



Solo para mujeres

Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Título original: *Só para mulheres. Conselhos, receitas y segredos*

En cubierta: ilustración © Mariana Valente

En página 1: Clarice en la biblioteca de su casa
en Río de Janeiro (ca. 1962), Archivo familiar

Diseño gráfico: Gloria Gauger

© Paulo Gurgel Valente, 2006

© De la traducción, Elena Losada

© Del epílogo, Aparecida Maria Nunes, 2006

© Ediciones Siruela, S. A., 2026

c/ Almagro 25, ppal. dcha.

28010 Madrid. Tel.: + 34 91 355 57 20

www.siruela.com

ISBN: 979-13-88032-79-0

Depósito legal: M-13.709-2026

Impreso en Anzos

Printed and made in Spain

Papel 100% procedente de bosques gestionados
de acuerdo con criterios de sostenibilidad

Clarice Lispector

SOLO PARA MUJERES

Consejos, recetas y secretos

Traducción del portugués de
Elena Losada

 Siruela

Biblioteca Clarice Lispector

Índice

Consejos	11
Recetas	85
Secretos	121
Epílogo, <i>por Aparecida Maria Nunes</i>	177
Índice de artículos	189

CONSEJOS

Apariencia: todo tiene remedio

¿Eres «moralmente» tan anticuada que consideras la vanidad femenina una frivolidad? Ya deberías saber que las mujeres quieren sentirse guapas para sentirse amadas. Y querer sentirse amada no es una frivolidad.

Si piensas que «has nacido» así y que no tiene remedio, ten la seguridad de que estás desistiendo de algo muy importante: de tu propia capacidad de atraer. ¿Quieres saber algo? La obesidad tiene remedio. El pelo sin vida tiene remedio. Una cara sin gracia tiene remedio. Todo tiene remedio.

¿La solución? La solución es no ser una mujer desanimada y triste. Y la otra solución es tener como objetivo ser «tú misma», pero más atractiva, y no alcanzar un tipo de belleza que nunca podría ser el tuyo.

Para no «parecer boba»

¿Nunca leíste de pequeña el cuento de una princesa muy guapa pero que –por la maldición de un hada mala– no

podía abrir la boca sin que le saliesen sapos, lagartos y ratones?

Pues la manera moderna de que salgan «sapos y culebras» de la linda boca de una joven es decir muchas tonterías con los labios perfectamente maquillados. Pero esto no sucede por la maldición de un hada mala, sino por ignorancia, por falta de cultura. Una de esas «princesas» modernas, al escuchar una conversación sobre Hemingway, preguntó: «¿Cuál es la última película que ha hecho?».

Leer es una costumbre que todo el mundo debería tener. No queremos decir con eso que todos lean «cosas difíciles». Incluso una revista bien informada –y bien leída– puede ser una fuente de cultura que al menos evite «sapos y culebras».

¿Se puede amar sin admirar?

Se puede dar un amor natural, común. Se puede sentir pena por una persona o atracción física hacia ella y engañarse pensando que esa reacción es amor. Pero para que exista el amor real es necesario admirar alguna cosa en él o en ella. Theodore Reik cree que el «amor solo es posible cuando atribuyes un valor más alto al otro que a ti mismo, cuando ves en ella o en él una personalidad que, por lo menos en algún sentido, es superior a la tuya».

Fotografiamos para ti. La excéntrica

La vida no es cine, y es muy difícil «usar» la excentricidad. La excentricidad es un deseo desesperado de agradar. El instinto de las mujeres las avisa de «hasta dónde pueden llegar» en su deseo de agradar. ¿Has pensado alguna vez en el esfuerzo enorme que la excentricidad exige de una mujer? Casi un esfuerzo físico para mantener algo antinatural. Después de algunas horas se ve en el rostro de la excéntrica su enorme cansancio, sus ganas de volver a casa...

¿Qué es la excentricidad? De manera general, la exageración. ¿A los hombres les gusta el perfume? La excéntrica se baña en perfumes... ¿El escote es bonito? Ella entonces se desnuda. ¿Entrar con seguridad en una sala es elegante? Entonces vamos a hacer una entrada teatral. ¿La naturalidad es agradable? Entonces vamos a fingir naturalidad confundiéndola con la vulgaridad. ¿A los hombres les gusta el «compañerismo»? Entonces vamos a beber como un hombre, a decir palabrotas y a demostrar que estamos por encima de esa cosa ridícula que es una mujer educada. La excentricidad es un esfuerzo que termina en tristeza.

Hora y tiempo para todo

¿Por qué hay mujeres que nunca se acuerdan de mirar el reloj cuando van a salir? Por eso es normal verlas, por la mañana temprano, camino de la oficina, ya cargadas de pinturas, joyas y perfumes, ostentando vistosos atuendos. No notan el ridículo que hacen. Otras, exagerando lo que pretenden que sea su «sencillez», se presentan en cualquier lugar, en horario nocturno, a veces incluso en reuniones en casas particulares, con sandalias, faldas y blusas deportivas, cuando no con pantalones y los peinados menos indicados.

Una mujer elegante no hace esto. Para esta el lugar y la hora son factores importantes para la tarea de «vestirse bien» y «presentarse bien». Tan importantes como la edad en relación con la moda, el maquillaje y el peinado.

Si no quieres ser objeto de críticas irónicas, de risitas, antes de empezar a arreglarte, antes de elegir el peinado y el vestido que vas a llevar, mírate primero a ti misma: «¿Qué edad aparento?». Después tu tipo: «¿No estaré un poco gorda (o delgada) para llevar esto?». Después el reloj. Todo esto, claro, después de haber decidido si vas a un lugar donde se exige ropa deportiva o traje de vestir.

Quien mucho agrada, desagrada

Nunca he oído este proverbio, creo que acabo de inventarlo. Pero vas a ver cómo este proverbio, inventado o no, se aplica a las personas que conoces: las que quieren agradar a cualquier precio. Entonces se vuelven «encantadoras». Intentan adivinar los mínimos deseos de los otros. Intentan elogiar de cualquier forma. Empiezan también a mostrar que se sacrifican a cada momento. Este tipo encantador pesa en el alma de los demás. En una palabra: desagrada.

Si se consigue ser uno mismo y estar a gusto, se permite a los otros ser ellos mismos y estar a gusto.

Los espejos del alma

Desde la más remota antigüedad, los ojos han servido de tema para poemas, ensayos, proverbios, leyendas, etcétera. Los de Cleopatra (que se los maquillaba mucho, como las elegantes modernas) eran tan célebres como su nariz y deben de haber desempeñado también un papel importante en el cambio de destino de la humanidad.

La moda actual –insensata en tantos aspectos–, al menos por lo que se refiere a los ojos, demuestra haber comprendido su importancia para destacar la belleza de un rostro. En efecto, nunca ha habido tanto refinamiento en el maquillaje de los ojos como ahora. Su forma es subrayada y alargada con trazos de lápiz; el rímel, que hasta hace bien poco tiempo se limitaba al negro y al marrón, hoy se encuentra en los más variados matices de verde, azul, violeta o gris, y un muestrario de sombras para ojos recuerda la paleta de un pintor abstracto.

Pero no solo eso. Recientemente en París han salido sombras doradas y plateadas para la noche. Y Josephine Baker, la famosa cantante y bailarina «café au lait», ha lanzado la moda de pegarse sobre cada párpado una pequeña piedra

preciosa. De esta manera, cualquiera que quiera tomarse esa molestia (un trabajo casi de orfebre) podrá exhibir una mirada refulgente...

En cuanto a las pestañas postizas, en otro tiempo usadas solo por las actrices en el escenario o en la pantalla, su uso se está difundiendo cada vez más, incluso de día.

Para que los ojos sean bellos, no basta, sin embargo, que sean grandes, que tengan un color especial o que estén maquillados con cuidado. Es necesario que en ellos haya algo más. Porque, al ser «los espejos del alma», deben reflejar dulzura, comprensión, inteligencia.

En resumen, más importante que los ojos es la mirada.

El paraguas-sombrilla

Nuestras abuelas consideraban la sombrilla un elemento de coquetería. Además, nadie quería manchar con el sol una piel radiantemente blanca. Hoy preferimos el bronceado en verano, pero podemos usar la gracia de un paraguas decorado, estampado y alegre como una sombrilla. Sobre todo porque las lluvias de verano son lluvias alegres...

Quien no tiene rostro

Hay mujeres de quienes podríamos decir: no tienen rostro. Realmente es así, pues su fisonomía está «sumergida» de tal manera, con rasgos indecisos y colores apagados, que recuerdan un cuadro solo esbozado y nunca terminado.

Despierta un rostro apagado

¿Sabrías «crear», sobre un rostro apagado, tu verdadero rostro? ¿Despertar la expresión? ¿Subrayar los rasgos? ¿Dar sal y gracia a una fisonomía dormida?

¿Sabes, por ejemplo, encender en una mirada mortecina una leve llama de vivacidad?

Supongamos que eres rubia –o que, a pesar de ser castaña, tienes aquellos ojos medio apagados que a veces se ven en las rubias–. No es necesario abusar del maquillaje. Primer trabajo: sombras, destinadas a definir, acentuar y subrayar (sin sobrecargar) la forma del párpado. Después: con trazos del lápiz apropiado subraya la línea de las pestañas superiores y acentúa la línea inferior, a partir del centro del párpado en dirección al ángulo externo del ojo. Y, para acabar, rímel en las pestañas y lápiz en las cejas (para igualarlas y acentuar su forma).

¿A quién debes imitar?

Esa es la cuestión: debes imitarte a ti misma. Es decir: tu trabajo es descubrir en tu propio rostro la mujer que serías si fueses más atractiva, más personal, más inconfundible. Cuando «creas» tu rostro, teniéndote a ti misma como base, tu alegría es la de un descubrimiento, la de una revelación.

Estar ocupada

Si te sobra demasiado tiempo, hasta el punto de conocer una de las peores cosas de la vida –el tedio–, piensa en estas posibles ocupaciones:

- Explotar las aptitudes con las que has nacido o las que has adquirido y que podrían desarrollarse.

- Hacer de algunas de tus aptitudes un medio de trabajo regular, remunerado.

- Aplicar tu bondad a servir a cuantos la necesiten.

- En vez de comprar todas las cosas que tú o tu familia necesitáis, hazlas tú misma.

¿La casa propia aumenta la felicidad?

Tener una casa en propiedad, donde pueda hacer mejoras y cambiarla a su gusto, es el sueño de toda mujer. Con raras excepciones, una esposa preferirá una casa propia a un coche. Un hogar –si la casa es propia– aumenta la sensación de seguridad de una esposa y da al hombre una satisfacción muy parecida a la del deber cumplido ante su familia. Saber que los suyos tendrán un techo, que él les ha dado a costa de su sudor y de su sufrimiento, contribuye a reforzar el carácter ya formado de un hombre. Estrecha los lazos y naturalmente contribuye mucho a la felicidad completa de una pareja. Decimos contribuye, porque una casa por sí sola no da la felicidad a nadie, pero ayuda a encontrar o a reforzar la felicidad existente.

Aciertan las parejas que hacen sacrificios enormes para adquirir su casa, porque en la lucha en común y en las privaciones de pequeños placeres y alegrías, se encuentran más dispuestos a comprenderse mejor.

La carrera para «llegar a la hora»

La puntualidad es una costumbre que descansa. Si estás siempre corriendo para llegar a la hora, estarás en continuo estado de tensión.

Saber que llegas «a la hora» te dará una sensación de calma y de seguridad. Pero mira lo que sucede cuando de repente miras el reloj y descubres que llegarás muy tarde. El pequeñísimo *shock* hace que tenses los músculos.

Quien llega siempre tarde, paga, sin saberlo, un precio: una constante, aunque leve, insatisfacción consigo misma.

Por no hablar del cansancio que da tanto correr «para apagar el fuego». Y sin hablar del aspecto jadeante y desagradable para los otros.

Y todo eso porque algunos minutos no te parecieron importantes y de repente te parecen importantísimos...