

## CAPÍTULO VII

### LOS PLACERES DE UNA CAMA INDIVIDUAL



Probablemente sea cierto que la mayoría de la gente la pasa mejor en la cama que en cualquier otro lado y no estamos siendo vulgares. Incluso ir a la cama sola es placentero. Y en muchas ocasiones es, de largo, la mejor forma hacerlo.

Tanto si estás de acuerdo con esto o no, tienes que ir a la cama por lo menos una vez cada veinticuatro horas y deberás continuar haciéndolo por el tiempo que vivas. Si lees las estadísticas verás que pasas en la cama una proporción de tiempo de tu vida tan grande que escasamente pareciera que vale la pena tomarse la molestia de levantarse de ella, todo lo cual hace bastante obvia la necesidad de convertir la hora de dormir también en un arte.

Somos adeptas de la idea de implementar todo el *glamour* posible en nuestra cama. La cama de soltera lo mismo que la doble. Aun si las más respetables solteronas ven su cama como un lugar en el que nunca ocurrirá nada, los efectos resultantes de poner cuidado en ella pueden ser en extremo benéficos.

Quizás tengas una cama pequeña o tal vez no sea elegante, pero tienes que tener una cama. Procura que sea tan buena como te lo permita tu presupuesto y tan hermosa como te sea posible. Si no puedes comprar una cama moderna con espejos o una cama antigua de caoba con postes, ni una buena reproducción de algún otro estilo, entonces toma tu cama y ten la cabecera y los pies libres de respaldo y cúbrela con algo bonito. Con una buena cantidad de almohadas y tu mejor camión puedes resultar tan seductora como cualquier otra mujer.

El otro componente fundamental para una habitación exitosa es la decoración: un buró con una buena lámpara de lectura, un reloj y un teléfono al alcance de la mano. Y no es mala idea tener un espejo de pie o cualquier otro estilo colgado directamente en el lado opuesto de los pies de la cama, así puedes verte a ti misma cuando te levantas. Esto puede resultar deprimente en ocasiones, pero sirve como recordatorio cuando sientes que estás perdiendo el tiempo.

Toda mujer debería desarrollar su propio ritual especial para ir a la cama y realizarlo religiosamente cada noche. Y cada noche sin excluir las veces en que llegas muerta de cansancio. Incluso entonces un par de cepilladas de cabello lo suficientemente firmes para estimular la circulación, un poco de aceite para las cutículas y crema para las manos, una crema desmaquillante y cualquier otra que uses en la cara resultan tan importantes como cepillarte

los dientes. En las noches, cuando estés en casa y no estés tan cansada, date a ti misma los demás cuidados personales que necesites. Esto es especialmente aconsejable si no quieres seguir yendo a la cama sola el resto de tu vida, pero aun si esa es tu intención, hazlo de todos modos.

Uno naturalmente supondría que una mujer viviendo sola sería más consciente acerca de esto, empezando por la mera idea de la conveniencia. Pero no parece ser el caso. Quizás por esta razón tantas de ellas viven solas. Como sea, hay cientos de ellas que no distinguen la diferencia entre una crema de limpieza y una emoliente, que para nuestras mentes son prácticamente lo mismo si somos ignorantes. Con el aire polvoriento y el agua dura de la mayoría de las ciudades estadounidenses ninguna joven de compleción escolar puede sobrevivir sin ayuda, y no es más que una cuestión de mera inteligencia descubrir lo que tu piel necesita y aplicarlo. Serás una mejor mujer si lo haces.

También queremos decir algunas palabras sobre tu ropa de cama. Este no es un lugar para ser sobria ni práctica. No te preocupes de que tu camisón se desgaste, siempre y cuando te sientas maravillosa con él. No podemos imaginar nada más deprimente que ir a la cama con un camisón deslavado de hace cuatro años; nada te levanta más la moral que ir a dormir perfumada con agua de colonia y vistiendo un delicioso camisón rosa satinado, bien cortado y con buena caída.

Después, por supuesto, necesitarás *négligées*, al menos dos, uno abrigado y otro más ligero, y cuantos más puedas comprar. Háztelos a medida o lo que se adapte mejor a ti, pero tenlos. Y no creas que cuatro abrigos de cama son demasiado, sobre todo si perteneces a la escuela de las que desayunan en ella. Ten uno cómodo y caliente para

uso diario y uno abrigado y lujoso para las ocasiones especiales; uno simple pero agradable para las mañanas de verano, y uno de encaje para lucirte. Puedes hacer los dos últimos con retazos en prácticamente nada de tiempo. Para los otros, busca uno acolchado de seda o de lana escocesa y uno más, relleno, de satín o terciopelo en el modelo que te haga ver más hermosa.

Desayunar en la cama es uno de los mayores placeres de vivir, y planeamos decirte mucho al respecto en un capítulo más adelante dedicado a la comida. No hay un hábito más rejuvenecedor, tanto como cenar en la cama cuando estás realmente cansada. Si estás agotada en serio, toma sólo un tazón de sopa caliente y quizás también un jugo de frutas antes de dormir. Si estás lidiando con una gripa, toma un vaso de jugo de frutas en lugar de la sopa y, antes de apagar las luces, una limonada o un chocolate caliente. Si sufres de insomnio, prueba con Bovril o leche caliente y haz del té de manzanilla tu bebida nocturna.

En cualquier caso, espera la noche como si hubiera una fiesta. Incluso si no disfrutas estar en tu cama —hemos oído hablar de gente así— convéncete a ti misma de que es divertido y mantenlo así hasta que se haga realidad. Planifica desde antes lo que vas a hacer y tenlo todo a la mano: un buen libro, algunas revistas nuevas o lo necesario para escribir cartas. Y ponte bien, bien cómoda y tan hermosa como sepas hacerlo.

Esto también aplica si estás enferma y debes permanecer el día entero en la cama. En este caso, intenta tener ayuda doméstica y disfruta al ser atendida. Si esto es imposible, planifica tu día en cuanto despiertes, así sólo deberás levantarte ocasionalmente y cuando estés lista podrás buscar las cosas que necesitarás en las próximas horas, en vez

de tener que salir de la cama por un lápiz o una lima de uñas cada cinco minutos. (Hablando de limas, un día en la cama es perfecto para cuidar tus uñas con aceite de oliva tibia y darles un pequeño tratamiento especial luego.) A menos que estés enferma de gravedad, el consejo de arreglarte te vendrá bien. Si no puedes hacerlo, llama a un médico.

A propósito de esto, no te quedes sola en casa si estás muy enferma. Ve al hospital o a la casa de algún familiar. Estarás mejor en la guardia de un pequeño hospital (esto puede ser incluso muy cómodo) si es tu única alternativa a quedarte sola en tu habitación sin que nadie te cuide. Cuando estás enferma no es momento de ser noble ni tampoco de demostrar valentía. El valor puede ser una virtud cuando estás bien de salud, pero puede convertirse en un vicio si estás enferma. Lo sensato es pasar por una mujer débil concienzuda e inteligentemente y sobreponerte a tus quejas tan rápido como te sea posible.

Si estás en la aventura de vivir sola, es probable que de vez en cuando le temas a la oscuridad, aunque, por supuesto, no lo admitas. Esto también es algo que necesitas resolver con rapidez; no vale la pena que te sientas miserable prolongando la agonía. Cuando despiertes a media noche, convencida de oír a un hombre en la habitación contigua, no te levantes a investigar. Y aún más importante, no llames al portero o al esposo de la amiga que vive cruzando la calle o a tu hermano en Nueva Jersey. Es casi seguro que no hay ningún hombre en la habitación de al lado, y si lo hubiera ya se habría ido para el tiempo en que alguien llegara a tu casa. El truco está en desconectarte y pensar furiosamente en otra cosa (como, por ejemplo, tu nuevo vestido o en lo que dirías si el hombre guapo que te llevó al teatro la semana pasada te propusiera matrimonio), hasta quedar

dormida nuevamente. Esto es difícil al comienzo, pero para la sexta vez que que tu ladrón imaginario haya invadido tu apartamento, dejará de ser un problema.

Si todo esto suena un poco patético, piensa en todas las cosas que no debes hacer al vivir sola. No tienes que apagar las luces cuando quieres leer porque alguien más quiere dormir. No tienes que tener las luces encendidas cuando quieres dormir porque alguien más quiere leer. No tienes que levantarte en medio de la noche para preparar la bolsa de agua caliente de otra persona o mantenerte despierta por sus ronquidos o mostrarte vivaracha cuando estás cansada o alegre cuando te sientes triste ni simpática cuando estás aburrida. Tienes probablemente el baño sólo para ti también, lo que es incuestionablemente una de las Mayores Bendiciones de la Vida. No tienes que esperar a que alguien termine de afeitarse cuando estás lista para tu sesión de crema facial. No tienes a nadie quejándose de tus botellas favoritas, ni nadie tirando toallas húmedas en el piso ni ocupando la regadera cuando justo tienes tiempo para bañarte. Desde el crepúsculo hasta el amanecer puedes hacer exactamente lo que te plazca, lo cual, después de todo, es una enorme ventaja en este mundo en el que se espera mucho conformismo de nuestra parte.

## CASOS

CASO XIX: señorita P. —La señorita P. es una joven con un ingreso limitado, pero de un ingenio ilimitado. Tiene un apartamento de dos ambientes en Washington, el cual es un encantador entorno para su rubia belleza y que utiliza para su mayor ventaja. Desafortunadamente, su manteni-

miento absorbe tanto del sueldo de la señorita P. que ella se encuentra con frecuencia en situaciones embarazosas, aunque cree que los resultados bien justifican sus apuros.

Recientemente, una vieja amiga de la escuela que vive en Chicago vino dos días de visita a Washington. La señorita P. debía darse a la tarea de entretenerla plenamente de una manera que iba más allá de su situación económica en ese momento. Su amiga era también una mujer a quien la señorita P. quería impresionar como compensación por algunas conductas pedantes de su parte en los días de la escuela. Por lo tanto, la señorita P. revisó cuidadosamente sus recursos, se llevó el asunto a su cabeza —la visita de su amiga ocurriría durante el fin de semana— y luego lo llevó a la cama.

Desde ese lugar ventajoso hizo una efusiva invitación telefónica. «Qué pena», dijo, «que no pueda enseñarte la ciudad». (Y eso era cierto.) «Pero sé un ángel y ven a tomar el té conmigo. Estoy en cama, pero no es contagioso».

Cuando su invitada llegó se encontró a la señorita P. acomodada en la cama en la que el sol del atardecer se filtraba desde las blancas persianas venecianas y caía sobre un ramo de rosas ubicado en una mesa baja de espejo. La señorita P., perfectamente arreglada, se hallaba recostada sobre sus almohadas vistiendo un iridiscente camisón de satín blanco con un lazo de encaje y un abrigo de cama rosa pálido, sobre un cubrecama también rosa pálido con franjas de puntilla.

Durante el té, que fue impecablemente servido por una empleada de entrada por salida, la señorita P. recibió dos llamadas telefónicas de su novio. Esta fue una coincidencia arreglada de antemano gracias a su ingenio.

Cuando la invitada se fue, prácticamente marchitada de envidia, la señorita P. reflexionó que el gasto total ha-

bía sido de dos dólares por la empleada, un dólar por las rosas y uno más por el té, una buena inversión y mucho menor que la de los taxis, cócteles y almuerzos de restaurante que hubiera sido lo menos que habría tenido que consumir si hubiera salido de la cama.

Por cierto, la señorita P. descansó bien.

CASO XX: señorita O. —La señorita O. es de mediana edad, conversadora, enérgica y está divorciada. Viste trajes masculinos y es muy activa en el club de mujeres y en el movimiento para promover el control natal. Habla con desdén sobre las mujeres con mentalidad de amas de casa y es evidente, a través de su apartamento, que su desprecio se traslada a su sala de estar, dormitorio y baño. Mientras que las habitaciones no son realmente incómodas, son tan aburridas que resultan deprimentes y no hay nada en ellas que quisieras para ti.

La habitación de la señorita O. contiene un catre cubierto por una mezcilla azul, un enorme buró de caoba barnizado, una estantería para libros pintada en negro, una silla de mimbre y una mesa que sostiene una lámpara de estudiante y una bandeja china con un alfiler de gancho, algunos pasadores para el pelo y una colección de botones raros; hay además dos alfombras descoloridas, cortinas baratas de red y reproducciones de Santa Cecilia y de *La Feria* de Rosa Bonheur, en las paredes.

La señorita O. (bastante comprensiblemente) nunca pasó mucho tiempo allí hasta que, poco tiempo atrás, una crisis nerviosa causada por sus numerosas actividades, la obligaron —por órdenes del médico— a permanecer en cama todas las noches desde antes de la hora de la cena



durante dos semanas. Las amenazas de terminar internada en un sanatorio la convencieron de obedecer.

Como nunca desarrolló ninguna habilidad para vivir con gracia en casa, las tardes y los fines de semana de la señorita O. no resultan muy favorecedores. Hacia el atardecer comienza a temer el fin del día y vuelve a casa con evidente malhumor. Se pone un indigno camisón de rayón (la señorita O. cree que economizar en su dormitorio y en comprar camisones que no requieren plancha) y una bata azul oscura de pana (que no se ensucia) y se mete en su poco hospitalaria cama. Aclarado el punto de que ha detestado comer en la cama durante los últimos cuarenta años, toma la cena con la bandeja sobre el regazo, lo que causa que su mal entrenada empleada sienta que no vale mucho la pena esforzarse por cocinar. Y dado que la luz es insuficiente para la lectura y la señorita O. no es muy ingeniosa sobre qué más hacer allí, pasa toda la noche revolcándose resentidamente, revolviendo la cama y enredándose en su bata.

Cuando los amigos de la señorita O. pasan a verla, se preguntan si después de todo es tan eficiente. Algunos de ellos incluso han pensado que quizás *no* sea tan sorprendente que, diez años atrás más o menos, se haya escapado con su bonito taquígrafo.

