

buenas
maneras



Usted primero

Marta Robles
Carmen Posadas

rituales,
secretos
Todas las
reglas no
escritas


ESPASA

MARTA ROBLES Y CARMEN POSADAS

USTED PRIMERO



© Marta Robles, 2015
© Carmen Posadas, 2015
© Espasa Libros, S. L. U., 2015

Ilustraciones de interior: Gonzalo Muíño y Ana Luiza Ornelas (340)

Depósito legal: B. 19.473-2015
ISBN: 978-84-670-4487-4

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es.

www.espasa.com
www.planetadelibros.com

Impreso en España/*Printed in Spain*
Impresión: UNIGRAF, S. L.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

Espasa Libros, S. L. U.
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona

ÍNDICE

Prólogo	11
----------------------	----

Primera parte

I. El amor	15
II. La amistad	45
III. El sexo	59
IV. La familia	81
V. El trabajo	101
VI. La muerte	119
VII. La religión	141
VIII. La política	151
IX. Los viajes	165

Segunda parte

I. La etiqueta en la mesa	181
II. Beber, vivir y disfrutar	197
III. Deportes	217
IV. Juegos	237
V. Moda	257
VI. Celebraciones (vestirse para la ocasión)	295
VII. Recibir en casa	327
VIII. El lenguaje	353
IX. El mundo tecnológico	369
X. Aprendiendo a descodificar (cómo entender a los hombres y a las mujeres)	391
XI. El perfecto impostor	405
XII. Regalos	435

Hasta luego	447
--------------------------	-----

Tal vez porque el amor, Ovidio *dixit*, «es un no sé qué que viene no sé por dónde, se engendra no sé cómo y muere nadie sabe por qué», todos tendemos a pensar que se trata de un insondable misterio, una *terra incognita* por la que ni siquiera los más inteligentes, hábiles o incluso multimillonarios transitan con ventaja. ¿Territorio sin ley entonces? Sí pero no. Sí, por aquello tan viejo de que el corazón tiene razones que la razón ignora. Pero, precisamente a causa de esta sinrazón, el mundo de los sentimientos está lleno de códigos, de liturgias, de reglas no escritas y, quien las conoce, juega con considerable ventaja en él. ¿Por qué algunas personas causan estragos sentimentales mientras otras solo inspiran bostezos? ¿Qué hace atractiva a una persona al margen de su aspecto físico, su billetera o su coeficiente intelectual? Hasta ahora, la respuesta a todas las preguntas era la inteligencia emocional. Cierto, pero también lo es que esta utilísima herramienta, que unos poseen de forma natural y otros no, se puede adquirir de modo sencillo. He aquí, precisamente, el cometido de la buena educación, suplir lo que la naturaleza no otorga. Y es que, pese a lo que digan los moralistas, los aguafiestas y los intelectuales a la violeta, en lo que a atractivo personal se refiere, «parecer» gustable, atractivo o *sexy* es el primer paso para comenzar a serlo. La razón es que, como toda *terra incognita*, el territorio del amor, en el que ahora estamos a punto de aventurarnos, abunda en arenas movedizas, en nidos de reptiles, en multitud de trampas, sí, pero todo puede sortearse con cierta brújula que los animales manejan a diario y que nosotros parece que hemos extraviado. Hablamos de las formas, de los rituales de apareamiento. ¿Le parece demasiado antropológico o paleolítico? En realidad, no hemos cambiado tanto desde que abandonamos la caverna o, si no, pasen y vean.

EL SECRETO MENSAJE DE LOS SALUDOS

Empezaremos por el principio del amor, es decir, por conocerse y saludarse. Cuando a uno le presentan a alguien, tanto si le interesa por razones sentimentales como si no, ¿qué es preferible? ¿Plantar dos besos en todos los casos, dar la mano o saludar solo con una inclinación de cabeza? Ser capaz de acertar con el saludo correcto es importante porque las primeras impresiones transmiten una cantidad considerable de información sobre nosotros mismos, de modo que lo mejor es manejarla a conveniencia. Por ejemplo, antes la gente reservaba los besos para personas a las que ya conocía y apreciaba. Ahora, en cambio, se besa uno con todo el mundo desde el primer encuentro. De ahí que haya que recurrir a mensajes corporales más sutiles para diferenciar con quién quiere uno entablar relación más cercana y con quién no. Mirar directamente a los ojos..., mantener varios segundos la mirada..., parpadear poco y suavemente. Todas estas «señales» se interpretan como una bienvenida. También es incitador repetir con frecuencia el nombre de la persona por la que uno se interesa y tocarla suavemente en el brazo o en el codo. ¡Cuidado con pasarse! El código de las caricias es como un buen veneno: bien pautado, crea adicción; si aumenta la dosis, mata. Invasión del espacio de otra persona es algo delicado, de modo que hay que ir con tiento (y nunca mejor dicho). Lo ideal es probar suerte con un impersonal toque en el antebrazo; ni más arriba porque queda paternalista, ni más abajo porque se considera demasiado invasivo. Pruebe con usted mismo: pose una mano sobre su rodilla, luego su muslo, su codo..., comprobará cuántos lenguajes secretos manejamos a diario sin ser conscientes de cuál es, siquiera, su abecedario.

Una vez saludados, ya estamos preparados para el paso más interesante:

LA CONQUISTA

No hay nada más delicado en la vida que establecer una relación con otra persona. Y más aún si se trata de una relación amorosa. Los tiempos cambian y, si en la Edad de Piedra bastaba con que el

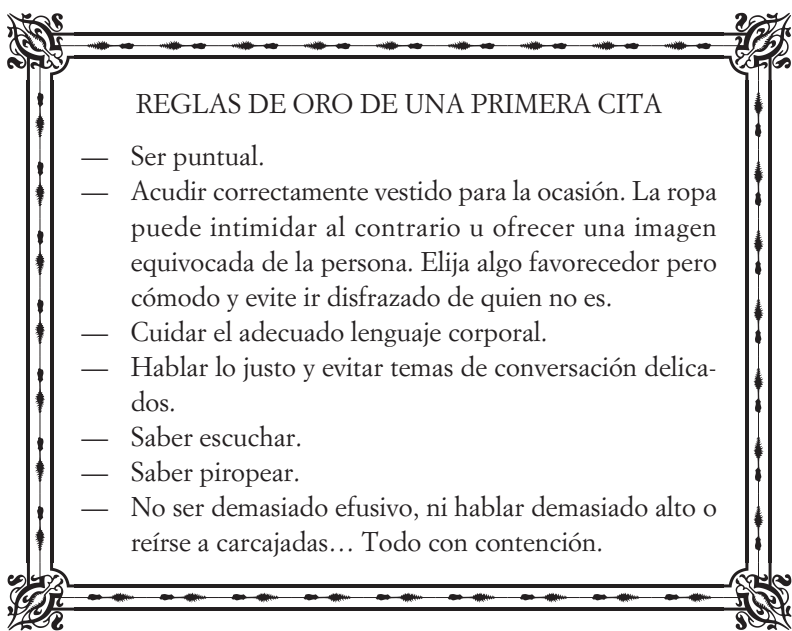
macho propinara a la hembra un garrotazo en la cabeza y la agarrara de los pelos para llevarla a su cueva, con el paso del tiempo y la sofisticación del ser humano, el asunto se ha ido complicando un poco. Eso no quiere decir que no atendamos a los sentidos y que, al final, todo acabe pasando «en tu cueva o en la mía», y tal vez ya no «para toda la eternidad», que es infinitamente más larga que antaño, cuando la esperanza de vida era casi inexistente más allá de los cuarenta (¡el mejor momento de la vida en nuestros días!). Partiendo de la base de que, en la actualidad, la conquista ya no solo pretende ser una herramienta con fines matrimoniales, quizás lo primero que hay que tener en cuenta es que no se debe hacer daño a la otra persona confundéndola en sus pretensiones; y lo segundo, que las cosas entre los hombres y las mujeres han cambiado mucho, pero no tanto como para que el hombre no quiera seguir sintiéndose cazador y la mujer no tenga que seguir dejando ver que ha sido la cazada. O lo que es lo mismo, si una mujer quiere conquistar a un hombre, debe saber que él siempre deberá creer que ha sido el conquistador; y si un hombre quiere conquistar a una mujer, deberá tener en cuenta que, si ella no desea ser conquistada, no tiene nada que hacer. Asimismo, ambos deben saber que, por más que los tiempos cambien, hay cosas que permanecen inalterables, como por ejemplo, que la primera impresión, si no es la que cuenta, tiene un impacto incuestionable. Una vez vistos y oídos —somos todos animales, aunque unos lo parezcan más que otros—, los participantes en un primer encuentro, tendrán que concertar una primera cita.

LA PRIMERA CITA

Lo correcto y lo ideal es que sea él quien se la demande a ella, aunque por suerte ya no está mal visto que suceda a la inversa. Sí es importante que, tanto uno como otra, al proponer la cita no digan eso de: «¿Estás libre el jueves?». No. Eso no. La propuesta debe ser concreta: «El jueves estrenan *Aida* en el Teatro Real y, casualmente, tengo un par de entradas. ¿Querías venir conmigo?». Si la pareja en cuestión se conoce algo más —ha coincidido en varias ocasiones— es aceptable que se le proponga: «¿Te vendría bien que almorzára-

mos juntos el viernes 30?», sin especificar sitio; pero no lo es que al recogerla o llegar el momento en cuestión se le pregunte: «¿Dónde te gustaría ir?». La corrección exige un plan concreto y cerrado desde el principio. Además, hay que saber que existe la posibilidad de una negativa, que casi es más complicada para quien la emite que para quien la recibe.

Es importante que el lugar elegido para esa primera cita no sea ni excesivamente ruidoso, ni excesivamente íntimo, ni excesivamente pretencioso.



Ser puntual

Según la Real Academia Española, «puntualidad» es el cuidado y diligencia en llegar a un lugar o partir de él a la hora convenida. No se debe llegar ni pronto ni tarde, sino a la hora acordada. Es cierto que existe un tiempo de cortesía, pero nunca debe exceder los quince minutos y exige avisar del retraso, así como una disculpa al llegar. En todo caso, ese tiempo de cortesía solo se puede dar en ocasiones extraordinarias y no como norma. Además, piense que la impuntualidad es peligrosa: ¡quien espera tiene tiempo para pensar en quien se retrasa, y no necesariamente para bien! Ya lo decía el

poeta y crítico francés Nicolas Boileau-Despréaux: «Procuro ser siempre muy puntual, pues he observado que los defectos de una persona se reflejan muy vivamente en la memoria de quien espera».

Acudir correctamente vestido

La ropa puede intimidar al contrario u ofrecer una imagen equivocada de la persona. Es imprescindible elegir el atuendo conforme a la hora del día. Siempre hay que tratar de optar por algo favorecedor pero cómodo y evitar ir disfrazado de quien no se es. Ante la duda, mejor colores lisos y neutros. Hay que recordar que menos es más y evitar demasiados ornamentos, así como el exceso de perfume. Conviene tener en cuenta que si esa primera cita es el inicio de algo, probablemente los dos recordarán la indumentaria del otro para siempre.

Cuidar el adecuado lenguaje corporal

Según los biólogos, lo primero que percibe un animal —en este caso usted o cualquiera de nosotros— al encontrarse con otro que le resulta atractivo no es el tamaño de sus músculos o si tiene los ojos verdes o azules, sino cómo se mueve. Malas noticias, pues, para esas damas añosas que, después de plancharse la cara en un quirófano, se compran una minifalda y se suben a unos estiletos de veinte centímetros con la esperanza de parecer unas quinceañeras. Lo que ha conseguido borrar más o menos hábilmente su cirujano, lo delatan sus andares. Mucho más barato (y desde luego eficaz) hubiera sido que se apuntaran a clases de baile para moverse de forma grácil.

Teniendo en cuenta este dato, hay ciertas trampas que sí se le pueden hacer al calendario y/o al físico que nos ha tocado en suerte, trampas que están al alcance de cualquiera. La primera es la posibilidad de una metamorfosis inmediata o *lifting* instantáneo que lanza el mensaje de que somos jóvenes y guapos, aunque no lo seamos tanto. El cuerpo «habla», incluso es más elocuente que las palabras, así que lo ideal es procurar que lo haga a nuestro favor. ¿Qué le decía a usted su abuela cuando era pequeño sobre la forma de presentarse? «La espalda recta, la mirada al frente, los hombros hacia atrás y sonrío, sonrío siempre». Para comprobar la eficacia de receta tan vieja, nada mejor que medir sus resultados en el espejo. Simplemente con girirse crece uno varios centímetros, tiene otra apostura

y la ropa luce más. La mirada al frente transmite la idea de una persona franca, segura y positiva. En cuanto a los hombros hacia atrás y la sonrisa indesmayable, el célebre antropólogo Konrad Lorenz explica que destacar el pecho (solo un poco, ojo con parecer un palomo en celo) es percibido como señal de valentía y de arrojo, mientras que sonreír agradablemente tiene un efecto aún más notable. No solo es una señal de empatía con los demás, sino que, incluso, es capaz de modificar por completo nuestra conducta. Esto se debe a que se ha comprobado que nuestro cerebro no distingue entre una sonrisa genuina y una impostada, de modo que fingirse contento es el primer paso —siempre que uno lo haga de forma pensada y no mecánica o rutinaria, obviamente— para estarlo.

«Leyendo a otros»

Para moverse con soltura por esa jungla que son los sentimientos amorosos es importante saber descifrar cómo son los demás. ¿Qué desvela de una mujer un doble cruce de piernas? ¿Y de un hombre su modo de echar hacia delante las caderas? He aquí un par de conductas delatorias que pueden ser muy útiles a la hora de saber no solo cómo es una persona, sino qué piensa de nosotros. En lo que a lenguaje corporal se refiere, existen conductas obvias, que todos conocemos (a veces olvidamos), y otras no tan obvias que, por esa misma razón, pueden ser muy interesantes a la hora de enviar el «mensaje» que más nos convenga.

Conductas obvias

Alguien que abre los brazos, mueve las manos con las palmas hacia arriba o separa incluso las piernas indica deseo de agrandar, amistad, confianza. En cambio, cruzar los brazos, sentarse con las piernas en X o en el borde de la silla, como si estuviera a punto de salir corriendo, denotan todo lo contrario.

Gestos como acariciarse el pelo, humedecerse los labios, adelantar la cadera o el pecho se interpretan como una invitación al flirteo tanto en hombre como en mujeres. Por el contrario, si estos gestos se hacen de forma compulsiva (jugueteo demasiado con el pelo, enroscarlo alrededor de los dedos o hundirse de forma displicente en su asiento) dan un mensaje de quiero y no puedo.

Caminar rápido y erecto indica confianza. También transmite confianza, pero a la vez agresividad e impaciencia, presentarse con las manos en las caderas.

Balancear un pie delante y detrás mientras está uno sentado denota aburrimiento.

Tocarse la cara y en especial la nariz, mirar demasiado fijamente a los ojos como una cobra y/o jugar con algo compulsivamente puede interpretarse como falta de sinceridad. Asimismo, frotarse o retorcerse una y otra vez las manos se lee como anticipación o, según el caso, codicia. Por otro lado, pinzar con dos dedos el puente nasal mientras se cierran los ojos indica rechazo, incredulidad.

Además, no respetar el espacio personal y situarse demasiado cerca indica una cierta desesperación o, en su defecto, falta de respeto y suele recibirse muy mal. Una excesiva distancia, sobre todo si se acompaña de brazos cruzados, puede mostrar desinterés, arrogancia, enojo y hasta aburrimiento. Y nada de asentir constantemente. Una o dos veces está bien, todo el rato puede aparentar interés fingido. Por último, en toda circunstancia, más allá de lo que queramos transmitir, la elegancia nos indica que nuestra postura debe ser la correcta, con la espalda erguida y la cabeza ligeramente levantada... Dejemos lo de «elegantemente desgarbados» para las novelas y caminemos a paso rítmico, sentémonos derechos y crucemos las piernas con delicadeza (hay que precisar que antes no estaba bien visto ni se consideraba elegante que las mujeres cruzaran las rodillas y solo se les concedía enlazarlas por los tobillos, pero hoy día, salvo en actos muy formales y siempre que el cruce de piernas sea impecable, nadie dirá que no es elegante).

Conductas no tan obvias

Una táctica interesante, que crea gran empatía, es lo que los británicos llaman *mirroring* o imitación empática, también podríamos traducirlo como «el truco del espejo». Es algo que algunas personas practican de modo intuitivo y hace que parezcan fiables y encantadoras. Es muy fácil de imitar y consiste, simplemente, en convertirse en espejo de la persona que tiene uno delante. La imitación de gestos, gustos, tonos de voz, etc., siempre que no sea exagerada o burda, se interpreta como una forma de reconocimiento y

admiración. Ocurre así porque sentirse imitados sube la autoestima de nuestra potencial «víctima». La hace sentirse importante, respetada y, a la vez, muy deseable.

¡Síiiiiiiii! Los científicos han descubierto que, precisamente porque el ser humano tiene una gran capacidad para la mímica, cualquier gesto que hagamos es susceptible de ser imitado por quien tenemos enfrente. Por eso, si durante una conversación uno asiente con la cabeza en el momento oportuno y repite con elegancia el gesto periódicamente, el contrario acabará diciendo sí a lo que sea. Es pura biología, y funciona.

Otra táctica muy interesante es la llamada «táctica Benjamin Franklin». Este padre fundador de la nación americana e inventor del pararrayos (obsérvese la feliz casualidad) inventó también un infalible sistema para conquistar a alguien que se nos resiste. Según él, nada desarma más al adversario que pedirle un favor. Él lo hizo con un enemigo político, pero el truco funciona igual, o incluso mejor, con alguien a quien se quiere conquistar. Franklin pidió a aquella persona reticente algo que no le costaría ningún esfuerzo (un consejo) y luego, al recibirlo, se fingió inmensamente agradecido y admirado. «Nada desarma tanto como una actitud positiva, especialmente, cuando se espera una de signo contrario», fue su dictamen.

Hablar lo justo y evitar temas delicados

Cuando uno se está conociendo, conviene evitar los chismes, las críticas a otros y las bromas —que no el humor— sobre la edad y la salud. Otros asuntos delicados socialmente son la política, la religión y el sexo. Todo puede caber en una conversación, pero no necesariamente en la primera. Hay que evitar hablar de los ex. Si la relación prospera, toda la información que se dé al otro sobre ellos puede llegar a convertirse en un arma arrojadiza en cualquier momento. Además, no es en nada elegante establecer comparaciones.

Saber escuchar

Si se puede hablar de una habilidad rotunda para la conquista, esta es la de saber escuchar. Una persona que escucha no solo resulta más atractiva, sino que, además, aprende de quien escucha. La actriz Vivien Leigh, transmutada en Scarlett O'Hara en *Lo que el*

viento se llevó, decía: «Saber escuchar es un arma de doble filo, sumamente efectiva... El contrario considera que uno es encantador porque le está prestando atención a lo que tiene que decir e, inconscientemente, lo considera como un aliado. Pero además, el que escucha siempre recibe información estratégica que puede emplear a su favor en el momento en que lo considere más oportuno». Saber escuchar es imprescindible para la vida y para las relaciones sociales, pero más aún para la conquista. Además, escuchando es como se descubre si la persona a la que se escucha merece ser conquistada o no. Como bien dijo la marquesa de Sévigné en alguna de sus cartas: «Si los hombres han nacido con dos ojos, dos orejas y una sola lengua es porque se debe escuchar y mirar dos veces antes de hablar». Por cierto, es imprescindible escuchar y hacer ver que se escucha mirando a los ojos.

Saber piropear

El piropo, dice la RAE, es «lisonja, requiebro», o lo que es lo mismo, «alabanza para ganar la voluntad de alguien». Y ¿acaso hay voluntad que se resista a un buen piropo? Hay piropos dulces, ácidos, amargos, elegantes, geniales, aburridos, groseros o torpes. Los hay floridos, tímidos, ingenuos, cursis, broncos, salvajes o malsonantes. Hay piropos de frase hecha, de fin de semana o de consolación. Los hay de coartada y de intercambio y hasta sin sentido, sin contenido y sin razón. Es decir, los hay para todos los talantes y, salvo excepciones, su efecto terapéutico instantáneo resulta indiscutible sobre autoestimas rotundas o atribuladas. Hasta el peor piropo —el grotesco, el simplón, el baboso, el pelota, el pronunciado fuera de sitio o incluso el sucio— suele ser recibido con cierta simpatía, a veces negada por pura impostura, por falsa modestia o porque lo exige la buena educación. Porque ¿quién hay capaz de confesar que le gustó aquella frase delirante que escuchó al pasar por una obra? ¿Y que se sintió agasajado cuando una chiquilla le pasó figuradamente la mano por el lomo? ¿Quién se atreve a confesar que aún ríe cuando recuerda esa palabra encantadora con la que le intentaron enamorar o con la que le premiaron por cortesía? ¿Acaso gusta exhibir la fragilidad que nos confiere la propia vanidad, a veces vapuleada, que crece, siquiera un poco, con el golpe certero de un adjetivo bien elegido?

Algunos juran ser inmunes a los piropos..., pero suelen ser los mismos incapaces de obsequiarlos con inteligencia, con picardía, con humor o con amor. E incluso ellos, algún día olvidado, quizás no pudieron evitar alguno con cierto sonrojo o con una furtiva sonrisa...

No ser demasiado efusivo

Se trata de ser cordial en todo momento, pero sin exagerar con palmaditas en la espalda, carcajadas sonoras o interjecciones innecesarias. Mejor mostrar la aprobación con una sonrisa. La contención en los gestos y en las actuaciones siempre es necesaria, pero más aún en el inicio de las relaciones, el período de la conquista.

Otras consideraciones importantes en una primera cita son que siempre paga quien invita. Es una regla de oro que no se debe romper. El hombre, por tradicional que sea, debe consentir que la mujer se haga cargo de la cuenta si es ella quien ha invitado y la mujer no debe dejar de pagarla en ese caso. O al menos tiene que intentarlo.

Por lo que respecta a la despedida tras la cita, el hombre, si no lleva a la mujer a su casa —o a donde vaya—, debe acompañarla hasta el taxi o hasta su coche antes de ir por el suyo. En el caso de que ella tenga el coche en un aparcamiento, puede acompañarla hasta la entrada del mismo. Si fuera a tomar un autobús, lo correcto sería que esperase hasta que llegara y, si se trata del metro, igualmente la acompañará a la entrada. Ahí, después del agradecimiento del invitado al que invita y del que invita al que ha aceptado la invitación, la despedida se hará con los dos besos de rigor. Los besos de tornillo y los te quiero para siempre jamás los dejamos para un poco más adelante, por favor.

En cuanto al agradecimiento, aunque antes la buena educación exigía una nota de cortesía en papel, ahora las nuevas tecnologías hacen posible que con un mensaje en el teléfono particular o un correo electrónico sea suficiente. El contenido del agradecimiento deberá ser más o menos formal, dependiendo de cómo haya transcurrido la cita y el grado de complicidad que haya alcanzado la pareja. Si en la despedida de la primera cita no se ha hablado de una próxima, en esa nota de agradecimiento o al contestarla, se puede aprovechar para fijar un nuevo encuentro.

Si se quiere mandar flores, hay que elegir las adecuadas; son muy elocuentes, a veces, demasiado. De ahí que sea conveniente conocer el secreto lenguaje de las flores, pues es un medio de comunicación codificado original de Persia. Llegó a la corte de Carlos II de Inglaterra a través de Suecia. Más adelante, en la época victoriana se hizo muy popular y desde entonces se usa con eficacia. Así, sabemos que:

rosas rojas	apasionamiento
rosas blancas	virtud
rosas rosadas	afecto
rosas amarillas	amistad
lírios	pureza
narcisos	recuerdos
crisantemos y gladiolos	flores de muerto
ortigas	«Eres cruel»
girasol	altivez o respeto
hiedra	fidelidad
violeta	timidez, amor platónico e inalcanzable
clavel estriado	rechazo

DECLINAR UNA INVITACIÓN Y CANCELAR UNA CITA

Si se quiere declinar una invitación, porque no se tienen ganas, lo mejor es un simple «no puedo, lo siento», sin extenderse en los motivos. Si realmente no se puede aceptar por una causa concreta, se puede explicar, si se desea, la naturaleza del compromiso que lo impide. Pero lo realmente importante es que, en esa negativa, debe ir implícito el deseo o el rechazo a una nueva invitación. Un «no puedo, pero la semana que viene me iría muy bien» es justo lo contrario a un «tengo la agenda muy complicada y repleta de viajes en los próximos meses». En cualquiera de los dos casos, la elegancia exige responder tan pronto como sea posible a una invitación, pero mucho más si se va a rechazar. En caso

de que se tenga que cancelar una cita ya acordada, hay que hacerlo con el mayor tiempo de antelación posible y con razones tan poderosas como una enfermedad o algún tema familiar. Las excusas de trabajo, eventos deportivos u olvidos suelen ser imperdonables.

SEDUCIR CON ELEGANCIA

Seducir es un arte. Y el amor necesita de incontables dosis de seducción que deben empezar a mostrarse en la conquista y no desaparecer a lo largo de toda la relación. Aunque es cierto que en el proceso de la seducción se pueden intercalar ciertas *mentiras piadosas* que contribuyen a crear un pequeño y muy útil espejismo, si se pretende seducir a largo plazo, conviene que uno se muestre como realmente es para no quedar prisionero de los propios embustes. La seducción requiere ser capaz de acaparar la atención de la «víctima» más allá de la primera cita, en la que una mirada sugerente o la propia forma de vestir pueden contribuir a su interés. Hay que conseguir que «el hechizo» sea más duradero. Y se puede lograr sin ser el más bello de la creación. Uno de los grandes seductores de la historia de Grecia fue Sócrates. El joven estudiante —y con el tiempo gran estadista— Alcibíades, que como otros muchos de su tiempo se enamoró de él, lo describió en el *Banquete* de Platón comparándolo con las figurillas de Sileno, un sátiro gordo y feo de aquella época. Tales figurillas, como el propio Sileno, eran poco agraciadas, pero solo por fuera. En su interior estaban huecas y guardaban retratos de dioses. Es decir, eran feas por fuera, pero bellas por dentro. El hecho de que Sócrates sedujera con su verbo fluido, o exponiendo sus ideas con voz musical y templada, dejaba adivinar también algo muy hermoso y escondido. Y su éxito en la conquista ratifica que la belleza interior es una de las más poderosas armas de seducción, sobre todo si se ofrece con la delicadeza adecuada. Eso no es óbice para que la seducción no requiera prestarle atención a la estética. Hay que ofrecer el mejor aspecto exterior de entre los posibles, que implica un cuidado aseo personal, un adecuado atavío y la elección de la mejor puesta en escena. Se trata de sacar el máximo partido a

los propios atributos intelectuales, pero también a los físicos. Una buena apariencia es un golpe de estoque, por más que, como escribió Antoine de Saint-Exupéry en *El Principito*, «lo esencial sea invisible a los ojos».

No hay que olvidar tampoco que nada seduce más que sentirse atendido y único. Los grandes seductores saben que no se puede seducir sin escuchar, sin halagar inteligentemente y sin proyectar la sensación en el contrario de que es lo más importante en ese momento en la vida del seductor. Por eso, es de pésimo gusto, y desde luego un craso error en el camino de la seducción, atender a las conversaciones de alrededor en un almuerzo en un restaurante o intercambiar miradas con personas de otras mesas.

Además, es imprescindible que los seductores principiantes observen que los seductores profesionales de la historia, ya sean hombres o mujeres (Oscar Wilde, D'Annunzio, madame Récamier, Marilyn Monroe...), suelen combinar un ángel y un demonio, y siempre alternan aspectos masculinos y femeninos a la hora de seducir. La mujer más femenina vestida con un traje masculino puede estar, además de elegante, más seductora que con un escote demasiado evidente; y el hombre más masculino no lo es menos por acudir a una cita sin sus modales de macho alfa y sus botas de John Wayne. Conjugar las cualidades masculinas y femeninas es una elegante táctica utilizada desde siempre por los donjuanes de este mundo, sean hombres o mujeres, y va mucho más allá de la indumentaria. Pasa por la actitud y por el comportamiento en el que se han de conjugar las características que habitualmente se atribuyen al otro sexo; pero



REGLAS DE ORO PARA LA SEDUCCIÓN

- Prestar la máxima atención a nuestra víctima.
- Hacer visible nuestra belleza interior.
- Combinar al ángel y al demonio que todos llevamos dentro.
- Conjugar cualidades masculinas y femeninas.
- Preservar el misterio.

¡cuidado!, no debe ser algo obvio, sino, por el contrario, algo que apenas se adivine.

El arte de la seducción consiste, ante todo, en preservar el misterio, y hay que saber que el misterio del primer día siempre será diferente al del segundo, al del tercero...

MUESTRAS DE AFECTO EN PÚBLICO

De un tiempo a esta parte, Hollywood parece haber impuesto la moda de los besos en el *photocall*, los *cuchi cuchis* en público, los secretitos al oído delante de todo el mundo. Tanto ha cundido el ejemplo que hasta la reinas, o por lo menos la nuestra, se ha apuntado a alguna de estas prácticas, que los periodistas rosas (y no tan rosas) traducen como «irrefutables pruebas de amor» o «gestos de adorable complicidad». Aun así y por mucho que se esfuercen Angelina y Brad Pitt, por más que lo practiquen los señores de Clooney y persevere en ello Paris Hilton cada semana con un novio nuevo, al verlos derramar amor por las alfombras rojas, inevitablemente, uno se pregunta: ¿por qué estos que viven juntos y, según ellos, están todo el día pegados a pespunte, no se vendrán ya besados y cuchicheados de casa? También llorados, por favor. Y es que, si hacer alarde de amor eterno en público no es bien educado, menos aún lo es demostrar desamor, abandono y comportarse como una *plañidera* siciliana porque te ha dejado el novio/a de turno. No. Por mucho que Hollywood haya cambiado nuestro mundo, hasta convertirlo en una mezcla de *La casa de la pradera* con *Gran Hermano*, exhibir sentimientos, sean cuales fueren, en público se considera poco elegante, mientras que la contención, el decoro y la dignidad son lo que siempre fueron: un factor diferenciador entre los *vocingleros* de sí mismos y los que no necesitan demostrar nada; entre los inseguros y los seguros; entre los que prefieren «ser» a «estar».

Hace poco, las autoridades de Viena determinaron que las muestras ostentosas de cariño son realmente de mala educación. Tanto es así que la empresa que opera el transporte público en la capital de Austria ofreció una película, producida por la compañía, que mostraba a pasajeros hurgándose la nariz y perros babeantes,

comparándolos con quienes se besaban de forma desenfadada. Por supuesto, no añadieron que prohibieran besarse, pero sí que pedían a los clientes «un comportamiento considerado».

El cine ha hecho poco por la elegancia respecto a las muestras públicas de afecto y las ha convertido en prueba de grandes y profundos sentimientos. Como ejemplo, el repentino beso de Diane Lane y John Cusack en *Must Love Dogs* («... *Y que le gusten los perros*») mientras conversan con un empleado de supermercado. ¿Esto es amor? No necesariamente, pero sí una grosería.

LOS APELATIVOS CARIÑOSOS

No lo nieguen, el nombre propio a todos se nos queda corto en el amor. Cuando se prende la llama y todo empieza a quemarse en el fuego de la pasión, no hay quien no quiera que quien la comparte sea solo para él y lo pueda nombrar en exclusiva.

Gabrielle D'Annunzio, seductor profesional, llamaba a cada una de sus conquistas con un nombre mitológico: Nike, Barbarella, Basílica, Coré... Y conseguía así que cada una de ellas se sintiera especial. Sin llegar a tanto, el resto de los mortales queremos que nuestro amado/a se sienta distinto para nosotros y a veces ese nombre que comparte con tantos se nos queda corto y le buscamos otro.

Cómo llamar al marido, mujer, amante o compañera es importante, porque puede alargarse toda la vida, así que hay que buscar apelativos cariñosos que no sean ni cursis ni paletos y, desde luego, huir de la vulgaridad. Hay quien opta por los que hacen referencias a rasgos físicos como «rubio» o «flaca», quien prefiere el adjetivo contrario, como «gorda» o «fea»; hay quien se decide por los apócope: «Car» por Carmen, «Bel» por Belén o «Bern» por Bernardo; o bien quien recurre al «mi amor», de manera habitual, y al «mi vida», en situaciones precisas; e incluso quien bautiza al que ama con nombres de animales como «gatita», «rata» o «ratón». Todos están admitidos, como también los diminutivos y los apelativos cariñosos en inglés o francés (*darling, my dear, sweety, ma/mon chérie*, etc.). Todos, menos «bonita», «preciosa», «cielo», «papi» y «mami» (como mucho se puede decir «guapa» o «guapo») y, menos aún,

«cariño». Si su mujer, su marido, su amigo, su amante, su madre o su asistente le llama «cariño» —o, peor aún, «cari»—, no deje de decirle, con mucho amor: «Por favor, no me llames cariño».

LA CORTESÍA

Existe sin embargo una demostración pública de afecto que no solo es aconsejable, sino que resulta un directo al corazón de cualquiera, se llama «cortesía». Algunos la confunden con cursilería o con algo trasnochado y ñoño, pero eso es porque aplican viejas recetas sin reparar en quién tienen en frente o ignoran cuándo conviene ser galante y cuándo no. Por ejemplo, a algunas mujeres, sobre todo si son feministas radicales, les irrita que un hombre les abra la puerta. Pero en cambio, todas nosotras sin excepción agradecemos y encontramos encantador que él entre antes en un taxi. ¿Por qué? Pues porque es un incordio, sobre todo cuando una viste falda, hacer acrobacias hasta alcanzar el lado opuesto de vehículo mientras nuestro galán amablemente espera sujetando la puerta con enorme sonrisa. Y hay al menos otras dos ocasiones en las que la cortesía aconseja que los hombres vayan delante de las mujeres. Una es bajando una escalera (para atajar posibles traspies, malditos estiletos de veinte centímetros); y la otra es al entrar en un lugar desconocido y/u oscuro.

Es muy útil manejar también otras cortesías eficaces, como, por ejemplo, cuándo piropear y cuándo no; o cuándo hay que precipitarse a pagar la cuenta de un restaurante o es mejor abstenerse de hacerlo, o bien cuándo, para agradecer una velada agradable, hay que llamar, mandar flores o solo enviar un escueto y muy poco comprometedor *whatsapp*.

Y por cierto, no solo hay cortesía masculina, también existe la femenina.

Cortesía de chicos

Dejando a un lado las prevenciones de quienes, aferrándose a los parámetros de igualdad de forma exasperante con ánimo de resaltar que hombres y mujeres tienen los mismos derechos, preten-

den que sean clónicos también en sus actos (nada podría ser más aburrido), la cortesía masculina de siempre, remozada, sigue resultando extraordinariamente agradable y un arma infalible en el amor.

Abrir las puertas, caminar por el lado exterior de la acera, ayudar a llevar objetos pesados, servir la bebida, decir una frase amable, una llamada cordial sin motivo concreto o un pequeño objeto de recuerdo, entra dentro de lo que habitualmente resulta encantador a cualquier mujer. También que la acompañen al coche o a casa —si es a casa es imprescindible que no se pongan pesados si ella dice no—, y si llegan a compartir la vida (con casa en común o sin ella), es muy descortés pensar que todo lo demás también es compartible. No lo es el teléfono, ni el ordenador, ni el cepillo de dientes, ni el del pelo, ni en general nada que tenga que ver con lo íntimo y lo personal.

Además, la elegancia exige al cortés dejar espacio a su pareja y no hacer preguntas inconvenientes y, por supuesto, utilizar un vocabulario adecuado y prescindir de palabras malsonantes.

Cortesía de chicas

Aunque se suele considerar que la cortesía es una virtud masculina y rara vez se dice, por tanto, de una mujer que es cortés, vale la pena hacerse con un arma de seducción tan eficaz. Obviamente no se trata de convertirse en una *geisha*, sino de cuidar ciertos aspectos que no todas conocen. Más que hablar de las cosas que es conveniente hacer y que, más o menos, todas practicamos (agradecer una atención, ofrecerse a ayudar en algo en lo que él tenga dificultad, etc.), he aquí una lista de lo que los ingleses llaman *dont's*. Es decir, comportamientos de los que es preferible huir como de la peste.

Lo que nunca hay que hacer en un restaurante

Pedir platos carísimos o fuera de temporada como caviar, langosta, *tartufo bianco*, etc. Tampoco solicitar un vino especial, olisquearlo como un enólogo haciéndose la entendida y devolverlo al *sommelier* porque «no está de mi gusto». Ambas recomendaciones son aconsejables, tanto si es el hombre quien invita como si no. Si es él, por razones obvias, si es ella, para no quedar como una virago tontaina que imita los peores rasgos de los machos alfa.

Lo que nunca hay que hacer en casa de él

Comportarse como si una estuviera en la propia, abrir cajones, asaltar la nevera, robarle los calcetines, repantingarse en su sillón favorito.

Y en nuestra casa

Jamás hacer cierto ese refrán que dice: «Donde hay confianza, da asco» y, por tanto, comportarse con demasiada «naturalidad», ya sea en la cama, en la cocina o (¡socorro!) en el compartido cuarto de baño. Por mucho que Jennifer López en una de sus películas se dedique a hacer pis delante de su chico porque es, según ella, «*very latino*. ¿No te gusta, papito?», hay ciertas cosas que siguen siendo más agradables en privado. Dicho esto, tampoco es recomendable irse al polo opuesto. Es decir, convertirse en lo que ahora se conoce por una «friki» controladora (*control freak*), de esas que persiguen a su huésped por toda la casa con un cenicero, un plumero, una Spontex...

En efecto, la cortesía es mucho más de lo que parece a simple vista. No solo es eficaz, sino incluso *sexy*. Por dos razones. Porque demuestra una consideración, una generosidad especial para con alguien. Pero sobre todo, porque está tan en desuso, tan muerta y enterrada hoy en día, que el potencial lígüe pensará que morimos por sus huesos.

LOS CELOS

Los celos son inevitables pero son también muy poco elegantes. No hay nada tan risible o patético que un novio/novia, marido, etc., acechando a su pareja y a aquellos que la rodean como un pointer o, peor aún, como un dóberman. Si es usted celoso —y quién no—, disimule. Existen al menos dos tipos de celos y cada uno requiere un tratamiento específico.

CELOS JUSTIFICADOS

Es posible que su pareja sea una persona alegre, desinhibida y coqueta, de esas que parece que están siempre flirteando. O a lo peor,



quién sabe, tal vez sí lo esté haciendo de forma inocente..., o no tan inocente. En cualquiera de los casos, lo correcto —y también lo más eficaz— es hacer como que uno o una no se entera. Albert Camus, intelectual, premio Nobel, pero sobre todo hombre con enorme éxito con las mujeres, era partidario de este sistema que consideraba infalible. Según él, no hay destino por adverso que sea que no pueda conjurarse con la más total indiferencia. Que esta sea real o fingida poco importa, mientras no se note, naturalmente. ¿Que qué se gana con eso? Piense que los hipotéticos rivales que aspiran a las atenciones de su pareja posiblemente sean víctimas, a su vez, de esa desagradable y aún menos *sexy* prima hermana de los celos, la verde envidia. Y nada regocija tanto a un envidioso como ver a alguien reconcomido por los celos. Indiferencia, pues, paciencia franciscana. Aunque eso sí, haciéndole saber luego a su pareja en privado que, si los celos son poco elegantes, provocarlos y comportarse como una Mata Hari de baratillo o como un desteñido Porfirio Rubirosa no lo es menos. Peor aún, denota una falta de tacto y una inseguridad que tal vez cabe preguntarse: ¿de verdad le conviene tener a su lado a esta persona? Piénselo. El amor tiene a veces tan mal gusto. Se enamora uno de cada tontaina...

CELOS NO JUSTIFICADOS

Puede ocurrir también que el celoso sea su pareja y sin ningún motivo, además. En ese caso, si vive usted con el moro de Venecia, o tiene a su lado a una Paquita la del barrio dispuesto/a a sacarle los ojos cada vez que mira a derecha o a izquierda, sopesese si le merece la pena una pareja así. Si la respuesta es que tal vez no, pero..., ya se sabe, el amor tiene razones que la razón ignora, etcétera, su mejor —o mejor dicho, su única— baza es el humor. Cuando el amor de sus amores le monte un psicodrama a lo Tennessee Williams delante de los amigos, usted sonría y despeje balones a córner. El objetivo no es otro que dar a entender a los que observan (que, o bien se sienten violentos o, por el contrario, encantados con el —para algunos— regocijante espectáculo de las miserias ajenas) que conoce y practica la regla de urbanidad más elemental que existe. Esa que dice que los trapos sucios solo se lavan en casa.

CELOS PATOLÓGICOS

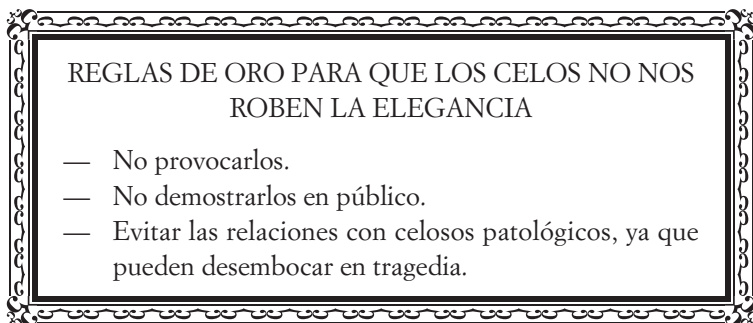
Estos celos ya no se pueden tomar a broma. Son, además, poquísimos elegantes, y lo que es peor, con frecuencia desembocan en comportamientos primero absurdos, luego vergonzosos y, en no pocas ocasiones, violentos. Suelen padecerlos o bien las personas inseguras que no confían en que su pareja sea capaz de quererlos y de serles fieles, o bien los habitualmente infieles que creen, como el ladrón, que todos son de su condición. Son los antecedentes de las más grandes tragedias literarias y cinematográficas. Como dijo Jorge Edwards: «Puede haber amor sin celos, pero sin celos no hay literatura». Y si los recordamos como sobrecogedores en obras clásicas como el *Otelo* de Shakespeare, no son menos aterradores en películas contemporáneas como *Te doy mis ojos* de Icíar Bollaín, por ejemplo. El escritor ruso Fiódor Dostoyevski se preguntaba: «¿Qué valor tiene un amor que obliga a una vigilancia incesante?»; y se respondía: «Ninguno. Pero esto no lo comprenderá jamás un celoso». Y menos aún un enfermo de celos capaz, en su delirio, de cometer las mayores atrocidades. Estos celos los genera un tipo de amor muy poco recomendable. O quizás nacen de distintos tipos de amor, todos tóxicos. El psicólogo argentino Walter Riso publicó un libro sobre el asunto, titulado *Los límites del amor*, en el que asegura que muchos de estos «amores peligrosos» son fruto de la manera disfuncional en la que algunas personas se relacionan con los demás. Según Riso, tienen un componente genético y es importante identificarlos al inicio de la relación para evitar una tragedia. Son los siguientes:

- Amor hostigador: busca ser el centro de atención de la pareja.
- Amor paranoide: la persona piensa que la van a lastimar y está a la defensiva todo el tiempo.
- Amor subversivo: se ve a la pareja como una fuente de autoridad, pero existe la necesidad de rebelarse.
- Amor perfeccionista: la espontaneidad es vista como falta de autocontrol.
- Amor narcisista: el egoísmo protagoniza la relación.
- Amor antisocial: cuando se desprecia al otro.

- Amor esquizoide: es la máxima expresión de indiferencia.
- Amor caótico: se ama a alguien y al segundo se le odia.

Hay que tener en cuenta que en la psicología clínica, la celotipia o los celos enfermizos no requieren de la existencia de una tercera persona y casi siempre son producto de la fantasía.

Como muestra de tragedias reales, derivadas de celos enfermizos, podemos recordar la del exjugador de fútbol americano O. J. Simpson, que fue acusado de acuchillar 18 veces a su exesposa, Nicole Brown, de quien se había separado dos años atrás, y 19 a su amante, Ronald Goldman; o la del actor estadounidense Robert Blake, conocido por la serie televisiva *Baretta*, quien supuestamente disparó a su esposa para hacerle pagar una infidelidad. Dos historias de celos con dos muertas cuyos presuntos autores, por cierto, están en libertad...



LA INFIDELIDAD

Si uno se decide a ser infiel, sabiendo que, aunque experimentará esa incomparable excitación que supone lo prohibido, existen muchas posibilidades de dañar a los demás, de dañarse a uno mismo, e incluso de destruir una familia, conviene que sea un amable y elegante infiel. La principal característica del perfecto infiel es que no debe ser discreto, sino mudo. Es decir, el infiel jamás debe compartir su infidelidad con otra persona diferente a aquella con quien la comete. La infidelidad exige una mentira casi permanente que

evite que el infiel sea descubierto, así como no causar ningún daño a la persona a la que se está traicionando. «Ojos que no ven, corazón que no siente», dice el refrán; pero en el caso de la infidelidad, no solo no debe ver o conocer la persona que la sufre, sino cualquier otra, y no solo porque esta podría contarle al mundo entero, sino porque también podría, además de menospreciar a quien está padeciendo la infidelidad, compadecerle y verse en la «piadosa» obligación de tener que informarle.

Los infieles deben evitar repetir los lugares de sus citas, así como enviar correos o mensajes explícitos e intercambiar fotografías. Y, en el caso de que los escriban o reciban, deben borrarlos de inmediato. De hecho, existen en Internet aplicaciones como Snapchat o Clear que se ocupan de hacerlo por nosotros, para no caer en la tentación, siempre tan dulce, de guardarlos. Todas las relaciones de infidelidad están rodeadas de peligro y exigen a los amantes vivir como espías, en permanente alerta —cuidado con las marcas de carmín, los perfumes, los recuerdos fetichistas y los comportamientos poco habituales— y siempre inventando coartadas, que no deben ser demasiado elaboradas, para no olvidar luego los detalles. Una regla básica del infiel es no enamorarse jamás de la persona con la que comete la infidelidad. Es el error más común en las infidelidades femeninas y el origen de todas las tragedias; sobre todo, porque casi nunca coincide que ambos infieles se enamoren al mismo tiempo.

Hay muchas personas que aseguran que lo importante no es la fidelidad, sino la lealtad (García Márquez *dixit*), pero nadie sabe explicar con exactitud dónde se encuentra esa fina línea que separa una de otra. Tal vez la lealtad puede quedar protegida, de alguna manera, si nunca se descubre la infidelidad. En cuanto a si es diferente la infidelidad masculina y la femenina, hay que decir que ha habido infieles hombres y mujeres a lo largo de toda la historia de la humanidad. Curiosamente, la literatura y el cine recogen más infidelidades femeninas que masculinas, quizás porque las masculinas siempre estuvieron mejor vistas y no servían como argumento completo de una historia, salvo que se complicaran convirtiendo a la amante en la novia del hijo del padre infiel, por ejemplo, como sucede en *Herida* de Louis Malle. Las infidelidades están presentes en *Anna Karenina* de Tolstói; *El amante de Lady Chatterley*, de

D. H. Lawrence; *La Regenta*, de Leopoldo Alas «Clarín» o *Madame Bovary*, de Gustave Flaubert, solo por mencionar algunos ejemplos, y continúan siendo uno de los temas preferidos en el cine, unas veces recogidos de la literatura como *Las amistades peligrosas*, de Choderlos de Laclos, y otras no, como la protagonizada por Richard Gere, Diane Lane y Olivier Martínez, que lo dice todo en el título: *Infiel*. En todas ellas, la «traidora» es una mujer casada que, desde luego, goza mucho, pero sufre más y casi siempre acaba enamorándose del hombre con el que comete la infidelidad. Es obvio que hay hombres y mujeres infieles, pero según Stendhal, la infidelidad no es lo mismo para unos que para otras: «La diferencia de la infidelidad en los dos sexos es tan real que una mujer apasionada puede perdonar una infidelidad, cosa imposible para un hombre», dice el escritor francés; para el político y escritor español Severo Catalina tampoco, porque: «La mujer perdona las infidelidades pero no las olvida y el hombre olvida las infidelidades pero no las perdona». Quizás el ejemplo más terrible de lo que puede costar una infidelidad es el de la reina Ginebra al rey Arturo con su más querido caballero de la mesa redonda, *sir* Lancelot, que acabó con el sueño de Camelot. Y posiblemente la infidelidad contemporánea más famosa y de la que más información pormenorizada se ha tenido es la de Carlos de Inglaterra a Lady Diana con Camila Parker Bowles, con quien luego contrajo matrimonio.

Parece que ser infiel forma parte de la naturaleza humana, pero hay que señalar que muchos hombres y mujeres eligen no serlo y viven vidas plenas y felices. Probablemente más felices que las de los infieles. Eso sí, si un hombre que cuenta sus historias de cama es un patán y una mujer que hace lo propio es una ordinaria, el hombre que cuenta su infidelidad es un miserable y la mujer que lo hace, también.

Aunque no se pretenden dar recomendaciones morales en este libro (ya le decía la madre de la protagonista en la obra de Wilde *El abanico de Lady Windermere* a un caballero que pretendía darle un consejo: «no me dé usted nada que no pueda lucir por la noche»), sí cabe señalar que si aún no se ha decidido a ser infiel, es posible que, evitándolo, se ahorre muchos disgustos. Sin embargo, en el caso de no poder resistirse a la tentación, al menos es conveniente que se comporte en ella como la dama o el caballero que es.