es uno de los pocos lugares en los que sirven filete y sushi de ballena en Islandia. También sirven tiburón rancio, que se come mejor en pequeños bocados y acompañado por un chupito de Muerte Negra. Lo primero sabe a pelusa de ombligo; lo segundo, a limpiacristales.

—Hemos de beber —dijo Ragnar arrastrando las palabras mientras me alcanzaba el tercer chupito de Muerte Negra—. Brindemos por nuestro patetismo.

Llevaba meses de juerga, desde que su novia Disa lo había

dejado, llevándose la tele consigo. Sin la distracción de la tele, me explicó Ragnar, lo único que hacía era pensar en ella.

—Debería haberme casado con Disa —prosiguió, inclinando su cabeza hacia mí—. Sólo el amor perfecto nos da oportunidad.

—Vamos a beber —sugirió Ragnar después de la cena, mientras se quitaba el suéter rojo de lana por la cabeza.

—¿No es lo que llevamos haciendo toda la noche?

—Eso no era beber. Voy a enseñarte cómo se bebe en Islandia.

Al parecer, en Islandia eso quería decir vomitar debajo de las mesas, orinar en los autobuses, meterse en peleas con adolescentes y perder el conocimiento en un paso de peatones, pues eso fue exactamente lo que hizo Ragnar en el curso de las siguientes tres horas.

—Levántate —le dije, dándole un codazo. Era octubre en el helado norte y sólo llevaba un suéter—. Te vas a morir aquí fuera.

—Sigue sin mí —farfulló—. Los bares de Reykjavík te necesitan.

Incluso en su estupor alcohólico intentaba hacerme reír. Lo ayudé a incorporarse y lo puse a salvo en la acera. Fue entonces cuando vi a la chica con la que me casaría esa noche.

Iba acompañada por unos veinte turistas que habían ido allí para asistir al Iceland Airwaves, el festival de música sobre el que yo tenía que escribir. Reconocí a un fotógrafo en el grupo y me detuve para charlar con él.

Me presentó a sus amigos. La única palabra que recuerdo es «Veronika».

Me recordó a las cantantes *new wave* con las que fantaseaba en los ochenta. Era pequeñita, con el pelo negro de punta, sombra de ojos azul, ojos risueños y unos labios carnosos ligeramente entreabiertos que dejaban ver una hilera de dientes perfecta. Nada más verla me enamoré locamente.

—¿Está bien? —preguntó, señalando a Ragnar.

—Sí, tiene el corazón roto.

—Ya me gustaría que mis penas de amor fueran así.

—Sí, se lo ve bastante feliz para ser un tío que acaba de perder a su amor perfecto.

—Yo no he conocido el amor perfecto —dijo ella—. Ni siquiera sabría reconocerlo.

—No tienes que reconocerlo. Es algo que se nota.

Una de las cosas que he aprendido de viajar con grupos de

rock —aparte de jugar al FIFA World Cup en un autobús en marcha, sobrevivir sin una ducha durante siete días y dormir pegado a cinco tíos que tampoco se han duchado en siete días— es que los grupos se mueven a la velocidad de su miembro más lento. Y, teniendo en cuenta que la mayoría de los amigos de Veronika iban borrachos, no tenían demasiada prisa. De modo que le sugerí que nos escabulléramos, buscáramos algo interesante que hacer y ya nos volveríamos a unir a ellos un poco más tarde.

—¿Y qué pasa con el Enamorado? —preguntó ella, señalando a Ragnar.

—Puede ser nuestra tercera rueda. Toda cita necesita una.

Ella miró hacia sus amigos y sonrió a modo de consentimiento. Nos fuimos sin decir nada, con Ragnar tambaleándose detrás de nosotros.

—*It's hard to be loved* —empezó a cantar—. *Baby, I'm unappreciative.*⁶

—No me extraña que lo dejara —rió Veronika.

Me gustaba. Para poder estar a solas con ella, sin embargo, tenía que deshacerme de mi desventurado guía turístico. Sabía que lo comprendería; o, más bien, que no se acordaría. De modo que paré un taxi y lo metí dentro.

Cuando iba a cerrar la puerta, me cogió de los bajos de la cazadora.

—No le digas que no al amor —dijo arrastrando las palabras—. O serás tan patético como yo.

—Me da pena —dijo Veronika mientras el taxi se alejaba.

—Que no te dé pena. El patetismo es una forma de arte para él. Proviene de una familia muy ilustre, de modo que éste es su modo de hacerse notar, siendo inútil en todo: el peor borracho, el peor cantante country, el peor novio, la peor ama de casa.

—Supongo que hay cierta dignidad en eso —dijo ella.

Las noches de los fines de semana, el centro de Reykiavik se convierte en una zona de guerra: arrojan botellas contra las paredes, los coches irrumpen en las aceras a toda velocidad, y hordas de adolescentes borrachos zigzaguean por las calles. Sin embargo, al igual que después de un partido de rugby en Inglaterra, no hay malicia; sólo falta de control.

Veronika y yo encontramos refugio en la pequeña cola de la puerta de un club *after-hours*. Era de la República Checa y el

año pasado había estado viviendo en Nueva York. Eso fue todo lo que conseguí averiguar antes de que un tipo con el abrigo desabrochado, el pelo castaño de punta y la cara tersa y rojiza a causa del frío llegara tambaleándose y se colocara detrás de nosotros. Llevaba una mochila colgada del hombro y una alcohólica sonrisa en el rostro.

—OK, OK —soltó, metiéndose en nuestra conversación—. ¿De dónde resides?

—De los Estados Unidos —contesté, cortante.

—Son muy bonitos sus amplios cielos —dijo, entusiasta, como si acabara de decir las palabras mágicas que le hicieran ganar la aprobación de cualquier americano—. ¿Y puedo preguntar a vosotros si sois pareja de hombre y mujer?

—Pues lo cierto es que nos hemos prometido esta misma noche —dije, confiando que eso disipara toda esperanza que tuviera él de tirarle los tejos a Veronika.

—¡Benditas noticias! —sonrió, sensiblero. La mayoría de la gente de Reykiavik hablaba inglés con fluidez, pero ese tío lo hablaba como si hubiera aprendido el idioma con manuales técnicos, tarjetas de felicitación y documentos parlamentarios—. ¿Por cuánto tiempo vosotros salís?

—Siete años —le dijo Veronika, sumándose a la broma—. ¿Puedes creer que tardara tanto en proponérmelo? Le tiene miedo al compromiso. —Sin duda esa chica merecía la pena.

—Porque siempre me está tocando las narices con la basura, con que deje de fumar y quejándose de mi turbulento pasado.

—Yo puedo ayudar —dijo el tipo—. Yo puedo ayudar. Mi apellido es Thor. Y yo os casaré en sagrado matrimonio.

—Eso sería genial —le dije. Parecía la oportunidad perfecta para establecer una conexión con Veronika.

—OK, OK, necesito anillo para la ceremonia —dijo Thor. Se descolgó la mochila del hombro y empezó a rebuscar en su interior—. ¿Tú estás segura?

—Es mi sueño hecho realidad —respondió Veronika, suspendiendo.

—OK —balbuceó Thor—. Esto servirá. —Sacó una botella de vodka de la mochila, le quitó el tapón e intentó sacar la anilla de metal que rodeaba el cuello, pero se rompió—. Espera, espera —dijo sin inmutarse siquiera, y sacó un teléfono móvil de la mochila del que extrajo una anilla de metal que parecía un llavero vacío.

Se lo veía tan resuelto, tan determinado, tan excitado. Nosotros disfrutábamos del espectáculo. Era como si un poder supe-

6. «Es difícil que te quieran... Soy un desagradecido, nena.» (N. del t.)

rior lo hubiera enviado para mantenernos entretenidos y evitar así la incomodidad que suele darse cuando dos personas que se gustan están juntas por primera vez.

Dijo algo en islandés a dos tíos que estaban detrás de él en la cola y se pusieron cada uno a un lado. Entonces carraspeó y comenzó:

—Queridos amigos. Nos encontramos hoy aquí bajo la mirada de Dios y los testigos para unir a esta agradable pareja en sagrado matrimonio, OK, OK. Agradable pareja, os vaticino felicidad hasta el infinito. Vuestro amor es como el sol de la mañana. Ilumina el mundo.

Al principio pensaba que hacía el payaso simplemente para divertirnos. Pero a medida que avanzaba, me di cuenta de que se esforzaba para que el momento fuera verdaderamente significativo con toda la sobriedad y la poesía de las que podía hacer acopio.

Después de cinco minutos más de discurso grandilocuente, me puso sigilosamente el llavero en la mano y se dirigió a mí:

—¿Tomas a esta mujer como legítima esposa en sagrado matrimonio? ¿Prometes amarla, honrarla y protegerla hasta que la muerte os separe? ¿Prometes quererla en el bienestar y en riqueza, OK, OK?

—OK.

—¿Y tú tomas a este hombre como legítimo esposo? ¿Prometes hacer todas las cosas que acabo de decirle a él, OK, OK?

—OK.

—Yo os declaro, pues, marido y mujer —entonó en voz alta—. Puedes besar a la novia.

Mientras Veronika y yo nos morreábamos, sentí una profunda gratitud hacia Thor, que ya estaba ocupado sacando algo más de su mochila.

—Insisto tener el placer de regalar a vosotros el primer regalo de boda, OK, OK —dijo. Y entonces nos dio una medialuna de chocolate envuelta en un papel de aluminio azul y plateado, y se marcó otro laberíntico discurso romántico repleto de *okays*.

Le agradecimos la pasión que había puesto en la ceremonia. Sonrió, orgulloso de sí mismo, y volvió a meter la mano en la mochila, de donde sacó un bolígrafo y una libreta.

—Por favor, dadme vuestras direcciones de e-mail, OK, OK —pidió.

Ambos accedimos, suponiendo que quería tener amigos con quienes escribirse.

—Asegúrate de anotar bien los nombres.

Dobló el papel por la mitad y se lo metió en el bolsillo, luego asintió feliz y anunció:

—Os enviaré certificado de matrimonio por e-mail, OK, OK.

Empalidecí de golpe, pero luego me di cuenta de que probablemente se refería a una tarjeta de felicitación. Seguramente se había dejado llevar por la charada.

—¿Qué quieres decir? —le pregunté, para estar seguro.

—Soy sacerdote, claro —dijo, como si siempre hubiera sido algo obvio—. Tengo certificado con Iglesia. Está OK. Aceptamos todas las religiones.

Veronika y yo nos miramos, pensando exactamente lo mismo: ¿qué acabábamos de hacer?

Y sin embargo, cosa extraña, ninguno de los dos le dijo que no preparara los certificados. Estaba tan orgulloso de sí mismo, cual niño que caga por primera vez en un retrete para adultos, que no quisimos decepcionarlo. Si era un sacerdote de verdad, cosa que él no dejaba de decir, ya era demasiado tarde.

Ya dentro del club invitamos a nuestro sacerdote a una cerveza como pago por sus servicios. Luego nos escabullimos a darnos el lote en el *lounge* del primer piso. Fue la primera cita más romántica de mi vida; confiaba en que no fuera mi última primera cita.

No estábamos interesados en hablar con nadie más, así que no tenía sentido alguno que nos quedáramos en el club. Nos fuimos en busca de más aventuras.

Al volver la esquina vimos a los amigos de Veronika todavía de pie en la acera, exactamente donde los habíamos dejado. Hablamos unos minutos con ellos, pero la conversación era incómoda. Se habían quedado ahí, sin hacer nada, mientras nosotros dos habíamos hecho tanto... Era posible incluso que nuestras vidas hubieran cambiado por completo. Así que, una vez más, nos escabullimos.

Mientras nos dirigíamos al hotel Borg, me cogió suavemente de la mano, como si fuésemos una pareja en su luna de miel. Una vez en la habitación, nos desplomamos en la cama. Parecía obvio hacia adónde se dirigía todo eso.

Tan obvio que, por primera vez en toda la noche, Veronika se puso nerviosa.

—Me lo he pasado muy bien —me dijo entre besos.

El corazón me latía con fuerza. Yo me sentía igual. Ella continuó:

—Esta noche ha sido perfecta. No puede ser real.

Nos volvimos a besar. Y entonces:

—He de irme.

Y luego:

—Esto es demasiado.

Finalmente:

—Sabía que intentarías hacer esto.

Estaba claro lo que sucedía. El fantasma del sexo nos había otorgado un papel determinado de acuerdo con nuestros géneros. Yo era un hombre en busca de placer; ella, una mujer que huía del dolor. El mismo miedo que los hombres sienten al abortar a las mujeres lo sienten la mayoría de las mujeres cuando en el sexo llegan al punto de no retorno con los hombres.

Y esto es así no sólo a causa de las repercusiones biológicas —el embarazo, el parto, la cría—, sino porque la mayoría de las mujeres han sufrido en mayor o menor medida por culpa de un hombre. De modo que, antes de entregarse por completo a emociones sobre las que tienen poco control, quieren asegurarse de que están con alguien que es honesto con ellas, que las respeta, y que puede corresponder a todo aquello que ellas pueden ofrecer, ya sea por una noche o para toda la vida. Lo que en el fondo la mayoría de las mujeres quieren, pues, es arrojarse al fuego del amor sin sufrir quemaduras, cicatrices o resultar heridas. Sin embargo, hasta que los científicos inventen el condón emocional, lo normal es que el hombre tenga que convencer a la mujer de que ha tomado la decisión adecuada antes, durante y después. No con la lógica, sino con los sentimientos.

—Antes de que te vayas —le dije a Veronika—, me gustaría contarte una historia.

La historia no es mía. Trata de un hombre y una mujer que un día se conocen casualmente en la calle. Inmediatamente sienten que el otro es la persona perfecta al ciento por ciento. Y, por algún milagro, hacen acopio del suficiente valor como para ponérse a conversar.

Hablan y charlan durante horas, y se llevan de maravilla. Pero, poco a poco, empiezan a sentir un atisbo de duda en sus corazones. Parece demasiado bueno para ser verdad. De modo que para asegurarse de que están predestinados, deciden separarse sin intercambiar sus datos de contacto y dejar que sea el destino quien decide. Si vuelven a encontrarse, sabrán que verdaderamente se trata de su amor ciento por ciento perfecto y se casarán de inmediato.

Pasa un día, pasa una semana, pasa un mes, pasan años, y

ya no vuelven a verse. Mientras tanto salen con otras personas que no son su verdadero amor. Finalmente, muchos años después, vuelven a encontrarse por la calle, pero ya ha pasado demasiado tiempo y ni siquiera se reconocen.

—Ya ves —le dije a Veronika—, los enamorados tuvieron la suerte de que el destino les hubiera permitido conocerse. Cuando dudaron de sus sentimientos fue como si rompieran un billete de lotería premiado y esperaran recibir otro simplemente para asegurarse de que estaban predestinados a ganar.

Después se hizo el silencio. La metáfora había cuajado. Pasamos la noche juntos, tonteando, aunque sin llegar a follar. Ahora no sólo estaba en deuda con Thor por el matrimonio, sino también con el escritor japonés Haruki Murakami por la luna de miel.

Por la mañana, mientras yo yacía en un estado de semiinconsciencia, Veronika se despidió de mí con un beso. Reykiavik es una ciudad pequeña y los dos íbamos a ir a los mismos conciertos, de modo que prometimos vernos esa noche. Me pasé la tarde pensando en ella y en nuestra inesperada conexión.

Ya por la noche, fuimos al Gaukar a Stong, uno de los pubs más antiguos de Islandia. Como parecía suceder todas las noches en ese país, el fuerte alcohol, la música alucinatoria, el aire limpio y la simpatía de la gente se apoderaron de mí y me dejé llevar por las aventuras que la ciudad tuviera previstas.

Todo empezó cuando estaba pidiendo otra cerveza Egil. Oí una voz de mujer que decía:

—¿Eres norteamericano?

Me volví y vi a una chica ligeramente pecosa con el pelo corto, rubio platino, y vestida con botas militares, medias rotas y una camiseta negra con el dibujo de un rayo plateado en el pecho.

Rápidamente la conversación pasó a cuestiones sexuales, y ella me empezó a hablar de una orgía en la que había participado recientemente. Pronto resultó evidente que la intencionalidad de la historia no era compartir algo, sino excitar.

Había funcionado.

Cuando nos disponíamos a salir del bar, alguien le dio unos golpecitos en el hombro. Al volverme vi que se trataba de Veronika.

—Yo ya me voy del club —le dijo a la chica fríamente—. ¿Te vienes?

—Sí —respondió ella, cogiendo el bolso de la barra. Y luego, dirigiéndome a mí—: Normalmente mi amiga no es tan maleducada. Lo siento. Ha sido un placer conocerte.

Pasó todo tan de prisa y fue tan inesperado que no tuve tiempo de darle ninguna explicación a Veronika. No me había dado cuenta de que había estado en el bar todo el rato, ni ella de que yo también estaba allí. Supongo que tampoco podía decirle nada, excepto que tenía razón cuando había dicho que conocerme había sido demasiado bueno para ser verdad. Ya la había herido.

Ahora estoy sentado en el vuelo de Reykiavik a Los Ángeles, repasando mentalmente cada momento. No tengo ni idea de cómo hacer para volver a verla; o de si verdaderamente estamos casados. El único recuerdo suyo que tengo es el envoltorio plateado y azul de la chocolatina que llevo en el bolsillo de mi cazadora.

Pasan los días, pasan las semanas, pasan los meses y no vuelvo a saber de ella. Y sin embargo no me la puedo quitar de la cabeza. Mi alegoría se ha vuelto en mi contra y ahora estoy convencido de que nos hemos convertido en la encarnación del relato de Haruki Murakami.

Intento encontrarla en MySpace, pero en Nueva York hay demasiadas Veronikas sin fotografías en su perfil. Localizo al fotógrafo que nos presentó, pero no sabe cómo ponerse en contacto con ella. Y los certificados de matrimonio prometidos nunca llegaron, lo cual en el fondo no deja de ser más un alivio que una decepción.

Guardo la chocolatina en el escritorio como recordatorio de mi culpa, de mi susceptibilidad a mis más bajos impulsos, del hecho de que fui yo, no ella, quien temerariamente rompió el billete de lotería premiado que me había sido otorgado.

Y entonces, una noche, durante un viaje a Nueva York un año después, la vuelvo a ver; a mi chica ciento por ciento perfecta. Está en el Barramundi, en el Lower East Side, sentada a una mesa con unos amigos.

Las palabras «es mi esposa» salen de mi boca. La conversación que mantenían en la mesa se interrumpe de repente, y todo el mundo se vuelve y se me queda mirando.

—¡Maridito mío! —grita ella mientras una amplia sonrisa aparece en su cara.

Me uno a ellos y pasan las horas. Al final nos volvemos a quedar los dos solos.

Yo he salido con muchas chicas desde que la conocí. Y ella me cuenta que mantiene una relación formal. Y sin embargo, seguimos llevándonos de maravilla.

—Lo siento —digo finalmente—, por, ya sabes..., enrollarme con tu amiga. Fue una estupidez. No he dejado de arrepentirme desde entonces.

—Eres un hombre —suspira ella.

—¿Eso quiere decir que mi comportamiento es excusable por mi género o que estás decepcionada porque me comporté como el típico tío?

—Supongo que ambas cosas —observo cómo sus labios dan un trago a su vodka con arándanos—. Debería haberte dicho que tenía novio cuando nos conocimos.

—¿Es el tío con el que sales ahora?

—Sí. Pero no es el amor perfecto.

—Y entonces, ¿por qué estás con él?

—Supongo... —hace una pausa, reflexiona, duda— que se trata de un amor de conveniencia.

Una hora más tarde estamos en el apartamento en el que me alojo. Le enseño el pez de colores muerto que mi anfitrión, Jen, guarda envuelto en plástico transparente en el congelador y luego, cansados y achispados, nos quedamos dormidos sobre el sofá cama.

Por la mañana follamos por primera vez. Es perfecto. Luego nos volvemos a quedar dormidos en los brazos del otro.

Cuando me despierto ella ya se ha ido. Busco alguna nota en el salón, la cocina y el cuarto de baño. No hay ninguna. De nuevo no tengo modo alguno de ponerme en contacto con ella. Y algo me dice que ella lo prefiere así.

El problema de los amores ciento por ciento perfectos es que a veces resultan inoportunos.

De vuelta a Los Ángeles un mes más tarde, me rindo a la tentación. He estado trabajando toda la noche y no tengo nada de comer en casa. Desenvuelvo el regalo de bodas plateado y azul que Thor nos dio. Pequeños pedazos de chocolate descolorido caen al suelo. Con el tiempo el dulce se ha vuelto quebradizo, ha perdido la forma y ha pasado del color marrón original a un incomible gris. No tiene sentido seguir guardándolo. No haría más que atraer bichos.

REGLA 9

EL AMOR ES UNA OLA, LA CONFIANZA ES EL AGUA

—Voy a vomitar.

—¿Comiste algo en mal estado anoche? —le pregunto.

—No, comimos lo mismo. ¿Tú cómo te encuentras?

—Bien, supongo.

—Pues eso.

En ese momento es cuando empiezo a caer en la cuenta de que no ha llamado para oír mimos. Es la pesadilla de cualquier hombre soltero, y la de muchos casados.

—¿Crees que se trata de una intoxicación? —le pregunto. Me cuesta dar con las palabras. El impacto que puedan tener es difícil de soportar.

—No lo sé.

—¿Quieres que vaya a buscarte Emetrol? —tanteo.

—¿Puedes? Gracias. —Pausa. Ahora viene—. ¿Podrías comprar también una prueba de embarazo?

Cuando ves venir la bofetada en la cara todavía duele más.

Cuelgo, me lavo los dientes, me echo agua en la cara (una ex novia me convenció una mañana de que es malo utilizar jabón dos veces al día), y cojo las llaves del coche.

Es el peor trayecto que un hombre puede hacer.

Ya en la parafarmacia, cojo unas galletas, *ginger ale* y Emetrol, un medicamento contra la náusea. Luego examino el estante de pruebas de embarazo. El E.P.T. parece el más sencillo: meas en la varilla blanca y luego esperas a ver si sale un signo menos (indicativo de libertad) o más (indicativo de esclava servidumbre). Escojo el que viene con dos pruebas. Puede que necesite una segunda opinión.

En la caja registradora resulta bien claro cuál es mi encar-

go. Es mucho más embarazoso que comprar condones, aunque imagino que todavía se pueden comprar cosas mucho más humillantes, como Preparation H,⁷ o Valtrex.⁸ O vaselina y una porra de policía.

Seguramente ya lo han visto todo.

Me doy prisa en llegar a casa de Kathy. Me abre la puerta vestida únicamente con una camiseta verde; pálida, el pelo rubio sin peinar y su esbelto cuerpo cubierto de sudor. Está guapa. No es broma.

Desenvuelvo las provisiones. Lo primero que hace es ir a por el *ginger ale*.

Observo con atención la prueba de embarazo para ver si ella está preparada, pero se la lleva al cuarto de baño junto con la medicina. Seguramente quiere esperar. Demasiadas cosas al mismo tiempo.

No lo menciona. Yo tampoco. Ya me ha dicho muchas veces que jamás podría abortar, de modo que no tiene sentido hablar sobre ello. O estamos jodidos o no lo estamos.

Mientras da vueltas por la casa, limpiando, yo me pregunto cómo llevaremos a cabo la prueba. Seguramente lo mejor será que vayamos juntos al cuarto de baño, como una unidad. Permaneceré junto a ella, apartando educadamente la vista mientras ella mea en la varilla. Luego la depositaremos sobre el lavabo y esperaremos. Mientras tanto podremos sopesar juntos cualquier escenario posible.

Supongo que podría casarme con ella. Cuando empezamos a salir pensé que ella era la elegida. La gente dice que simplemente se nota, y por primera vez lo noté: recuerdo estar enrollándome con ella en el sofá en nuestra segunda cita y pensar que amaba a esa mujer, y sabiendo que tendría que esperar al menos un mes hasta que se lo pudiera decir. Recuerdo verla dormir y darme cuenta de que siempre la quería, por vieja y arrugada que se volviera.

Pero últimamente se ha vuelto muy celosa. No le gusta que hable con otras mujeres en las fiestas, aunque les deje bien claro que ella es mi novia. No le gusta que responda al teléfono móvil cuando estoy con ella, aunque sea un día laborable, llevemos setenta y dos horas juntos y se trate de una llamada de trabajo. Y si cuando estamos tumbados ella me mira a los ojos y,

7. Medicamento para tratar las hemorroides. (*N. del t.*)

8. Medicamento para tratar el herpes genital. (*N. del t.*)

durante un segundo siquiera, dejo de pensar en ella y me viene a la mente que tengo que sacar la ropa de la secadora, es algo que termino pagando muy caro.

No puedo vivir el resto de mi vida con la policía del pensamiento.

Será mejor que esta prueba salga negativa.

Arrastra los pies hasta la tele y pone un DVD de la tercera temporada de «Sexo en Nueva York». Ha visto cada uno de los episodios al menos una docena de veces. Los menciona a menudo.

Siempre me dice que me querrá toda la vida, pero ¿cómo puede existir el amor si no hay confianza?

La ansiedad me afecta la vejiga tanto como la cerveza, así que he de ir al baño. Después, mientras me lavo las manos, advierto la varilla de la prueba de embarazo sobre el lavabo. Lo tiene ahí, preparado. En cierto modo es adorable.

Lo cojo y lo examino. Nunca había examinado uno antes. Hay un pequeño signo menos en la ventanilla.

Primer pensamiento: no está embarazada. Qué descanso.

Segundo pensamiento: ¿ha hecho la prueba sin mí?

Salgo del cuarto de baño y me la encuentro en el mismo sitio en el que la he dejado, tumbada en el suelo, delante de la tele, viendo el episodio en el que Charlotte y Trey deciden darse un tiempo.

—¿Por qué no me habías dicho que ha salido negativa?

Levanta la mirada hacia mí y se encoge de hombros.

—No quería molestarte.

Luego se vuelve y sigue mirando la tele. Sé cómo termina el episodio. Sé cómo terminan todos. Se separan. Luego vuelven a estar juntos. Y luego vuelven a separarse. Hay parejas que simplemente no están predestinadas.

REGLA 10

LA ZONA DE CONFORT ES TERRITORIO ENEMIGO

PRIMER DÍA

—Se te van a poner los cojones por corbata y gritarás de dolor —dice ella.

—No —le digo yo—. Puedo hacerlo.

—¿Estás seguro de que no prefieres esperar unos días más?

—No me pasará nada. Quítate las bragas.

Gina se quita las bragas y la tumbo sobre el sofá. Quiero asegurarme de que esté lo más cerca de su orgasmo para facilitarme así las cosas.

—Ahora, ningún truco, ¿vale? —advierto mientras se la meto—. Si digo que pares, tienes que hacerlo.

Así es diferente. Siento una especie de claridad que nunca había sentido durante el sexo. Tengo la mente alerta durante el acto, en vez de registrar elaborada imaginería para la base de datos de las fantasías. Me distancio de la fricción y el escalofrío, y a medida que nuestra molienda se intensifica, mi cuerpo se empieza a aligerar y luego se disuelve.

Ella se corre en oleadas lentas y profundas. E, inmediatamente después, se sacude de lado a lado, como si la sensación física le resultara insoportable y necesitara escapar de su piel hasta que amainara.

—Quiero ir a hacer surf —son las primeras palabras que dice cuando vuelve a la realidad. Hacía dos años que no quería ir a hacer surf, desde que su mejor amigo murió en el mar. Parece que acabe de verle la cara a Dios.

Me temo que es el mejor sexo que ha tenido conmigo.

Y es todo a causa del Experimento de los Treinta Días que estoy realizando.

SEGUNDO DÍA

Linda me llama y me dice que está en la ciudad. Hacía dos meses que no hablábamos. Debo de estar enviando alguna señal psíquica al universo que dice: «Ahora mismo no puedo follar, así que, por favor, ven y tíentame.»

En cuanto sus labios tocan los míos se me pone dura. Es una erección distinta; urgente, independiente, y que definitivamente no va a ningún lugar. Ella lo nota y dice: «Siempre tengo ese efecto», como si ella fuera la responsable.

Dice que no quiere sexo esa tarde, y me parece bien. Sólo con habernos enrollado y sobeteado, cada uno de los nervios de mi cuerpo está tenso y listo para explotar. Esto es cada día más difícil.

Me excuso y me voy al cuarto de baño, me echo agua fría en la cara, luego vuelvo y leuento lo del Experimento de los Treinta Días.

Esa noche hablo con Kimberly por teléfono. Le había enviado un mensaje a su MySpace hacía un par de semanas. Con su flequillo negro y sus ojos grandes e inocentes me recuerda a una pintura de Mark Ryden. Vive al otro lado del país, en Nueva York, pero hablamos todas las noches. Nos entendemos bien, y cuanto más la conozco, más me gusta. No sólo a los dos nos gusta coleccionar rock garajero de los sesenta y montar en carritos de supermercado, sino que es una de las personas más dulces y auténticas que he conocido en mi vida. Últimamente me suelo despertar pensando en ella y no dejo de mirar mi teléfono móvil a lo largo del día por si he recibido un sms suyo.

Me pregunto si ella piensa lo mismo de mí. Esta noche lo averiguaré. Cuando colgamos me envía un sms: «Me estoy haciendo un dedazo pensando en nosotros. Espero que no te importe esta revelación.»

Le digo que no me importa y, seis sms más tarde, ya sé cuál es su postura, velocidad y ritmos favoritos. Mientras mantengo relaciones sexuales alfanuméricas con Kimberly, recibo un sms de Linda: «Quiero follar. A la mierda tus treinta días. Empieza los mañanas.»

De repente está interesada.

Luego me escribe Kimberly: «No puedo dejar de tocarme. Quiero comértela mientras lo hago. ¿Me estoy pasando?»

Luego me escribe Linda: «Quiero follarte, nene. Una hora de extasis.»

Ese tipo de cosas nunca suceden.

La sangre se me agolpa en la pelvis. Siento que me voy a desmayar.

TERCER DÍA

Mis amigos piensan que se me ha ido la olla.

—¿Por qué te pones a ti mismo en esta situación? —me preguntan.

—¿Por qué la gente escala montañas, camina sobre brasas o lee el *Finnegans Wake*? —respondo yo.

Para empezar, lo hago para ver si puedo.

Fue Rivers Cuomo, el cantante y guitarrista de Weezer, quien me dio la idea. Comentó que recientemente había hecho votos de castidad como parte de un programa de meditación budista. Esto suponía abstenerse no sólo del sexo, sino también de la masturbación. La consecuencia, dijo, es que nunca se había sentido con más energía, con más creatividad, o más centrado en toda su vida.

En ese momento no me lo tomé como un consejo, sino más bien como la confirmación definitiva de su rareza. Sin embargo, unas pocas semanas después Billy Corgan, de los Smashing Pumpkins, me dijo que no dejaba que su grupo tenga sexo u orgasmos si ese día hay concierto, para que así liberan toda su energía sobre el escenario.

Finalmente la semana pasada, durante una cena, saqué el tema y un director que había en la mesa dijo que después de renunciar a los orgasmos había realizado el mejor trabajo de toda su carrera.

Como solía decirme uno de mis editores, se necesitan tres personas para tener un argumento. De modo que los mencionados, mucho más exitosos que yo —combinado con una persistente y autoflagelatoria culpabilidad adolescente—, me inspiraron el Experimento de los Treinta Días: ni una sola eyaculación en un mes.

Y lo de hoy ha sido una tortura. Tanto las mujeres con las que suelo acostarme como aquellas con las que me gustaría hacerlo no han dejado de llamar. Y luego, peor todavía: Kimberly decide pasar de los mensajes eróticos al sexo telefónico.

Mientras hablamos del director ruso Timur Bekmambetov oigo por teléfono cómo su respiración se acelera.

—¿Qué estás haciendo? —le pregunto.

—Me estoy tocando por encima de las medias.

Sólo su voz (cándida, coqueta, juguetona) ya me pone. Desde el momento en que ha dicho «hola» se me ha puesto como un mástil; aunque tampoco es que últimamente necesite mucho para que eso ocurra. Ahora la presión me resulta insopportable.

En vez de decirme guerradas por teléfono se limita a gemir mientras se toca. Eso es todavía más cachondo que el sexo telefónico normal, pues más que comentar la jugada parece que lo estemos haciendo.

Estoy a punto de caer, pero me contengo y respiro hondo. Luego vuelvo a empezar, mientras sus gemidos suenan cada vez más altos y agudos, y su respiración entrecortada se acelera. Me pone a cien. Siento como si un cordón de energía sexual saliera de mi cuerpo y me uniera a ella, en Nueva York. Nunca había experimentado nada igual con el sexo telefónico, seguramente porque en el pasado había estado demasiado ocupado con mi propio orgasmo.

Después de unas cuantas tandas de placer y negación, siento otra cosa que nunca había experimentado antes: un intenso hormigueo en la parte interior de los muslos y en el estómago, justo por encima y por debajo de la entrepierna. Están calientes y fríos a la vez, como si estuvieran cubiertos de una de esas cremas Icy Hot⁹ que la gente utiliza para aliviar el dolor.

—¿Te has corrido? —Parece preocupada.

Vacilo unos instantes, pero finalmente decido arriesgarme y leuento lo del Experimento de los Treinta Días. Al otro lado de la línea se hace el silencio. Seguramente piensa que soy un *freak*.

—Quiero que te corras —suplica ella—. Si no pensare que no he estado a la altura, o que no lo he hecho bien.

—Me has puesto muchísimo —le digo. Nunca había estado tan excitado por teléfono.

Cuelga, sintiéndose rechazada. He alterado el orden natural de las cosas. Las mujeres están tan condicionadas a que el tío se corra que si eso no sucede tienden a sentir que el sexo ha sido incompleto, aunque ellas sí hayan tenido un orgasmo.

9. Crema analgésica que, como su mismo nombre indica en inglés, combina ambas sensaciones, frío y calor, para aliviar el dolor muscular. (*N. del t.*)

Todavía no he conocido a esa chica y ya estoy destruyendo su autoestima.

Dos horas más tarde siento como si tuviera clavadas agujas heladas en la piel caliente de las piernas y el estómago.

CUARTO DÍA

Doce veces doce es 144.

Dieciocho veces dieciocho es 324.

Veintitrés veces veintitrés es 529.

Soy capaz de multiplicar cualquier número hasta el veinticinco de manera instantánea. Me he convertido en una calculadora humana. Es un beneficio inesperado del Experimento de los Treinta Días.

El sexo con Crystal no es fácil. Después de un rato, incluso repasar mentalmente mi agenda resulta insuficiente para tener las oleadas de placer. Hago que pare cuando está a punto de tener un orgasmo porque yo también lo estoy. Eso no la hace muy feliz.

—¿No te gusta tener orgasmos? —pregunta.

—Me encanta tener orgasmos. Es la heroína de la naturaleza. Por eso quiero comprobar si soy capaz de vencer la adicción.

Ahora sé cómo se sienten los yonquis. No hay instante en el que no pienses en colocarte. Todas y cada una de las células de tu cuerpo lo piden a gritos, y cuanto más tiempo pasas sin hacerlo, más consume su deseo, hasta que sofoca cualquier otro pensamiento.

Supongo que ésa es la otra razón por la que estoy haciendo el Experimento. He tenido tratos con algunos de los peores yonquis del rock'n'roll, y sin embargo yo nunca he sido adicto a nada, ni siquiera al café o al tabaco. Solía decirme a mí mismo que era porque no tenía una personalidad adictiva.

Sin embargo, al reflexionar un poco más me di cuenta de que sí era adicto a una cosa. Tanto si había sido con una mujer o a solas, había tenido al menos un orgasmo al día desde que tenía uso de razón.

Para empeorar las cosas, al igual que la mayoría de los adictos, siempre me había sentido tremadamente culpable por mi adicción. Cuando era adolescente pensaba que los hombres sólo podían tener unos pocos miles de eyaculaciones en su vida, y me preocupaba malgastar mi reserva demasiado de prisa. En

la universidad, cada vez que me corría pensaba que de algún modo estaba mermando mi fuerza vital. Y desde entonces, cuando me masturbo no sólo me siento sucio, sino que eso reduce mi atractivo a la hora de interactuar con mujeres durante el resto del día.

El Experimento de los Treinta Días no era, pues, una opción. Era una necesidad. Necesitaba averiguar si tenía la fortaleza y la fuerza de voluntad para superar esa adicción, y disipar las supersticiones generadas por ese sentimiento de culpa que había estado alimentando desde la pubertad.

Por supuesto, el Experimento sería mucho más sencillo sin todo ese sexo, pero ahora que estoy aprendiendo a disfrutar más del viaje que del destino estoy mejorando en la cama. Al menos, eso creo.

—Eres lo peor —Crystal me golpea en broma en el pecho y se desmonta—. No había terminado.

—Quizá es que dependes demasiado del orgasmo —le digo.

Crystal es una estudiante de psicología de un metro ochenta que solía insistirme en que fuéramos novios. Cuando le dije que no me sentía lo suficientemente atraído por ella, dejó de acostarse conmigo por su propia salud emocional.

Un mes después, cambió de opinión.

—He decidido que eres demasiado bueno y que te compartiré —me explicó.

A la semana siguiente le presenté a Susana e hizo su primer trío. Desde entonces está dispuesta a probar cualquier cosa.

—Quiero que me cuentes más sobre eso del orgasmo. Me gustaría entender qué es lo que intentas conseguir —me dice mientras voy a la nevera a buscar agua, disfrutando de otra ventaja del Experimento de los Treinta Días: se ha acabado lo de darse media vuelta y quedarse dormido. Ahora el sexo aumenta la energía en vez de consumirla.

Le explico a Crystal las razones que hay detrás del Experimento. Lo medita unos instantes y luego me pregunta:

—¿Y las mujeres pueden hacerlo?

QUINTO DÍA

Poco a poco, Kimberly está llenando el lugar que ocupaba la masturbación en mi vida. Diariamente espero con ansia nuestras conversaciones de cama. Hoy me ha confesado lo que siente por mí, y ni siquiera me ha asustado.

—Quiero conocerte a fondo —me dice—. Quiero ver una fotografía, una camiseta o un cepillo de dientes y saber que es tuyo. Me importa mucho, pero mucho, lo que haces y lo que sientes.

Le digo que dentro de seis días tengo que dar una charla en un seminario en Nueva York, y que voy a prolongar la estancia para pasar más rato con ella. Imaginamos cada detalle de nuestra futura primera noche juntos, hasta que se corre gritando mi nombre. Es un sonido que me llega más profundamente que la mejor sinfonía, el pájaro que mejor canta o el sonido de Windows al arrancar.

Más adelante alcanzo un nuevo umbral de malestar. Tengo sensible y dolorida la zona del pubis, justo encima de la polla. Y me resulta casi imposible cagar, porque cuando aprieto los músculos, siento increíbles descargas de dolor en la zona superior de la entrepierna. Cuando me miro la piel, parece hincha da. Pero tampoco es que suela mirarla a menudo, de modo que quizás siempre ha sido así.

Salta a la vista que lo estoy haciendo mal. Algo tan supuestamente beneficioso no debería doler tanto. En uno de mis libros de autoayuda favoritos, *Mastering Your Hidden Self* su autor, Serge Kahili King, dice que para superar una adicción se necesita algo más que fuerza de voluntad. Cuando dejas de hacer algo, explica, creas un vacío subconsciente. Y ese vacío ha de ser reemplazado por una nueva actividad. Por eso la gente que deja de fumar, por ejemplo, suele mascar chicle.

Pero no se me ocurre ningún tipo de chicle —ni siquiera de la marca Freshen Up— con la suficiente potencia para aplacar la urgencia y el dolor que siento. La nueva adicción debería ser algo más físico, preferiblemente una actividad que alivie el dolor, como por ejemplo remojar las pelotas en crema agria helada.

Me quedé dormido rezando para tener un sueño húmedo que aliviara mi carga. Nunca había tenido ninguno, seguramente a causa de mi compulsión masturbatoria. Antes, sin embargo, me despierta el teléfono.

—Quiero hacerlo contigo. —Es Crystal.

—¿Ahora? —pregunto, horrorizado por primera vez en mi vida ante la perspectiva de una llamada caliente.

—No, idiota. Quiero hacer el Experimento de los Treinta Días.

Me alegro de contar con una pareja femenina en lo de la continencia. Le digo que busque una adicción para reemplazar el sexo y optamos por algo constructivo: ejercicio.

Así pues, en los próximos veinticinco días, cuando esté excitado, en vez de masturbarme haré flexiones. Y dominaré mi personalidad oculta.

SEXTO DÍA

Me pone todo el mundo, cualquier cosa. Las palabras «perversidad polimórfica» me vienen a la cabeza por primera vez desde la universidad.

Me paso veinte minutos repasando los números de la agenda del móvil, pensando en mujeres que nunca me hayan parecido atractivas. Quiero enviarles mensajes guarros y decirles que vengan a casa.

Me tumbo en el suelo y hago treinta flexiones. La sangre empieza a circular por el cuerpo en vez de acumularse en un solo lugar.

Más tarde, ese mismo día, mientras veo «South Park» en el canal Comedy Central, aparece en pantalla un anuncio de «Girls Gone Wild».¹⁰ Se trata de mi primera exposición a algo que se parezca, siquiera mínimamente, al porno desde que empecé el Experimento, y dado lo débil de mi estado, el montaje de pechos censurados y chicas universitarias dándose el lote me parece el entretenimiento visual más grande que nuestra cultura ha creado jamás.

Pulso el botón del TiVo¹¹ y vuelvo a ver el anuncio, deteniéndolo para admirar a unas cuantas chicas que se divierten en el Mardi Gras. Cuando mi mano se desliza por debajo del cinturón, tengo una epifanía: si me toco sin llegar a eyacular, no me siento culpable o sucio. Eso significa que nunca he sufrido culpabilidad masturbatoria; en realidad se trataba de culpabilidad eyacularia. Tiene sentido. En todas partes, desde la Biblia hasta los Monty Python, se les inculca a los niños el trozo de que el esperma es sagrado. Incluso en el siglo II, el filósofo Clemente de Alejandría advirtió a los posibles onanistas «que, por su divina capacidad para la propagación del hombre, la semilla no será eyaculada en vano, será dañada ni será malgastada».

10. Pseudo reality show pornográfico muy popular en Estados Unidos. (N. del t.)

11. Grabadora digital de uso muy extendido en Estados Unidos. (N. del t.)

De modo que no estoy loco: al malgastar esperma, estoy perjudicando el futuro de mi especie. O quizá estoy contribuyendo a él. Depende de a quién le preguntes.

Treinta flexiones.

«South Park» ha vuelto, ahora ya estoy a salvo. Los chavales se van de excursión con la madre de Cartman. Y éste llama a su madre zorra y puta.

Me la quedo mirando. Es un rudimentario dibujo hecho a base de círculos y rectángulos, y pienso que sería genial acosarse con ella.

Meto la mano por debajo de los calzoncillos, pienso que se me ha ido la olla del todo: me pone la mamá de Cartman, o al menos el segmento demográfico de amas de casa desesperadas que representa.

Treinta flexiones. Dentro de poco estaré cachas.

Entonces llama Kimberly. Está borracha. Dice que me echa de menos. Yo también a ella, y eso que nunca nos hemos visto. Tenemos sexo telefónico hasta que cada nervio de mi cuerpo está en tensión y a punto de explotar. Empiezo a imaginar cómo sería sacarla antes de correrme y rociar a Kimberly cual tubo de dentífrico golpeado por un martillo.

Lamento el símil, pero sigo martirizando mi cuerpo y éste se toma la venganza con mi mente.

Más flexiones. Hasta que no pueda más.

No puedo seguir así.

Quizá no hay suficiente con cambiar de costumbres. Puede que todo el concepto del Experimento sea un malentendido de la sabiduría de Rivers Cuomo. Quizá el cambio mágico de energía tiene lugar no evitando expeler un fluido blanco lechoso, sino mediante la verdadera ausencia de deseo. Después de todo, esto es lo que la mayoría de las grandes disciplinas espirituales aconsejan. Parafraseando a Buda, el deseo conduce al sufrimiento. Y sin duda yo estoy sufriendo, lo cual es patético si tenemos en cuenta que sólo han pasado seis días.

SÉPTIMO DÍA

Crystal llama y me pone al día de su primer día de abstención. A diferencia de mí, ella lo hizo con la diligencia debida. Con Google de su parte, descubrió un sostén espiritual al Experimento que yo no había tenido en cuenta para nada; más por pereza que por ignorancia.

—Te limitas a retener y eso no es sano —me dice ella.

—Lo sé. Cuando me siento, me duele. Temo estar desarrollando un cáncer de próstata o algo.

—Mira —me dice ella, en tono de superioridad moral—. Se supone que debes coger la energía vital y, en vez de contenerla como un embalse, hacerla circular a través de todo tu cuerpo.

—¿Y cómo se hace eso exactamente?

—Supuestamente tiene que hacerse con una pareja —me indica.

Me envía enlaces a páginas web taoístas y tántricas con información sobre gurús sexuales como Mantak Chia, Stephen Chang y Alice Bunker Stockham. De las investigaciones de Stockham aprendo una nueva expresión: «coitus reservatus», sexo sin eyaculación. De Mantak Chia aprendo que es posible tener un orgasmo sin llegar a eyacular. Y de Stehen Chang aprendo el ejercicio del ciervo, que está basado en las observaciones que ancestrales monjes taoístas hicieron del potente y longevo ciervo; en concreto, de la forma en que mueve la cola para ejercitarse los músculos del culo. Al parecer, el ritual sirve para propagar semen de la próstata a otras partes del cuerpo. Necesito hacerlo inmediatamente.

Me siento en el retrete con el portátil abierto sobre las piernas y sigo las instrucciones, frotándome las manos para generar calor. Luego me sujeto los huevos con una mano y coloco la otra justo debajo del ombligo, moviéndola lentamente en círculos. Luego cambio la posición y repito el ejercicio. No sé por qué, pero no me imagino a ningún ciervo haciendo esto.

Para la segunda parte del ejercicio, tenso los músculos del culo: imagino que me he introducido aire por el recto y que he de aguantarlo. Luego relajo los músculos y repito el ejercicio. Viene a ser como hacer flexiones de culo.

El dolor persiste, pero ahora se entremezcla con la vergüenza. Preferiría que me pillaran masturbándome antes que haciendo flexiones de culo.

Antes de irme a dormir llamo a Kimberly y pongo a prueba el método de Mantak Chia para tener un orgasmo sin eyacular, con la esperanza de que eso me suponga un cierto alivio.

Cuando ella coge un consolador de la mesilla de noche y narra los pasos siguientes con todo lujo de detalles ya no puedo soportarlo más. Presiono el perineo, tenso los músculos pubocoxígeos y hago una flexión de culo. A duras penas consigo retenerte el diluvio, pero tampoco llego a tener un orgasmo seco.

—¡Oh, Dios, menudo orgasmo! —me dice Kimberly entre cortadamente. ¿Y tú? ¿Te has corrido?

—No puedo. —Lo único que he hecho es empeorar el dolor. ¿Por qué sigo haciéndome esto?

Al otro lado de la línea se hace el silencio. Es un silencio incómodo.

—Mira —decido—, cuando vaya a verte a Nueva York dentro de cuatro días me correré de verdad. Creo que sería genial poner fin a este experimento contigo.

—¿Y qué hay de los treinta días? —pregunta ella, más tranquilizada que alarmada.

Que les den a los treinta días. Estoy dispuesto a fracasar en este experimento en nombre del amor. De hecho, cualquier excusa para ponerle fin será válida.

OCTAVO DÍA

Mientras pruebo otro de los ridículos ejercicios de Crystal —la meditación de la pajita, en la que he de imaginar que la espina dorsal y la cabeza absorben la energía orgásmica—, recuerdo la noche que aprendí a masturbarme.

Pasaba la noche en un campamento en Wisconsin y, por alguna razón que nunca llegaré a comprender, los dos chavales enrollados de mi cabaña decidieron enseñarle a todo el mundo cómo cascásela.

Me recosté en la litera y observé cómo Alan se colaba en la zona de los monitores y regresaba con un bote rojo de espuma de afeitar Gillette. Se quedó de pie en el centro de la habitación, como si estuviera en un anfiteatro y, vestido con una camiseta azul del campamento y unos calzoncillos blancos sucios, se dirigió a los otros nueve chavales pubescientes de la cabaña Leñador 2.

—Echaos un poco de espuma sobre la palma. Luego moved la mano así —se metió la mano por debajo de los calzoncillos y comenzó la demostración. Su leal vasallo, Matt, se bajó de la litera, se echó un poco de espuma de afeitar y se unió a él.

Éramos demasiado jóvenes para saber que la masturbación en teoría era un acto privado, y su revelación a los colegas un acto penado con la burla y el ostracismo. Para mi cerebro pre-sexual no se trató más que de otra actividad en grupo, como el tiro con arco o las prácticas de orientación.

Hank, de complejión enfermiza y afeminada, saltó de la cama y repartió un pegote de espuma de afeitar a todos los de-

más que estábamos en la cabaña. Y nos pusimos manos a la obra.

La imagen, vista en retrospectiva, resulta ridícula. Con frecuencia la gente quiere volver a ser inocente, pero eso que llamamos inocencia en realidad no existe. No es más que ignorancia. Y los ignorantes nada tienen de benditos; son el blanco de una broma de la que ni siquiera son conscientes.

Yo no me corrí, ni sentí demasiado placer. Tampoco recuerdo si los demás se corrieron pero, según Alan, ése era el objetivo. Se trataba de una competición y, terminado el campamento, Hank ganó: me escribió una carta, excitado porque se había masturbado y «me han salido unas pocas gotas de corrida».

Casi un año más tarde, una noche que estaba en casa tumbado en mi cama, empecé a tocarme. Pensé en una historia que me había contado un amigo en la que iba al cine con una chica de la escuela y le había hecho una paja. Todos los detalles eran suyos: yo no había besado nunca a una chica, de hecho, ni siquiera había estado cerca de hacerlo.

Esa noche, mientras me tocaba, imaginé que era a mí a quien le hacían esa paja en el cine. Pronto, la presión sanguínea aumentó y me dio la impresión de que me separaba de la realidad. Me quedé sin respiración, mi cuerpo fue presa de una especie de rigor mortis, y entonces ocurrió. De la punta me salió un pequeño chorrito. Me acerqué a él y encendí la luz de la lámpara de la mesilla, con cuidado de no tocarlo. Entonces lo inspeccioné. Por cómo Hank había descrito su corrida, pensé que sería transparente, como gotas de lluvia. Sin embargo, era un charquito viscoso con remolinos blancuzcos y manchas transparentes.

Ahora que escribo esto me doy cuenta de por qué mi fantasía sexual favorita es hacerlo en lugares públicos como discotecas, salas de cine y fiestas, en los que nadie puede ver qué está ocurriendo: ésa es la imagen que tengo de mi primer orgasmo.

—Tienes que probar esto —le dije a mi hermano de nueve años al día siguiente—. Sígueme.

Entró en el cuarto de baño detrás de mí. Yo me quedé de pie delante del retrete, me bajé los pantalones cortos y eché hacia delante las caderas para que, cuando me corriera, el chorro cayera dentro de la taza y no ensuciara nada. Entonces me puse manos a la obra.

Aparte del sudor y de las lágrimas, no sabía que mi cuerpo pudiera producir algo que no fuera excrementos. Estaba orgulloso. Ahora ya era un adulto.

NOVENO DÍA

Me despierto al lado de Gina. Anoche pasó por casa después de trabajar como camarera para echar uno rápido. Pero eran las tres de la madrugada y, además de cansado, no sentía deseo alguno. Se lo tomó como algo personal.

—Ya no te interesa lo nuestro, ¿no? —me pregunta por la mañana.

—¿Qué quieras decir? —protesto, aunque sé perfectamente a qué se refiere. Además de mis nuevos esfuerzos para limitar el deseo, desde que empecé a hablar con Kimberly me he mostrado más distante—. ¿Lo dices porque no hemos follado? Dentro de veintiún días todo volverá a la normalidad.

—No es eso. Yo te quiero, pero he de quererme a mí misma lo suficiente para darme cuenta de que a tí no te interesa esto.

Sobre mi cama cuelga un pequeño cuadro que ella pintó para mí en tiempos más felices. Lo descuelga y lo deposita sobre su regazo. Yo la observo mientras ella, sentada sobre la cama, intenta quitar del marco el papel del reverso. Los cierres que lo sujetan son demasiado pequeños y difíciles para sus temblorosas manos.

Finalmente logra abrirlas y retira del marco el papel del reverso. En vez de llevarse la pintura, coge el papel del reverso y rasga el papel negro por dentro. Debajo aparece una nota oculta que, obviamente, me escribió cuando me hizo el regalo. Yo ni siquiera sabía que estaba ahí.

Me lanza al pecho el papel del reverso rasgado y luego se va de casa. Yo lo recojo y leo: «Algún día serás un gran marido, cuando estés preparado y encuentres a la elegida. Serás un padre increíble de pequeños Neils. Sé que me vas a hacer daño, pero yo siempre te querré.»

Noto que se me hincha la cara, y cómo mis ojos y mi nariz se calientan y se sonrojan. De repente se me empiezan a caer las lágrimas.

Voy a echarla de menos. Y siempre la respetaré: la táctica del marco fue obra de una auténtica artista de las rupturas.

DÉCIMO DÍA

Mañana por fin voy a ver a Kimberly. Mientras mis otras relaciones se venían abajo, ella ha continuado siéndome leal. Es como si ya nos conociéramos, ya nos hubiéramos acostado, ya nos hubiéramos empujado el uno al otro montados en carros de supermercado. Hay momentos en los que incluso pienso que la quiero, aunque soy consciente de que se trata de una combinación de atracción, obsesión y curiosidad. Estoy seguro de que ella siente lo mismo por mí.

Eso es hasta que llama para decirme que ha de coger un trabajo de última hora como asistente de producción en Miami y que no podremos vernos en Nueva York.

—No tengo elección —me dice. Advierto un tono hostil en su voz, como a la defensiva, que nunca había notado antes—. De verdad que necesito el dinero. Ahora mismo tengo algo así como treinta dólares en la cuenta.

Me quedo hecho polvo. He estado tan obsesionado con conocer a Kimberly en Nueva York que no me imagino ahí sin ella. Se lo digo.

—No —me interrumpe—. No hay nada que yo pueda hacer.

—No estoy molesto —digo, molesto—. Es sólo que esto es realmente inesperado. Pero no es el fin del mundo. Quizá pueda ir a verte a Miami después de Nueva York.

—Puede que tenga que desaparecer durante unos días —me dice. Su enfado da paso a las lágrimas—. Necesito pensar en nosotros.

Cuanto más hablamos, más se emociona. Cuanto más se emociona, más se aparta de mí.

—O sea, que no nos vamos a conocer en Nueva York ni tampoco podemos hacer ningún plan para Miami. —Me siento como si hubiera apagado un cigarrillo en mi corazón—. Necesito saber que voy a verte.

—Me estás haciendo llorar —me grita.

Estoy luchando contra las emociones; la lógica me resulta inútil; mi enfado, contraproducente. Lo único que queda es frustración, paranoia y tristeza en todas y cada una de las células de mi cuerpo que anticipaban el final, mañana, del Experimento de los Treinta Días y el inicio de un romance de cuento de hadas.

—Si tienes que desaparecer —presiono—, dime antes un momento en el que podamos vernos, así tendré algo con lo que mantener mis ilusiones. De lo contrario, esto no habrá sido más que una relación de mentira.

—¿Una relación de mentira? —Obviamente, he vuelto a decir lo que no debía—. Me moría de ganas de verte, y lo sabes. Quería ser tu novia. —Deja de sollozar, y entonces me golpea donde más me duele—. No me culpes de esto. Eres tú el impotente por teléfono.

La parte positiva es que después de colgar y desplomarme en el suelo de mi habitación me doy cuenta de algo: los huevos no me han dolido en todo el día. Parece que he conseguido superar el período de dolor.

UNDÉCIMO DÍA

A la tarde siguiente cojo un taxi en dirección al LAX¹² para tomar un avión a Nueva York. A la misma hora, Kimberly coge un taxi en dirección al JFK¹³ para tomar un avión a Miami. Ninguno de los dos ha dormido. Nos hemos pasado la noche discutiendo, mostrando nuestra peor cara. Y ahora nos estamos despidiendo vía sms de la forma más fea posible: «Que te vaya bien.»

En el avión estoy hecho polvo. Sin dormir, sin afeitar, pálido, me sostengo la cabeza con las manos durante el trayecto y repaso mentalmente la conversación, lamentando todas las estupideces que he dicho y preguntándome si Kimberly ha sabotead o a propósito la relación. Quizá tenía miedo de conocerme, preocupada por si me decepcionaba, o yo a ella. Puede incluso que en realidad nunca hubiera planeado conocerme y que tenga un novio en Miami, o que sea una lunática que se dedica al acoso telefónico o que su perfil de MySpace sea falso y en realidad tenga aspecto de *linebacker*.¹⁴

Ninguna de esas posibilidades alivia el desengaño. No sabía que pudiera sentirme así respecto a alguien a quien ni siquiera conozco.

La cama vacía llena mi habitación de hotel de un sentimiento acusatorio. Me he pasado tantas noches imaginando que yacía aquí con Kimberly, viendo nuestros cuerpos desnudos por primera vez, llevando a cabo todas nuestras fantasías, dándonos un baño con velas y charlando luego bajo las mantas hasta

12. Aeropuerto de Los Ángeles. (*N. del t.*)

13. Aeropuerto de Nueva York. (*N. del t.*)

14. Posición defensiva en un equipo de fútbol americano. (*N. del t.*)

quedarnos dormidos en los brazos del otro. Me siento idiota por haber confiado en ella, por haberme quedado colgado de ella, por haberme pasado todas esas horas al teléfono construyendo un futuro que ella sabía que nunca llegaría a existir. Al mismo tiempo, me pregunto hasta qué punto mi encoñamiento es resultado de una transferencia del Experimento de los Treinta Días: si he reemplazado una adicción con otra.

Decido ir a su *lounge* favorito de la ciudad, el Amalia, y buscar a alguien como ella. En vez de eso, me encuentro con Lucy, una joven y rolliza brasileña que cecea, va vestida con un traje negro demasiado ceñido y no tiene interés alguno por el garaje de los sesenta ni los carritos de supermercado.

Me persigue por el Amalia, tocándome a la mínima oportunidad. De modo que le digo, sin importarme si me acepta o me rechaza:

—Deberíamos llevarnos a casa a alguna de esas chicas.

Es presuntuoso y me preparo para una contestación brusca, algo como: «¿Y quién dice que voy a ir a casa contigo?»

Pero en vez de eso me responde:

—Deberíamos llevarnos a unas cinco o así.

—¿Cuál es tu favorita?

Señala a una chica alta y delicada, de piel blanca, largo pelo caoba y una sonrisa amplia y dentuda.

Dos horas más tarde, la cama de mi habitación de hotel está llena. Lucy coge mi ordenador y pone un vídeo *on-line* de Shakira. Luego se incorpora y cecea por encima en perfecta armonía mientras cimbrea sus caderas en lentos círculos. La chica alta, una actriz del Off-Broadway llamada Mary, está tumbada en la cama boca abajo y la observa. Al terminar el baile ya está boca arriba y se están dando el lote.

Ella siente un escalofrío cada vez que la beso y le muerdo el cuello. A cada estremecimiento disminuye su inhibición, hasta que me dice:

—Quiero verte la polla.

Me quedo estupefacto ante su descaro. No parece que vaya caliente, es más bien como si hubiera decidido representar un papel.

—Desnúdate —me ordena—. Quiero vértela.

Le sigo el juego y unos segundos más tarde estoy completamente desnudo. Ellas todavía están vestidas. Sin ropa y sin sentir auténtico deseo, me siento algo incómodo. Echo de menos a Kimberly.

—Quiero ver cómo te follas las tetas de Lucy.

Tener algo que hacer ayuda. Lucy se nos une en la cama y se quita la camiseta. Me arrodillo encima de ella, le meto la polla entre los pechos, la aprieto con ellos y empiezo a moverme arriba y abajo. La cosa resulta tan poco sexy como suena.

—Me gusta ver cómo te follas sus tetas. Quiero ver cómo te corres encima de ella.

En cuanto oigo esa orden, pierdo la poca excitación que había logrado sentir.

—He de deciros algo —empiezo.

Se ponen tensas, imaginando lo peor.

—No, no es eso.

Después de explicarles lo del Experimento de los Treinta Días, nos volvemos a enrollar. Pero ya no es lo mismo. En un momento dado, Mary coge su ropa y se va, y Lucy se queda dormida mientras se lo estoy comiendo.

Es el peor trío que jamás se ha hecho, pero no me importa. Estoy más allá del deseo. Aunque no más allá de la soledad.

Cuando voy a la mesilla de noche para comprobar mi teléfono móvil, descubro que tengo un mensaje de Kimberly. Se me encoge el corazón. Siento excitación, ansiedad, curiosidad, miedo y, cuando veo el mensaje («¿Te puedo llamar?»), alivio.

Con cuidado de no despertar a Lucy, que está tumbada desnuda y despatarrada sobre las sábanas, me pongo los vaqueros y una camiseta y salgo al pasillo de puntillas. Me siento en un alféizar que hay al lado de los ascensores y desde ahí llamo a Kimberly.

—Eh —dice ella. Adoro su voz. Es el sonido de la gravedad absorbiéndome en su mundo. Pensé que no volvería a oírla jamás.

—Me alegro de que me enviaras un mensaje. —Quiero decirle que me gustaría que estuviera aquí, pero sé que la molestaría—. Siento haber reaccionado de esa forma. Me había hecho ilusiones de verte.

—Yo también. Realmente pensaba que podríamos estar juntos, me refiero a juntos de verdad, pero lo de anoche cambió las cosas. Vi tu otra cara.

—Sí, lo comprendo. Creo que la relación fue tan lejos como pudo telefónicamente, hasta que finalmente ya sólo podía venirse abajo.

Nos pasamos una hora intentando volver a hablar tal y como lo hacíamos antes. Al final, lo logramos.

—Me gustaría poder estar contigo —me susurra.

Unos minutos después me estoy tocando por encima de los vaqueros.

—Imagino que me follas la boca —me dice—. Me coges de

la cabeza y me la metes en la boca, bien dura. Luego me buscas el culo con la mano y me metes un dedo.

Ni siquiera estoy seguro de si eso es físicamente posible, pero me hace sentir como cuando tenía trece años y le robaba los *Penthouse* a mi padre para leer las cartas. Me desabrocho los pantalones y meto la mano en los calzoncillos.

Pienso en cómo debería haber sido la noche. Ella aquí, en mi habitación de hotel, su pálido cuerpo sobre las sábanas arrugadas, los labios hinchados y la barbilla roja de infinitos besos, y los muslos mojados de...

Oigo el runrún del ascensor y a gente riendo. No paro. No estoy del todo a cubierto. La presión sanguínea aumenta, siento que mi cuerpo se separa de la realidad. *Mojados de...* Ésta es la noche en la que se suponía que debía poner fin a todo, la noche del tubo de pasta dentífrica y el martillo. *Muslos mojados de...*

Bajo para comérselo. Podría parar. Debería parar. No puedo parar. Ella se corre. Yo me corro.

Veo cómo sale. No lo hace como yo creía que lo haría ni como, en cierto modo, esperaba. Simplemente sale el chorro, que forma un charco gigante, como la primera vez que me corrí; sólo que esta vez, en vez de fantasear sobre un lugar público, estoy en uno.

Una inmensa oleada de alivio se propaga a través de cada terminación nerviosa, los ojos se me llenan de lágrimas de felicidad, y fuegos artificiales blancos y cegadores explosionan en mi cabeza.

—¿Te has corrido? —pregunta ella.

—Sí —digo, y ya me siento culpable: no tanto por haberme masturbado como por no haber conseguido llegar ni siquiera al ecuador del Experimento de los Treinta Días.

—No me puedo creer que me costara tanto conseguir que lo hicieras. —Hace una pausa y oigo cómo suelta una bocanada. Se está fumando el pitillo postsexo telefónico—. Me estabas complejando. Pensé: no soy buena, no lo pongo cachondo, y él me está provocando todos estos orgasmos.

Supongo que ella necesitaba esa conclusión. Y yo también. Nuestra relación había sido básicamente telefónica: nos conocimos, nos enamoramos, salimos, tuvimos sexo, nos peleamos y nos separamos sin llegar a conocernos en persona. Lo de esa noche no había sido más que sexo reconciliatorio.

Está claro que nunca nos conoceremos. Al igual que la idea de que podría estar treinta días sin tener un orgasmo, la relación no era más que una quimera.

Antes de acostarme, llamo a Crystal a Los Ángeles. Lleva bien el Experimento: no le duele nada, no siente ansiedad ni le atraen los personajes de dibujos animados. Pero ella pertenece a otro género, uno con más probabilidades de sufrir después del orgasmo que antes.

Le hablo de las ventajas del Experimento: he estado menos cansado durante el día, posiblemente he atraído a más mujeres, y sin duda he ahorrado en Kleenex. Luego le comento cuáles son los inconvenientes: he fracasado. Mientras intenta consolarme me doy cuenta de que yo me lo he buscado. Empecé una dieta y luego acudía a diario a las heladerías Baskin-Robbins.

Los budistas tienen razón: el deseo guía mis pasos. Me paso la mayor parte del día entregándome a él. Cuando no estoy follando, estoy ligando. Cuando no estoy ligando, estoy fantaseando. Mentalmente he follado con decenas de miles de mujeres. Y ahora que el Experimento ha terminado, volverán. Todas. Un desfile de inocentes. La universitaria que balancea las caderas por los pasillos del supermercado. La secretaria que espera en el cruce de peatones mientras yo paso por delante en coche. Las chicas desenfrenadas.¹⁵ La mamá de Cartman. Kimberly. Si no puedo tenerlas en la vida real, las tendré en mi imaginación.

Soy un adicto.

Soy un hombre.

15. Referencia al programa de televisión «Girls Gone Wild», antes mencionado. (N. del t.)

REGLA 11

NINGÚN HOMBRE GANA EL JUEGO SOLO

I

El amor es una prisión de terciopelo.

Eso es lo que pienso cuando Dana se coloca sobre mí. Le brillan los ojos, sonríe, pero no demasiado. No tiene por qué decirlo, pero lo hace:

—Te quiero.

Y entonces siento cómo me rodean los barrotes. Están hechos de terciopelo. Cuento con la fortaleza física suficiente para escapar, pero no la emocional. Y es que ese terciopelo es más grueso que el hierro. Al menos contra el hierro podría darme de cabezazos.

Se me queda mirando, expectante, esperando la contestación. Soy incapaz de pronunciarla. Hago todo lo que puedo por mantener los ojos abiertos. Quiero dormir. Quiero que se quite de encima. Sus emociones son ahora una carga para mí. La mirada, la palabra o el gesto equivocado podrían chamuscarla como un atizador.

Está encima de mí, desnuda, sus ojos están buscando algo en los míos. Cuando no encuentre amor, finalmente se conformará con esperanza. Así pues, estoy atrapado. En esta prisión de terciopelo.

II

—Si alguna de tus zorras de mierda vuelve a llamar y colgar otra vez —dijo Jill, furiosa—, la mataré.

—¿De qué estás hablando? —Ignoraba de qué humor estaría cuando he entrado en casa—. ¿Quién ha hecho qué ahora?

—Ha llamado una de tus putas —grita—. Ha dicho que se había equivocado de número y luego ha colgado.

—¿Y no te has parado a pensar que quizás sí se había equivocado de número?

—Oh, no —soltó—. Sabía que era yo. La muy zorra.

Salí de casa, me metí en el coche y me dirigí a la autopista del Pacífico. Ya había visto antes a Jill ponerse así de histérica por las putas y las zorras con las que me había acostado en el pasado, y sabía que empezaría a echar espuma por la boca. Tenía que recuperar mi vida.

Antes les decía a las mujeres que si las relaciones fueran como un embudo, yo quería una mujer que transitara conmigo por la parte ancha. Nunca fui consciente de la inexactitud de la metáfora hasta ese día: los embudos sólo van en un sentido, en dirección a la parte estrecha.

III

Puedes oler a Roger a una manzana de distancia. Duerme en las calles de Boston y les grita a las farolas. Lo cuidan los dueños de una librería local, y me cuentan que a principios de los setenta llegó a ser elegido para jugar en la primera división de la liga de béisbol. Un día, sin embargo, alguien hizo la broma de verter ácido en su cerveza. Nunca volvió a ser el mismo.

Roky tuvo un pequeño e influyente *hit* de rock'n'roll a finales de los sesenta. Fue arrestado por llevar un porro encima, alegó locura para evitar que lo metieran en la cárcel. La cosa funcionó, y lo enviaron a un manicomio, en el que años de electroshock y tratamientos de Clorpromazina le derritieron el cerebro. En 1981 firmó una declaración jurada según la cual un marciano se había hecho con el control de su cuerpo. A los cincuenta y cuatro años, mental y físicamente destrozado, la custodia legal de Roky pasó a su hermano pequeño.

Mi abuela tuvo un ataque cuando tenía setenta y tantos años. Despues sufrió una regresión y creyó volver a los treinta y dos. Ya no nos reconocía ni a mi hermano ni a mí, y se pasaba el día esperando a que llamara su madre del hospital. Su madre había muerto en el hospital cuarenta años antes.

La cuerda que nos une a la realidad es muy delgada. Y mi mayor miedo es que un día se rompa y termine como Roger, Roky o mi abuela.

Excepto porque, a diferencia de ellos, yo no tendré a nadie que cuide de mí.

POSFACIO

—Un final un poco cínico, ¿no crees?

—Yo no diría cínico. Quizá triste. O apesadumbrado.

—Después de cómo te has comportado con todas esas mujeres, ¿esperas que me compadezca de ti o qué?

—Es lo último que esperaría, especialmente de ti.

A pesar de todos los años que habían pasado, la escena seguía siendo la misma. Ni el productor ni su sirviente, ni siquiera su perro, parecían haber envejecido. Era una criatura de costumbres. Y una de esas costumbres era poner de manifiesto las inconsistencias de mis pensamientos.

—Entonces, ¿la cosa trata de ver cómo te compadeces de ti mismo?

—Tiene que ver más con sentirse confundido. Escribí las historias que has leído tras dos relaciones fallidas. Después hablé con centenares de hombres y mujeres casados que se sentían infelices o estancados. Y yo lo único que quiero es tomar las decisiones correctas en mi vida.

—Ya veo. —El manuscrito del libro descansaba sobre su regazo, encima de una manta, como si de un dibujo ofensivo hecho por un escolar se tratara—. ¿Y por qué no funcionaron tus relaciones?

—Supongo que no funcionaron porque las mujeres desarrollaron ciertos comportamientos que me hicieron dudar del éxito de una relación feliz-para-siempre con ellas.

—E imagino que tú no tuviste nada que ver con el desarrollo de esos comportamientos.

Una vez más le había concedido sin más la autoridad moral.

—Por supuesto que sí. Siempre es cosa de dos.

—Y ahora has decidido quedarte solo y triste para siempre.

—Intenté por todos los medios que esas relaciones funcionaran.

—¿Cómo, exactamente?

—Fui honesto. Fui fiel. Rompí con todas las otras mujeres con las que salía. No dije mentiras, no mantuve ligues secretos ni coqueteé a sus espaldas.

—¿Y así es como haces que funcione una relación? ¿No teniendo aventuras con otras mujeres? Es como si dijeras que uno aprende a nadar simplemente metiéndose en el agua. Que es un hecho conocido. —Por el ventanal se veía cómo fuera el sol empezaba a hundirse en el océano—. ¿Te has parado a pensar que nunca lo has intentado de verdad?

—¿Qué quieres decir?

El sirviente dejó un cuenco de cerezas delante de él, y luego encendió una barrita de incienso *nag champa*. Iba directo a una de sus trampas.

—Te esforzaste mucho en aprender el Método. Leíste todos los libros que había, conociste a todos los expertos y te pasaste años realizando incontables acercamientos para perfeccionar tu arte.

—Creo que ya veo adónde quieras ir a parar.

—Sí? ¿Adónde?

—Te refieres a que quizás necesito aprender a tener una relación del mismo modo que aprendí el Método.

Lenta y triunfalmente arrancó una cereza de su tallo.

—Al final, en algún momento de tu vida, vas a tener que hacer una elección: ¿quieres encontrar una mujer con la que pasar el resto de tu vida y ser felices juntos? ¿O quieres seguir cediendo a tus impulsos y continuar con tus aventuras sexuales y relaciones de duración variable hasta que ya no puedas más?

—Dicho así, no parece que tenga elección.

Se metió la cereza en la boca y, satisfecho, se sentó en el sofá. Solía pensar que sus gestos lentos y sus formas exageradamente tranquilas eran pura afectación, una señal de falsa espiritualidad. Pero ahora evidio su calma mental.

—Digamos que elijo estar con alguien para siempre —proseguí—. Lo que tú dices es que necesito convertir esa relación en un proyecto y dedicarle la energía que antes utilizaba en ir detrás de mujeres para que las cosas me vayan mejor.

—Sí.

—Sí, ¿y? —Había algo más.

—Y el desafío es encontrar a una mujer a quien amar que no

sólo también te quiera a ti, sino que esté dispuesta a realizar ese proyecto vital contigo.

—Eso es más fácil de decir que de hacer. ¿Cómo sabes que has encontrado a la persona adecuada?

—Cuando estás con alguien de quien, con el tiempo, te sientes más cerca que lejos —dijo él—. Mucha gente comete el error de intentar defender unos principios determinados en sus relaciones. Mi objetivo es la felicidad a largo plazo, y procuro que las elecciones que tomo no menoscaben ese objetivo. Incluso si eso significa renunciar a ciertas libertades.

—Eso da miedo, tío. —Odiaba que me ganara. Odiaba que la respuesta implicara la palabra «esfuerzo». Odiaba la idea de tomar una decisión que cerrara las puertas a otras posibilidades y experiencias.

—O puede resultar excitante. Como ocurre siempre que aprendes algo, al principio resulta difícil y surgen obstáculos, pero al final terminas por dominarlo. Y entonces obtienes una fortaleza y una confianza que ninguna cantidad de ligues de una noche o tríos podrían proporcionarte jamás.

—Puede que todo eso sea cierto, pero todavía queda un problema por resolver. —Él escuchaba atentamente. Resolver problemas era su especialidad—. ¿Qué ocurre si después de unos años de relación sería siento la llamada de la selva y simplemente quiero follar con alguien nuevo? ¿Cómo controlo eso, o cómo evito sentirme molesto con ella por impedirme disfrutar de esas experiencias?

—Bueno —dijo, paciente—, piensas en cómo afectaría eso al proyecto al que has dedicado tu vida. Normalmente la gente que trabaja en un banco no roba el dinero. Aunque en un momento determinado quieran más dinero, valoran más su futuro.

En el transcurso de los años he interrogado a muchos hombres que mantenían relaciones de larga duración. La mayoría de ellos simplemente se rendían a la llamada de la selva y se acostaban con otras mujeres a espaldas de su pareja. Pero ésa es una receta abocada al desastre. Incluso si ella nunca llega a enterarse, la culpa, el secretismo y la mentira finalmente destruyen el amor que la pareja sintió tiempo atrás. Una alternativa honesta es que la relación sea abierta. Pero las parejas con una relación abierta que he conocido no sólo tenían discusiones, sino que tampoco estaban ya enamoradas. Simplemente eran codependientes.

Hay otras opciones.

—Supongo que si, aun así, quisiera comerme un pastelito de

vez en cuando, podría explorar las posibilidades del intercambio de parejas, o buscarme una mujer bisexual.

—Si a ella le parece bien, supongo que es algo que puedes probar. —Hizo una pausa y se acarició el mentón. Vi un destello en sus ojos—. Pero antes hay algo que debes saber.

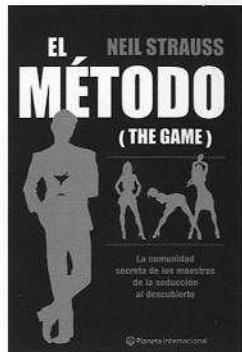
—¿El qué?

—Estaba pensando en nuestra discusión y me he dado cuenta de algo. —Bebió un trago de agua. Sabía que no era por sed, sino por la convicción de que sus próximas palabras pondrían de manifiesto mi completa estupidez—. Todo este rollo de no tener un pastelito y comértelo..., la expresión es incorrecta. Debería ser: no puedes comerte el pastelito y tenerlo a la vez.

—No estoy seguro de entender lo que significa.

—Significa que en primer lugar deberías estar contento por haber tenido la fortuna de experimentar el lujo de tener un pastelito. De modo que deja de observarlo y preocuparte por lo que perderás si te comprometes con él, y empieza a disfrutarlo. Los pastelitos están para comérselos, no para colecciónarlos.

A veces lo odiaba. Por tener razón.



Este libro nos detalla la increíble historia de Neil Strauss, periodista de prestigio y hombre corriente, que pasa de ser un desgarbado escritor a ser el genial e infalible Style, un tipo irresistible para las mujeres. Strauss se infiltró en un grupo cuyos miembros se autodefinen como «maestros de la seducción», una comunidad de hombres que se ponen en contacto a través de internet, siguen a un gurú que imparte cursos presenciales y dedican su tiempo a perfeccionar la técnica.

Pero justo en el momento en que la vida de Style es mucho mejor de lo que él jamás hubiera podido soñar (usa «el Método» con Britney Spears, recibe clases de Tom Cruise, comparte mansión con Courtney Love y es elegido «maestro de la seducción» número uno del mundo), se enamora de pies a cabeza de una mujer que es capaz de ganarle a su propio juego.

Sorprendente y divertido, *El Método* se ha convertido en el libro más comentado de los últimos tiempos. En él, Neil Strauss nos desvela la verdad sobre el sexo, el amor, las relaciones y, lo más importante, nos enseña a conseguir lo que queremos.

«Las mujeres pueden hablar de forma abierta y sencilla sobre los hombres y el sexo gracias a "Sexo en Nueva York" y Bridget Jones. Pero ¿y los hombres? Bien, parece que ahora lo podrán hacer con *El Método*.» **THE GUARDIAN**