

UNIVERSIDAD NACIONAL
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
ESCUELA DE LITERATURA Y CIENCIAS DEL LENGUAJE
MAESTRÍA PROFESIONAL EN TRADUCCIÓN (INGLÉS-ESPAÑOL)

Proceso y estrategias de traducción de un libro de autoayuda:
el caso de *Backwards in High Heels: The Impossible Art of Being
Female*, de Tania Kindersley y Sarah Vine

Trabajo de investigación para aspirar al grado de
Magíster en Traducción Inglés - Español

presentado por

MURIEL VARGAS GROSS
Cédula No. 1-1290-0123

2014

Nómina de participantes en la actividad final
del Trabajo de Graduación

Proceso y estrategias de traducción de un libro de autoayuda:
el caso de *Backwards in High Heels: The Impossible Art of Being Female*,
de Tania Kindersley y Sarah Vine

presentado por la sustentante
MURIEL VARGAS GROSS
el día
29 de octubre de 2014

Personal académico calificador:

M.A. Sherry Gapper Morrow
Profesora, Seminario de Traductología III
Coordinadora, Plan de Maestría en Traducción

M.A. Meritxell Serrano Tristán
Profesora tutora

Dr. Francisco Vargas
Profesor designado
Plan de Maestría en Traducción

Sustentante:

Muriel Vargas Gross

Nota aclaratoria

La traducción que se presenta en este tomo se ha realizado para cumplir con el requisito curricular de obtener el grado académico de Maestría en Traducción Inglés–Español, de la Universidad Nacional.

Ni la Escuela de Literatura y Ciencias del Lenguaje de la Universidad Nacional, ni la traductora, tendrá ninguna responsabilidad en el uso posterior que de la versión traducida se haga, incluida su publicación.

Corresponderá a quien desee publicar esa versión gestionar ante las entidades pertinentes la autorización para su uso y comercialización, sin perjuicio del derecho de propiedad intelectual del que es depositario la traductora.

En cualquiera de los casos, todo uso que se haga del texto y de su traducción deberá atenerse a los alcances de la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos, vigente en Costa Rica.

Resumen

El presente trabajo está conformado por la traducción heterofuncional de cuatro capítulos del libro *Backwards in High Heels: The Impossible Art of Being Female*¹ y su correspondiente informe de investigación sobre el proceso llevado a cabo. Con este trabajo se pretende determinar si es posible encontrar una estrategia de traducción idónea para libros de autoayuda que cuentan con una carga cultural muy fuerte ajena a la cultura meta. Para lograr esto se utilizaron seis estrategias de traducción cultural (la exotización, el préstamo cultural, el calco, la traducción comunicativa, la eliminación y el reemplazo cultural) propuestas por los autores Haywood, Thompson y Hervey. Estas se aplicaron para la traducción de la obra; y, en el capítulo de análisis se tomaron doce ejemplos diferentes para ilustrar sus usos y mostrar la manera en la que se realizó el proceso de selección en la traducción final. Al final del análisis se contabilizó la cantidad de veces que se utilizó cada estrategia. Después de este análisis se determinó que el reemplazo cultural y la traducción comunicativa son dos posibles opciones que permiten tratar este tipo de textos. Finalmente, esta investigación aporta a la comunidad traductológica un estudio que compruebe estrategias idóneas para traducir textos con estas particularidades específicas.

Palabras clave: traducción heterofuncional, traducción cultural, autoayuda, tono coloquial, estrategia de traducción

¹ Tania Kindersley y Sarah Vine. *Backwards in High Heels: The Impossible Art of Being Female*. Filadelfia: Running Press, 2010. Impreso.

Abstract

This research includes the heterofunctional translation of four chapters from the book *Backwards in High Heels: The Impossible Art of Being Female*² and the research regarding the translation process. This research addresses whether it is possible to find an ideal translation strategy for self-help books with a heavy cultural load different from that of the target culture. To accomplish this, six cultural translation strategies were applied: exotization, cultural borrowing, calque, communicative translation, elimination and cultural transplantation, as proposed by the authors Haywood, Thompson and Hervey. These strategies were used during the translation process of the book. For the analysis, twelve different examples were taken from the final translation to illustrate the use of the strategies and show how they were employed during the selection process of the final translation. At the end of the analysis, a comparative chart was employed to count how many times each strategy was used. After this analysis, it was determined that the cultural transplantation and the communicative translation are two possible options to consider when translating these types of texts. Finally, this research contributes to the translation community by presenting a study that proves the existence of ideal strategies for texts with these types of specific characteristics.

Keywords: heterofunctional translation, cultural translation, self-help, colloquial tone, translation strategy

² Tania Kindersley y Sarah Vine. *Backwards in High Heels: The Impossible Art of Being Female*. Philadelphia: Running Press, 2010. Print.

ÍNDICE GENERAL

Proceso y estrategias de traducción de un libro de autoayuda:
el caso de *Backwards in High Heels: The Impossible Art of Being Female*,
de Tania Kindersley y Sarah Vine

Nómina de participantes en la actividad final	ii
Resumen	iv
Abstract	v
ÍNDICE GENERAL.....	vi
ÍNDICE DE CUADROS.....	viii
TRADUCCIÓN.....	1
Capítulo dos: La comida.....	2
Capítulo tres: El trabajo.....	16
Capítulo cinco: La política y la nueva ortodoxia.....	33
Capítulo quince: El capítulo práctico.....	37
INFORME DE INVESTIGACIÓN.....	54
Introducción.....	55
Capítulo I: Consideraciones teóricas y antecedentes.....	63
sobre la traducción de libros de autoayuda.....	63
Capítulo II: Metodología aplicada en una traducción de autoayuda	82
Análisis: Capítulo «La comida»	85
Ejemplo 1.....	86
Ejemplo 2.....	88
Ejemplo 3.....	90
Análisis: Capítulo «El trabajo».....	91
Ejemplo 4.....	92
Ejemplo 5.....	93
Ejemplo 6.....	95
Análisis: Capítulo «La política y la nueva ortodoxia»	97
Ejemplo 7.....	97
Ejemplo 8.....	99
Ejemplo 9.....	101
Análisis: Capítulo «El capítulo práctico»	102
Ejemplo 10.....	103

Ejemplo 11.....	104
Ejemplo 12.....	106
Análisis de ejemplos.....	107
Conclusiones	110
Bibliografía.....	117
ANEXOS.....	120
Anexo 1. Segmentos traducidos por estrategia	121
Anexo 2. Texto original.....	127

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Historia interna del género de autoayuda: etapas.....	67
Cuadro 2. Estrategias de traducción.....	72
Cuadro 3. Cuadro de contabilidad.....	84
Cuadro 4. Resultados de contabilidad.....	107

TRADUCCIÓN

Capítulo dos: La comida

La verdadera magia de la comida

La comida es uno de los máximos placeres en la vida. ¿Dijimos placer? Perdón, seguro caímos por accidente en un universo paralelo donde las alergias inventadas, el odio hacia los carbohidratos y la talla cero nunca existieron.

En su sentido básico, la comida es un combustible que sirve únicamente para que nuestro buen cuerpo siga funcionando, pero esta también cumple una gran variedad de funciones distintas y maravillosas. La proteína permite que los músculos crezcan, la grasa en el pescado le da energía al cerebro, los huevos, los mangos y los mariscos le dan brillo al pelo, el ajo limpia la sangre, el aceite de oliva y los aguacates nutren la piel, los chiles y el chocolate negro actúan directo en los centro de placer del cerebro, así como lo hace el sexo, pero es mucho más fácil y menos cansado conseguirlos.

La comida también nutre la mente, ya que tiene poderosos efectos psicológicos. Nosotras, al igual que las madres judías de los mitos y la realidad, estamos convencidas de que una sopa de pollo cura prácticamente cualquier enfermedad. En momentos de estrés y preocupación, un huevo pasado por agua te puede transportar a los días más simples y seguros de tu niñez, una buena ensalada de frutas con sandía, piña y melón, es un viaje instantáneo a la playa, y una buena olla de carne ayuda a sobrevivir cualquier día lluvioso.

La comida es un deleite sensual: la forma en la que se coloca en el plato, su sensación en la boca o su textura. Una buena comida, cocinada para tus seres queridos con cariño y cuidado, es uno de los actos de amor más grandes que hay.

El comida como terapia

Aparte de la sopa de pollo, que por supuesto es el platillo universal por excelencia, todos tenemos una comida reconfortante preferida. Para algunos es algo tan simple como un buen

chocolate, o incluso un paquete de galletas de soda, (no somos clasistas con la comida, no tenemos nada en contra de una encantadora galleta crujiente). Para otros, es tomarse el tiempo para preparar un delicado y complicado platillo ya que el simple acto de concentrarse en la cocina calma sus mentes agobiadas.

La comida reconfortante tiene tanto poder por una simple razón: cuando eras bebé y llorabas, tu mamá te daba comida, luego de niña, te daban una chupa chupa después de ir al médico, un pequeño confite para distraerte del dolor.

Esto está bien cuando somos niñas pero en la adultez el peligro es que ese detallito reconfortante se puede confundir con la evasión. En otras palabras podrías estar ignorando una situación incómoda mientras te llenás la panza con papitas o helados. Si después de una gran decepción laboral te atiborrás un pastel de chocolate completo, no estás comiendo para sentirte mejor, estás buscando olvidar, y deberías considerar seriamente las ramificaciones de esa fijación oral. Una de las señales de que estás comiendo para olvidar tus problemas es que después te sentís horrible, y ese no es el punto.

En un nivel fisiológico, no es una coincidencia que comer de manera compulsiva venga acompañado de mucha azúcar y almidones. Estos elementos son poco evolucionados, pero bien astutos. Su efecto es radical y directo a la hora de comer: sepultar las emociones, seguido de una descarga de serotonina que produce una falsa sensación de bienestar. Esto funciona, pero después lo pagás caro. El azúcar en la sangre, que aumentó de manera exponencial, se viene abajo, y quedás cansada, irritable y vulnerable a las horribles voces en tu cabeza que ahora están desesperadas por tu atención y te gritan diciéndote que ninguna mujer adulta en su sano juicio se comería cinco churros seguidos; además, te preguntan de forma retórica qué tipo de persona *creés que sos* (una gorda glotona es la respuesta más común y poco gentil).

La verdadera comida reconfortante no tiene nada que ver con todo esto; es más integral y sutil, te hace sentir bien y no te baja los ánimos. El secreto es hacerla vos misma, o dejar

que alguien que te quiera te la haga. El amor es un ingrediente básico en la comida reconfortante. Incluso si es solo una tostada con queso, debe ser preparada con cuidado y cariño: un buen queso, en rebanadas de un grosor exacto, un delicioso pan recién hecho y tal vez un poco de salsa Lizano.

La verdadera comida reconfortante también es comida lenta. En esos días en los que no para de llover, te dieron miles de malas noticias, o te afecta la tristeza del domingo en la tarde, el simple acto de cocinar tu comida reconfortante preferida te puede ayudar a sentirte mejor. Cocinar un risotto a fuego lento es casi como meditar, cocinar las cebollas hasta que estén translúcidas y dulces para la base de una fabulosa sopa es lo mismo que un calmante. Estás demostrando una verdad psicológica importante: que te querés y te cuidás lo suficiente como para tomarte el tiempo y la molestia de chinearte.

Los detalles se vuelven simbólicos: agregar un poco de sazón completa a un puré de papa solo para darle ese *je ne sais quoi*, o picar perejil para agregar al final sobre los espaguetis en salsa blanca. Ni el azafrán ni el perejil son necesarios, los platillos saben bien sin ellos, pero el detalle de agregarlos es lo que hace que sean reconfortantes. Es el equivalente epicúreo de poner un florero al lado de la cama cuando una amiga se queda a dormir en tu casa; es un pequeño acto de cuidado y cariño. Una hebra de azafrán no va a cambiar el mundo o compensar el hecho de que tu papá se fue cuando tenías siete años, pero ese sabor indefinible y aromático en tu platillo reconfortante preferido te recordará que tenés la capacidad y la imaginación para calmarte, y esta es una de las características que tienen los adultos funcionales.

Los aspectos intelectuales y morales de la comida

Casi nunca consideramos el aspecto intelectual de la comida. Las personas se definen por lo que comen. Decir que sos una mujer de arroz y frijoles, es una forma de demostrar poca pretensión. Decir que comés lo que sea, puede denotar que tenés una mente abierta. Si

decís que siempre comés pescado los viernes, obviamente estás diciendo que sos una católica devota. Esa tonta idea de que el almuerzo es para personas con poco aguante todavía tiene cierto peso. La nueva moda de comer siempre de prisa es una forma de mostrar importancia; es casi como decir: “vean que ocupada e importante soy, tan indispensable en la oficina que ni siquiera puedo comer”. Desde el gastrónomo hasta el vegano, todo el mundo presenta una imagen con lo que eligen comer.

Esto también tiene ramificaciones de clase social. Algunas comidas todavía están asociadas a la idea de estatus. La clase más alta, la cual suele estar está ligada a grandes fincas, son quienes saben disfrutar de un buen lomito o una costilla de cordero, mientras que la agobiada clase media es la que come orgánico y se preocupa por los aditivos y los daños ambientales producidos al transportar la comida desde lugares muy lejanos. Lo que el gobierno ahora llama la clase baja, se ve obligada a comer en McDonald's y otros restaurantes de comidas rápidas poco saludables. Resulta irónico que, en lugares como el Reino Unido, las comidas clásicas del proletariado como lo son la tripa, el rabo de buey, el mondongo y los cortes baratos que si se cocinaban bien pueden ser deliciosos, fueron redescubiertos por los grandes chefs de Londres y ahora los ofrecen en los elegantes restaurantes metropolitanos a \$40 el plato.

Además de esto, constantemente nos están sermoneando y molestando sobre la comida. A medida que los niveles de obesidad aumentan, la comida ha adoptado un curioso aspecto maniqueísta: algunas comidas son definidas como “malas”, según la moda del momento, por lo que hay grupos enteros de comida que son rechazados. En este momento, los almidones simples son el demonio, los malvados carbohidratos que van a llevarnos a la tentación. Antes eran las grasas. En los años ochenta, no había persona que no saliera a comprar alimentos sin alma y baja en grasa: el asqueroso nombre reflejaba con escalofriante exactitud el asqueroso sabor. Luego se descubrió que se preparaban mediante un proceso llamado hidrogenización, que produce grasas trans, las cuales son pésimas para la salud,

incluso tal vez son carcinógenas. Entonces mágicamente la mantequilla fue perdonada y otro alimento tuvo que ser nominada para el club del Enemigo del Mes.

Los alimentos no solo se definen como buenas o malas según sus efectos fisiológicos. Si comés chocolate producido por granjeros oprimidos de países tercermundistas obviamente no recibiste el mensaje: ahora tenemos que buscar solo el comercio justo. Hay que comprar de forma responsable si queremos dar la cara en público. El simple acto de comprar se ha convertido en un pantano moral. ¿Tu decisión egoísta de comprar convenientemente en el supermercado está destruyendo pequeños negocios, destruyendo los ingresos de granjeros asediados y dejando vacías las calles de los pueblos pequeños que ahora están habitados solo por plantas rodadoras? ¿Realmente necesitás naranjas chilenas si estas tienen que ser transportados en avión, lo que agranda el hueco en la capa de ozono? O ¿será que es tu labor como ciudadana responsable del mundo, comprarlo, por lo menos para asegurarte de que los bebés en Chile no mueran de hambre?

Estos argumentos siempre nos los presentan de una forma muy amarillista. Por supuesto que los argumentos éticos sobre la comida deben ser tomados en cuenta, pero en medio del alboroto, es fácil olvidar que esa parte del mundo es privilegiada por tener tantas opciones y abundancia. ¿Cuántas otras culturas pueden darse el lujo de ser tan quisquillosas sobre la comida que compran?

Los supermercados no son tan malvados. Solo buscan sus propias ganancias (y personalmente pensamos que no es necesario tener cincuenta y siete tipos diferentes de cereal). Pueden ser poco considerados con los pequeños productores, y su insistencia en apilar dulces en las cajas para pagar no ayuda ni al problema de la obesidad nacional ni a las mamás agobiadas que están a punto de volverse locas con sus niños pequeños. Pero para alguien que haya crecido en la Rusia Soviética, puede que un supermercado en una gasolinera sea un verdadero palacio lleno de placeres.

Es fácil sentirse mal por las pobres tienditas locales que están cerrando sus negocios por culpa de las grandes corporaciones, pero muchas de esas tiendas locales se quedaron tranquilas, sin hacer nada en un mercado cautivo. Las personas no tenían a dónde ir, entonces empezaron a llenar sus estantes con tristes colecciones de enlatados y vegetales viejos. Al mismo tiempo, quien viva en un pueblo pequeño donde hay un muy buen carnicero, de los que te pueden decir de dónde viene la vaca (y probablemente su nombre), sabe que se necesita más que un Wal-Mart para llevar a la quiebra a un negocio así. Los mercados, aunque nunca sean perfectos, funcionan bien en este aspecto. La nueva moda de ir a las ferias del agricultor, y las estrategias de comida orgánica y cooperativas, demuestra que quienes consumen no tiene que ser una víctima de las aplastantes fuerzas capitalistas.

Hay un aspecto de la comida moderna que realmente detestamos (aparte de la cría en batería, obviamente eso no hay ni que decirlo), son las «comidas listas para llevar». El mismo nombre hace que nos queramos sentar a llorar. Las cenas sin alma, servidas en contenedores de plástico, empacadas en fábricas, llenas de preservantes secretos, vendidas a precios exorbitantes, no son nuestra idea de pasarla bien. Sabemos que las mujeres modernas no tienen tiempo, la comodidad es lo primordial y es muy tentador comprar un paquete de dedos de pollo de camino a casa después de un cansado día en la oficina. Pero no toma más de cinco minutos sacar una pechuga de pollo, echarle sal, pimienta y freírla en aceite de oliva, tal vez con un poco de orégano o tomillo encima. Es mil veces más delicioso que un pollo artificial con sabor a plástico.

Hay una última complicación moral con la comida: la gula. Una entrevista que se le hizo a la cocinera Nigella Lawson en otoño de 2007 reportó que “Nigella se llama a sí misma una golosa, una palabra que la mayoría de las mujeres temen”. En el fenómeno Lawson cada artículo que alguna vez se haya escrito sobre ella se refiere a su figura, su escote, su voluptuosidad descarada, como si estuvieran sorprendidos de que se pueda salir con la suya. Lo que ella hace con la comida es profundo en muchos niveles: demuestra que está

íntimamente asociado con un sentido de hogar, comodidad, continuidad, normalidad. Sus recetas reflejan todos los sencillos placeres de la vida, muchas de ellas se las pasaron su mamá y su abuela, lo que es un importante recuerdo de que la comida es uno de los lazos que nos unen. Pasar el conocimiento a otras generaciones está relacionado con familias felices. Pero aun así, los medios de comunicación siempre se concentran en el lado oscuro: la gula que las mujeres deben de temer, porque podría hacerlas (hacernos) engordar, y ya no es voluptuosa y divertida, sino que se convierte en otra mujer sola, sentada en su sofá, comiendo para ahogar las penas.

En voz alta y con valor, decimos que cuando se trata de comida, somos tan desvergonzadas como Gordon Gekko en el sentido de que creemos que la gula es buena. Pesar 100 kg y tener celulitis no es divertido, pero se tiene que comer muchísima comida chatarra para llegar a ese punto. Por otro lado, una saludable talla 10 y un buen apetito hacen que la vida se disfrute muchísimo más que si se cuenta cada caloría y se observa la báscula tristemente todas las mañanas. Obsesionarse con estar flaca es ver a la comida como el enemigo, y eso es algo sumamente triste.

También (y no queremos ser vulgares), si un hombre te lleva a cenar y pasás toda la noche jugando con una ensalada, él no se va a estar imaginando lo insaciable que debe ser tu apetito sexual, más bien es muy probable que recuerde que tiene una teleconferencia importante a las 6 a.m. y se irá a casa temprano.

El verdadero eje moral de las mujeres y la comida

No está nada bien que la delgadez extrema se haya convertido en el Santo Grial de las mujeres. Las mujeres famosas cada vez son más y más delgadas. Es como uno de esos viejos espectáculo de fenómenos: “¡Entre, entre! ¡Entre a ver a la mujer desaparecer frente a sus ojos!” La implicación ineludible es que el éxito y los logros de las mujeres van de la mano con una delgadez irreversible. “¡Perdiste peso!” es un elogio que se dice con más pasión y

alegría que cualquier otro. No recibirías el mismo grado de admiración si ganaras el Premio Nobel de la Paz.

Al mismo tiempo, los medios de comunicación tienen una conspiración malvada para hacer que las mujeres le teman a la comida, y las bombardean constantemente con historias de terror y fábulas de nutrición. Si quieren ver un negocio verdaderamente depravado, olvídense de los supermercados, vean la industria de las dietas. Asquerosos batidos, reemplazos de carne desalmada, té falsos, y pastillas posiblemente peligrosas se venden como si fueran balas de plata, a precios inflados, disfrazados de ciencia ilusoria y mentiras sin vergüenza.

Se ha convertido en un tema indiscutible que todas las mujeres quieren perder peso, que piensan constantemente en las calorías, que casi todas están en algún tipo de dieta. Hay un extraño consenso que dice que la mayoría de las mujeres sienten un ligero odio contra sus propios cuerpos. Mujeres sumamente inteligentes pueden decir abiertamente que odian sus muslos, como si esto fuera un discurso normal.

Pero esto no tiene nada de normal, no es una verdad humana sino un concepto social, y vos tenés la habilidad de detenerlo. Podés simplemente decir NO. Podés levantarte con la frente en alto y retar esa verdad aceptada por la sociedad.

Los bebés llegan a este mundo como pequeños y lindos regordetes: son esos gorditos los que los hacen adorables. A medida que llegan a la adultez, las garras esclavizantes de las expectativas sociales los atrapan y pasan el resto de sus vidas temiéndole a eso que los hizo tan adorables al principio. Hay algo muy absurdo y surrealista en todo esto: el cuerpo, que realiza tantos milagros que pasan desapercibidos todos los días, se vuelve algo que debe ser aborrecido. Esos muslos son los que te permiten caminar, correr y saltar; ese trasero, que a menudo tratan de menospreciar, es lo que hace posible que te podás sentar cómodamente. Y algo que también es muy importante es que no permite que se te caigan los pantalones.

La delgadez no es siempre buena y definitivamente *no* es un objetivo moral. Hay algo repulsivo en la gran cantidad de mujeres que torturan sus cuerpos con simulacros de inanición, cuando en realidad sí hay mujeres que no tienen nada que comer por la pobreza, las sequías o las hambrunas, o el hecho de que sus países sean liderados por déspotas lunáticos con cunas de oro y la colección de Rolls-Royce más grande del planeta.

Ocasionalmente, las populares revistas para mujeres publican artículos sobre lo aterrador que es cuando la actriz del momento baja muchísimo de peso, pero los mensajes son increíblemente confusos. Muchas veces, estos artículos son solo excusas para publicar repulsivas fotos de la modelo/actriz asediada por la prensa luciendo una figura demacrada; un voyerismo embobado disfrazado de preocupación. Estas mismas revistas que celebran que la actriz Kate Winslet se rehúse a hacer dieta para eliminar sus “curvas” al mismo tiempo la presentan como una artista un poco pasada de peso. Bueno, una vez nos topamos a Kate Winslet en la calle, y es diminuta. Si ella es lo que se considera una mujer con curvas, cualquier persona con una talla superior a 8 debe de ser totalmente inaceptable y probablemente debería ir a sentarse en la esquina para reconsiderar su escaso autocontrol.

Hay una razón por la cual las *Incríbles Mujeres Flaquísimas* cada vez tienen más séquito, ellas son las que están ganando más dinero. Una actriz de Hollywood o una modelo puede ganar más dinero en una hora del que una mujer promedio soñaría recibir en un mes. Entonces el mensaje se perpetúa, cuando se trata de mujeres, la delgadez es sinónimo de éxito, la delgadez quiere decir *dinero*. Cuanta menos carne tengas, más valés.

Paradójicamente, el aumento de la obesidad es en parte consecuencia de esta importancia que se le está dando al ser esquelética. El nivel de delgadez de las actrices/modelos solo es posible si tomás laxantes, comés máximo un yogurt al día y vivís con hambre constante; eso es lo que piensan que es el éxito. También lo podés lograr si tenés suficiente dinero y podés pagar un entrenador personal y un chef que te haga cinco comidas diminutas a la semana de sashimi o pollo cocido y ensalada sin aceite. Como dijo Julia Roberts en la película *Notting*

Hill cuando interpretaba a la actriz Anna Scott: «He estado en dieta desde que tengo diecinueve años, lo que básicamente quiere decir que he tenido hambre durante una década».

Para una mujer normal, estas imágenes de la supuesta perfección son tan factibles como tener un castillo en España. Confundida por no poder entrar en los *skinny jeans* de la temporada, fácilmente podés irte al extremo opuesto: castigarte por lo que considerarás un fallo y comer en exceso.

El paradigma de “estar flaca es mejor” también ayuda a darle una base más sólida a la anorexia y la bulimia. Estos trastornos mentales tan serios están tan relacionados con el control y los sentimientos de incapacidad como lo están con la comida (así como no se le puede ordenar a un caballo que baile merengue, no se le puede ordenar a una anoréxica que coma). La brillante Susie Orbach (psicoanalista y autora de *Fat is a Feminist Issue*) señaló que hay países en vías de desarrollo en los que nunca habían escuchado hablar sobre la anorexia hasta que la televisión y los anuncios empezaron a aumentar. Los trastornos alimentarios no salen de la nada, la gente no se convierte en anoréxica de la noche a la mañana. Es un proceso gradual, fomentado por una cultura que insiste en que si sos una mujer muy delgada podés conquistar el mundo.

El otro peligro de esta obsesión con la talla es que lleva al narcisismo y al solipsismo. Castigar a tu cuerpo para seguir un ideal equis es un trabajo a tiempo completo. Si decidís que querés verte como Madonna, tenés que pasar cuatro horas al día en el gimnasio para lograrlo. Esto quiere decir que nunca vas a tener tiempo para leer *La paz y la guerra* de Tolstoi. Estarás en serio peligro de no poder tener más conversaciones divertidas, o de informarte, porque has pasado más tiempo pensando sobre cómo desarrollar tus músculos abdominales que pensando en lo que los neoconservadores están haciendo con sus locas teorías de dominó. Podrás recitar perfectamente el contenido calórico de cualquier alimento,

pero ¿podés recitar los poemas de Neruda? Si tenés hambre todo el tiempo, no vas a tener mucha energía para contar chistes.

La obsesión con la talla cero es el elemento más enfermo e inexplicable de las mujeres y la comida. ¿Cómo es posible que después de todo el esfuerzo que han puesto las mujeres por conseguir la igualdad, la libertad y el control sobre sus propias vidas, hemos llegado a una situación en la que REALMENTE QUIEREN LLEGAR A SER UN CERO? De todos los números que podrían representar la perfección de una mujer, ¿por qué elegir el cero? Nada, un cero, algo sin valor, insignificante, vacío. Incluso peores son las tallas doble cero. Son aun más insignificantes. *Doble nada.*

Las mujeres como Emmeline Pankhurst estaban demasiado ocupadas peleando por la libertad como para preocuparse por lo peligroso de una dona con crema pastelera. Si Virginia Woolf hubiera usado toda su energía mental preguntándose si debería comerse ese pastel de chocolate, no hubiera tenido tiempo para escribir *Una habitación propia*. Vanessa Redgrave no se convirtió en un prodigio del teatro por estar huyéndole al pan. Ninguna de las grandes mujeres de épocas anteriores, desde Nina Simone hasta Dorothy Parker, desde la reina Isabel I de Inglaterra hasta Rosa Parks, desde Marie Curie hasta Maya Angelou, es recordada y celebrada hoy en día por algo tan insignificante como su talla, se les recuerda por quienes fueron y lo que hicieron. Sarah Bernhardt tenía una pierna de madera y aun así logró ser una de las mejores actrices de su época.

Imaginate tu propio obituario. ¿Te gustaría que te dijera: «Fue fantástico que nunca tuviera una talla superior a 8, conocía el valor calórico del apio y tenía un talento impresionante para rechazar papas en cualquiera de sus presentaciones»? En tu funeral, los que te quieren no van a llorar porque ya no van a volver a ver tu hermosa figura. Van a llorar porque van a extrañar tu sentido del humor tan sarcástico, tu costumbre de cantar fuera de tono, tu habilidad de escuchar y tu gran corazón. Van a llorar porque nunca más van a volver a

comer un pastel de chocolate como el que vos hacías. Por lo menos eso te podemos garantizar.

Queremos levantarnos y pedir que detengan esta locura. ¿Por qué no vamos un poco más lejos y liberamos a las niñas? Enseñémosle a nuestras hijas que no tienen que crecer para ser víctimas de un extraño decreto cultural, que tengan la habilidad de saborear los placeres de la comida como un acto revolucionario, que disfruten al comprobar que no todas las mujeres están obsesionadas con las dietas, porque tienen miles de otras cosas importantes en que pensar antes del desayuno. Al sentir placer con la verdadera comida buena para vos, estás izando la bandera de la liberación. No tenés nada que perder más que tu báscula.

Desarrollar una relación instintiva con la cocina

Cuando se trata de cocinar, es vital que te conozcás bien. Si sos el tipo de persona que se siente cómoda con las reglas y los parámetros, deberías conocer a Martha Stewart, quien te dará las medidas exactas y las técnicas necesarias para hacerlo bien. Otras mujeres se sienten limitadas por la naturaleza dictatorial de las recetas, pero no saben cómo cocinar sin ellas.

Nosotras somos partidarias del «un poco de esto, una pizca de aquello». Puede ser una estrategia arriesgada, habrá algunos desastres (uno de los nuestros incluye la explosión de un huevo en el microondas y un pavo Chernobyl en Navidad). Necesitás aceptar que algunas veces vas a tener que tirar a la basura esa masa supurante que cocinaste por error, llamar a pedir comida a domicilio y aprender de la experiencia. Pero, a veces, de un error sale una fabulosa nueva receta: la cosa no crece, se queda líquida cuando debería ser sólida, ciertamente no fue lo que tenías pensado, pero puede terminar siendo algo increíblemente delicioso.

Aprender a ser una cocinera instintiva quiere decir que tenés que estar lista para equivocarte. Pero si perseverás, cocinar se puede convertir en una segunda naturaleza y la

comida se vuelve una amiga cercana. Tu confianza crecerá hasta que eventualmente te convertirás en el tipo de persona que realmente puede organizar un festín usando tres huevos y un poco de jamón de pavo. En serio no tenés nada que temer (si fuéramos un poco más excéntricas, podríamos creer en serio que la comida, como los caballos, puede presentir el miedo ajeno). La confianza y la convicción son tan importantes para cocinar bien como lo es el conocimiento técnico.

El otro aspecto sobre cocinar por instinto es el pensar. Antes de empezar, necesitás imaginarte exactamente cuáles sabores y texturas querés. Un invento no debe confundirse con un descuido; el no seguir una receta al pie de la letra no quiere decir que no te importa. La atención es la base de la cocina, no es un talento misterioso que solo unos cuantos pueden desarrollar; es el simple hecho de hacerlo con cuidado y amor. Hacerlo lento, probalo de vez en cuando, disfruta de echarle un poco más de esto o una pizca de aquello, y cosas maravillosas pueden pasar.

El platillo propio

Ninguna mujer está obligada a tener un platillo propio, así como tampoco tiene que tener un estilo propio o un aroma propio, pero tener uno puede proporcionar muchos placeres. Tener un platillo propio quiere decir que ya no tenés que sentirte confundida por los miles de libros y revistas de cocina, o las muchas páginas web con recetas. No solo estás siguiendo las ideas y los *gustos* de alguien más, sino que estás expresando algo muy tuyo. No tiene que ser algo sumamente complicado, ni una cena con tres entradas (uno de nuestros platillos propios es una Salsa verde especial, tan humilde que no tiene un nombre propio, pero esa receta es tan amada por el público que si servimos una pata de chanco sin esa pequeña y deliciosa salsa verde nos piden que le devolvamos la plata).

La clave del platillo propio es que sea algo que desarrollaste sola, tal vez incluso sea una receta conocida, pero le diste tu toque especial echándole un poco de esto y una pizca de

aquello. Puede ser tu forma especial de asar el pollo, o el ingrediente secreto que le agregás a una omelette, o la forma idiosincrática en la que hacés una sopa, pero el punto es su simpleza e individualidad. Es tuyo, y las personas te lo piden y te quieren por eso.

La ventaja de contar con un platillo propio está en la aceptación tácita de que nunca vas a poder dominar todos los aspectos de la cocina. Puede ser increíblemente liberador admitir eso. No importa cuánto tratés, es claro que no tenés el talento para hacer mayonesa, o nunca vas a ser reconocida por tu pan dulce o tu salsa holandesa. Hay una gran libertad en poder identificar tus puntos fuertes en la cocina y usarlos a tu favor.

El platillo propio también viene de tus propios gustos. Si te gusta la cocina lenta, podés volverte famosa por tu guiso de lentejas o tu mano de piedra en olla de cocimiento lento; si sos el tipo de persona que le gusta echar todo al horno, podés volverte famosa por tu pollo español con aceitunas y hojas de laurel, o por tus particulares ideas de cómo asar vegetales. La profunda alegría de tener un platillo propio está en encontrar algo que podés hacer una y otra vez, a puro instinto, en lugar de usar complicadas recetas, y saber con seguridad que te vas a sentir satisfecha cada vez que lo hagás.

Capítulo tres: El trabajo

La verdadera naturaleza del trabajo y la mujer

Cuando te ponés a pensarlo, el tema del trabajo es tan increíblemente contradictorio que puede hacer que te estalle la cabeza en mil pedazos. Puede ser el elemento que te defina o te limite, puede ser un acto de desafío o de sumisión, puede nacer de una ética de trabajo puritana o por pura avaricia. Básicamente, es la forma en la que las personas te definen al conocerte por primera vez, pero al mismo tiempo puede ser solo una fracción de lo que sos; podés ser una programadora de computadoras que sueña con escalar el Everest, o una gerente general que secretamente se ve como la dueña de una finca con razas exóticas de vacas.

El mundo laboral está lleno de complicaciones y de trampas inesperadas, sobre todo para las mujeres. Incluso en el liberal y maravilloso Primer Mundo hay un montón de opiniones prehistóricas que dicen que no es adecuado que las mujeres se pongan zapatos de tacón e invadan las salas ejecutivas. No son solo las señales obvias: las barreras invisibles, la ausencia de mujeres en los mejores puestos de cualquier profesión o las horas de trabajo exageradas que afectan la vida familiar. Tampoco es la diferencia de salarios, la que un gran empresario amigo nuestro insiste en que fue inventada por los jefes de las compañías en los baños de hombres (*creemos* que está vacilando).

Es el suave murmullo de la cultura, una estática casi imperceptible que, por medio de artículos en los medios de comunicación y de opiniones indiscutibles, insiste en mantener las actitudes aletargadas y los chistes groseros que dicen que por alguna razón te tenés que justificar por trabajar. Es esa odiosa y anticuada doble moral que dice que si una mujer es implacable en los negocios, tiene los pantalones bien puestos (solo noten el efecto de esa

expresión por un instante); pero si un hombre actúa de la misma manera entonces es un conquistador, como la naturaleza lo tenía previsto.

Aunque somos feministas orgullosas, no nos interesa quejarnos sobre este tema, por lo menos se nos permite ir a trabajar y caminar por la calle sin un chaperón y tenemos nuestro propio dinero, lo que no es el caso de muchas mujeres en el mundo. Jugar de víctima es un acto de debilidad y una verdadera estupidez; canten otra canción chicas, porque esta ha sido cantada muchas veces y ya aburre.

«Tenerlo todo», esa ilusa promesa del mundo moderno nos la introdujeron como un tipo de regla implacable. Pero no es tanto el tenerlo todo, es el «serlo todo». El mensaje subliminal es que, si las mujeres van a insistir en salir y buscar trabajos que les supongan poder, tienen que probar que aún pueden afilar sus facultades femeninas: también tienen que perfeccionar sus habilidades en la cocina, ser la madre ideal y la esposa dedicada y, ya saben, lucir bella. No existe tal regla para los hombres. El problema ilógico de *nuestra época* es que una vez que un hombre es bueno en su trabajo, lo tiene todo, no tiene que ser además un increíble jardinero o un genio que interpreta las obras de Aristóteles; no tiene que saber peinarse ni escoger con cuidado su traje. Para que un hombre que trabaja sea visto como un buen padre, basta con que llegue a la casa después del trabajo.

Está bien, está bien, no estamos resentidas, en serio... bueno, puede que un poco en los momentos más oscuros de nuestras vidas. Lo que queremos decir es que todavía es difícil para las mujeres; y sí, con unas buenas botas se puede llegar a la cima de la montaña; es solo que nos encantaría que alguien nos diera crédito a las mujeres por tener que caminar contra viento y marea. Eso es todo.

La ambición

La ambición es un término muy contradictorio. Es un brillante invento humano para fomentar logros: es lo que te impulsa a imaginar lo inimaginable, un nivel de invención superior. Te

puede dar dinero y halagos, que es una combinación bastante potente. Por otro lado, hay un momento en la vida cuando de la nada le echás un vistazo crítico a la ambición y te provoca asco, es competitiva, narcisista y hasta despiadada. Es como decir sin vergüenza alguna: «Véanme, vean lo genial que soy».

Algunas mujeres consideran que la ambición es una mala palabra, tal vez por la anticuada expectativa cultural que dice que los hombres merecen toda la gloria. No es apta para las mujeres, ya que es un mundo lleno de traiciones y de egoísmo puro. *Harvard Business Review* fomentó ese miedo subliminal cuando entre 2003 y 2004 publicó dos artículos: «Una buena mujer no pregunta» y «¿Les falta ambición a las mujeres?» Nuestra respuesta: NO. Pero han aprendido a no hablar de este tema.

No obstante, sin la ambición, el mamífero humano todavía estaría vagando sin rumbo por la sabana diciendo «El fuego, eso nunca va a servirnos de nada». Los esfuerzos más ridículos y sin sentido aplican la ley de las consecuencias accidentales. Si los antiguos egipcios no se hubieran esforzado tanto para alcanzar un lugar importante en el más allá, hoy no tendríamos pirámides que admirar, ni tumbas, ni magníficos templos que visitar, ni habría un sarcófago totémico de Tutankamon que admirar. Los romanos destruyeron su propio imperio por culpa de una ambición jactanciosa, pero dejaron las maravillas del Coliseo, el Puente del Gard y el anfiteatro de Arles. Al cabo, las ambiciones de esas viejas y destruidas civilizaciones no les trajeron tantos beneficios, pero dejaron una increíble belleza para las futuras generaciones.

La ambición con propósito ha producido de todo, desde la electricidad hasta los acueductos. Ha descubierto los misterios del ADN y ha iluminado la materia oscura. Si Shakespeare no hubiera tenido la ambición de documentar la vida humana en su querido teatro El Globo, no tendríamos ni a Romeo ni a Hamlet.

La trágica paradoja es que, históricamente, quienes actúan más por ambición, los que lograron cosas increíbles, los que osaron ir hacia lo desconocido, no lograron obtener mucha

felicidad personal de ello. La historia de las invenciones y de la belleza están llenas de borrachos, suicidios y demencias; desde John Nash hasta Hemingway, de Lord Byron hasta Alan Turing. La ambición que lleva a las personas a crear inmensos imperios empresariales llevar a un tipo diferente de demencia: la pérdida de la realidad, una desenfrenada megalomanía y la destrucción de cualquier brújula moral, que los lleva a levantar regímenes repulsivos, controlar gobiernos y a tener reuniones secretas en Davos para repartirse el mundo entre ellos (si es que crees en esas teorías de conspiración; a veces las creemos, cuando las cosas se vuelven demasiado evidentes).

Pero hay algo sumamente emocionante sobre perseguir una ambición inalcanzable: llegar a las estrellas en lugar de quedar lamentándose al pie de la montaña. No importa lo que la sociedad diga al respecto; nunca deberíamos tener que disculparnos por nuestros sueños, por más locos que sean. La ambición puede ser benigna siempre y cuando esté siendo constantemente examinada; si no, te podés perder en ella y una mañana te vas a despertar y no vas a reconocer tu imagen en el espejo, lo cual puede resultar desconcertante. Sería sano dar un paso atrás de tus propias aspiraciones asfixiantes y hacerse un par de preguntas difíciles, sobre todo: ¿y ahora qué hago? y ¿cuál es el precio? Podés llegar a la cima de tu profesión y de repente descubrir que no te gusta la vista.

Cuando la ambición se concentra únicamente en el trabajo, puede ahogarte. Nos gusta la idea de una lucha más amplia, no solo ser exitosas en lo que hacemos, sino también en lo que somos. En términos estúpidamente reduccionistas, no terminés siendo la jefa de la compañía, a costa de perder tus amistades, o de no disponer de tiempo para leer y llegar a tu casa y que tu familia pregunte ¿quién es esta mujer desconocida? Una vez que aceptás los peligros, podés dejar que la ambición dé frutos, y no dejés que nadie te diga lo contrario. Es posible ser una buena mujer y también pedir todo lo que querrás.

La difícil tarea de equilibrar el trabajo y la vida

Ese viejo dilema del equilibrio entre el trabajo y la vida. Algunas veces pensamos que nos vamos a volver locas si escuchamos esa expresión una vez más. Por alguna extraña razón, los medios de comunicación están completamente obsesionados con esto y publican miles de artículos dictatoriales sobre cómo encontrar ese mágico equilibrio entre el deber y el placer. Lo que esto implica es que seguramente lo estás haciendo mal.

Junto a esto van todos esos artículos sobre las personas que han mandado a volar sus trabajos en la ciudad y se han ido a criar ovejas en los Alpes Suizos, o han pasado años escalando el Annapurna, o meditando en Nepal, artículos que suelen venir ilustrados con fotografías de individuos petulantes que llevan un calzado bastante cuestionable. La realidad es que muy pocas personas pueden darse el lujo, en términos financieros y prácticos, de irse a vivir a un rancho, por más feliz que esto los haga. Entonces no sabemos por qué algunos escritores están tan obsesionados con la idea de vendernos esto como el nuevo nirvana.

Decirles a las personas cómo deberían vivir y trabajar puede verse como algo condescendiente y simplista. Este hábito existe desde hace muchos años, con la costumbre perenne de poner a las personas en pequeños y cómodos nichos, completos con etiquetas bien definidas: observen aquí a la ejemplar mujer trabajadora, mientras que en la otra esquina está la diosa doméstica, desplazándose por la habitación con su falda de terciopelo. El equilibrio es increíblemente difícil de alcanzar, y solo vos sabés hacerlo. No dejés que la sociedad te haga sentir culpable porque no estás siguiendo las reglas establecidas o cumpliendo con los estereotipos definidos.

Creemos que solo existe una forma psicológica de constatar tu equilibrio, y es imaginarte a vos misma a los ochenta años, repasando tu vida. Tratá de imaginarte en el futuro y definir de cuáles decisiones y compromisos podrías arrepentirte. El viejo dicho dice que nadie está en su lecho de muerte pensando: «Desearía haber pasado más tiempo en la oficina», pero si terminás siendo la «casi mujer», podrías desear haber pasado un par de horas más en tu

escritorio. Es una cuestión de cómo querés que te recuerden, que es tal vez un poco melancólico, pero te da una buena dosis de perspectiva. Conocemos a una mujer que desea con demasiadas ansias ser recordada porque sembró muchos árboles. Tiene un negocio y pinta cuadros, pero su idea de un legado es un gran terreno lleno de árboles verdes en el que las futuras generaciones puedan caminar sin saber a quién agradecer por este espacio. Fue esta revelación, la cual le llegó a sus cuarenta años, la que le permitió darse cuenta de que no valía la pena matarse por su empresa, porque esta no era la imagen que la definía. De la misma manera, puede que te guste imaginarte la razón por la cual tus hijos, si quisieras tenerlos, se sentirían orgullosos de vos. Pareciera que criticar a las madres trabajadoras se ha convertido en un hábito mundial, pero es probable que tus hijos quieran recordarte por algo más que cuando cantabas «Duerme Negrito» por enésima vez. Al crear tu mundo laboral, les estás dejando un legado de mucho valor, no solo en términos de una empresa familiar que tal vez puedan continuar (una granja, una tienda, un negocio de empastado de libros) sino también en el sentido más nebuloso de mostrarles lo que es posible gracias al trabajo constante y la dedicación. Les podés enseñar que un simple individuo puede dejar una marca en este gran mundo y que, generalmente, lo hacen de la manera más inesperada.

El fracaso

Este es el momento en el que sacamos la frase *cliché*: en la vida siempre habrá algún fracaso. Lo impresionante es que pareciera que los seres humanos quieren insistir en la extraña idea de que pueden evitar el fracaso, que es algo que solo les sucede a otras personas. Así como Thoreau dijo que no deberíamos confiar en cualquier trabajo que requiera ropa nueva, podríamos considerar que si algo no incluye el riesgo de la derrota, no vale la pena hacerlo. Si no te equivocás y fallás de vez en cuando, no lo estás haciendo bien.

Pero el fracaso se ha vuelto algo muy pasado de moda. Existía la dulce idea de una derrota noble, que iba de la mano con el antiguo hábito de querer al que tenía menos probabilidades de lograrlo. Hoy en día hay escuelas que han prohibido cualquier juego competitivo y cambiaron por completo sus sistemas de evaluación para no traumatizar de por vida a los pequeños y delicados alumnos en caso de perder. Este no es un mito urbano inventado de los que dicen que el mundo se está yendo a la porra: es algo cierto, tenemos pruebas. La locura en todo esto es que cuando los niños salgan de los encantadores confines de la escuela donde todos reciben un premio, no van a tener una armadura que los proteja del mundo donde algunos de ellos no van a ganar nada.

Llegó el momento de una pequeña anécdota sobre ponis. (Solo sígannos la corriente, en serio.) Conocemos a una mujer que practicó equitación con ponis en su niñez. Un año calificó para el Peterborough (la Copa Final de Equitación con Ponis en Inglaterra). Después de todo el trabajo, la esperanza y la anticipación, fue eliminada cuando el poni se rehusó tres veces a saltar sobre una aterrorizante zanja con agua azul. (Su valiente corcel dijo no con solo ver el agua). Ella todavía se acuerda de la humillación y las lágrimas mientras salían desalentadas de la pista.

¿Ella se rindió? ¡Por supuesto que no! Se llevó el poni a su casa y pasó el siguiente año entrenándolo para que pasara por cualquier tipo de agua. Lo hizo caminar por ríos poco profundos, lo guió pacientemente en medio de vados, le preparó obstáculos en su pista de entrenamiento y ahí practicaban tres veces al día. También fue a clases adicionales de equitación con un experto para mejorar sus habilidades. (Tenía once años en ese momento). Un año después, calificó para el Peterborough otra vez, y cuando entró a la pista y se enfrentó a esas gigantes cercas, casi podía sentir los átomos de su cuerpo reconfigurándose en un único punto de determinación. Le habló a su poni todo el camino, susurrándole al oído: «Vamos, vamos, podemos *hacerlo*». Terminaron el circuito, sintiéndose extasiadas por el

éxito. No ganaron la competencia, ni siquiera estuvieron cerca, pero por el resto de su vida, ella podría decirse: “Logré terminar el Peterborough”.

Años después, cuando llegó a un punto casi terminal en su trabajo y estuvo muy cerca de rendirse, se acordó de ese momento de su niñez; se llenó de determinación y revivió ese recuerdo, pensando que si logró terminar el Peterborough con un poni obstinado, por supuesto que podría volver a poner su carrera en un buen camino. Y, querida lectora, lo logró hacer.

Es fácil reírse de las niñas con sus ponis, tacharlas de niñas chineadas que cepillan y trenzan el pelo de sus ponis y les engrasan las pezuñas, sus premios y sus competencias sin sentido, su obsesión por despertarse a las seis de la mañana para limpiar a su poni y las interminables horas que pasan haciendo purés de salvado, pero como pueden ver con esta pequeña parábola, están aprendiendo una lección vital en la vida.

Lo que aprendemos de esta historia es que no hay que temerle al fracaso. Suena muy bonito en papel decir que toda mala racha nos enseña algo, pero creemos que es una gran verdad. El fracaso es la que hace que te des cuenta de lo que estás hecha, te manda de vuelta a los principios básicos, te da la oportunidad de descubrir los recursos internos que nunca pensaste que tenías. Te permite ser la estrella de tu propia película: vos también podés ser la valiente Erin Brockovich en una minifalda luchando contra de una corporación multinacional.

No es coincidencia que algunas de las películas más exitosas jamás hechas sean sobre personajes con agallas que luchan en contra de todo. En los manuales de los guionistas se enseña que al final del segundo acto tiene que haber un momento en la trama en el que parece que *todo está perdido*. Es uno de los elementos que se observa en todos los cuentos: el patito feo se convierte en un cisne, la pobre Cenicienta consigue a su príncipe.

El fracaso te dice que tenés dos opciones, podés aceptar que fracasaste y vivir con la vergüenza (no habrá película sobre ese tema), o podés levantarte del sillón y darte cuenta de

que tenés brazos y piernas, tenés un muy buen ritmo y no vas a dejar que nadie te amargue la fiesta. Les vas a enseñar a todos que sí podés.

Bueno, y esa es la teoría, es una buena teoría, pero sigue siendo abstracta, palabras lindas sobre papel. En la vida real, el fracaso es terriblemente feo. Es casi seguro que la vas a sentir físicamente, como si alguien te estuviera tratando de enterrar un cuchillo desafilado. Apenas sucede puede ser un impacto terrible; es posible que sintás te paralicés y sintás que el mundo se te viene encima. Tu entendimiento con la realidad se va a encender y apagar como un circuito dañado. Te vas a sentir sumamente avergonzada, y vas a estar segura de que las personas te están señalando y se ríen de vos. Algunas personas probablemente sí van a señalarte y reírse, aunque deberías de entender que esta es una reacción nerviosa: están aterrorizados de que un día les pase a ellos, y están tan aliviados de que le haya pasado a alguien más que se les olvidó cómo comportarse de manera razonable.

Cuando te derrotan vas a sentir que te sacan del grupo de los exitosos. Lo interesante es que las personas que te quieren de verdad no se van a reír ni te van a señalar. Y extrañamente, aunque seás una mujer a la que todo le está saliendo mal, va a parecer que ahora te quieren más. Esto puede parecer tan incomprendible que toma un rato aceptar que es real. ¿No es que todos deberían salir corriendo a grito pelado? ¿O por lo menos tenerte un poco de lástima, o mirarte con simpatía o algo así? Tu preciado negocio se fue por el drenaje, tu fantástica novela fue rechazada, tu teoría molecular definitiva ha colapsado y por alguna extraña razón tus seres queridos insisten en verte como si fueras la misma persona.

Pero así como te puede impresionar la reacción de tus seres queridos cuando fuiste derrotada, te puede impresionar aun más su actitud cuando lográs salir de ese hueco y firmás un nuevo contrato, conseguís un mejor trabajo, regresás triunfante de la cacería. Cuando los llamás para contarles, esperando gritos de incredulidad, te das cuenta de que, aunque están muy felices por vos, no están sorprendidos. Vos estás sorprendida, porque a pesar de tus agallas y esfuerzos, había una parte tuya que pensó que tal vez te ibas a

quedar como la mujer en el olvido. Los que te aman no pensaron esto: tenían fe. Tenían más fe en vos de la que vos tenías en vos misma.

Entonces, además de todo el dolor y la vergüenza, el fracaso te ofrece dos lingotes de oro puro: te demuestra de lo que estás hecha (que es por supuesto, *por supuesto*, de buenos ingredientes) y te revela cuánto afecto y confianza inspirás en los que te quieren.

Un encantador efecto secundario cuando el dolor se detiene es que lo reemplaza el placer. Si tenés miedo de volar, aterrizar en un aeropuerto desconocido te dará una euforia desproporcionada simplemente porque venciste a la muerte de una forma impresionante. De la misma manera, el éxito después de una derrota se disfruta más, algo que no pasaría si tu carrera hubiera seguido un progreso lineal sin problemas, pasando de un triunfo al siguiente. Has recuperado tus poderes, y esta vez se sienten mejor que nunca.

El arte de conciliar el fantástico mundo laboral que te pintaron cuando eras niña con la realidad adulta, mundana y a menudo alarmante

A veces pensamos que para cuando tengamos cuarenta años nuestra vida laboral podrá ser ilustrada por la fantástica canción «Once in a Lifetime», de la banda Talking Heads en la que el cantante se queja de no saber cómo llegó a ese punto de su vida en el que nada salió como él esperaba. Tal vez, por un gran golpe de suerte, o por ser sumamente brillante, te encuentres en un trabajo que es perfecto para tu personalidad, que te permite usar tu imaginación y explotar al máximo tus destrezas. O tal vez no.

Las personas aceptan trabajos por todo tipo de razones complicadas. Tal vez están cumpliendo el sueño frustrado de sus padres, o simplemente continúan con la tradición o hacen lo que todos están haciendo; puede que tengan una deuda gigante o que estén atrapados en una telaraña de bajas expectativas. Desconfiamos de la escuela autoritaria de la vida que insiste en darnos estrictas normas para evaluar nuestras prioridades en el

trabajo, y quiere que tomemos decisiones abruptas y hagamos cambios radicales de dirección. Puede que simplemente no tengamos el tiempo o la energía para transformar nuestra vida entera en Diez Simples Pasos. Existe una pequeña pero poderosa pregunta sobre lo que es realista.

No hay duda alguna de que a la mitad de tu vida te enfrentarás, a veces de forma brutal, con la brecha que hay entre los sueños que tenías cuando eras joven e invulnerable y la realidad de tu vida adulta con un trabajo de ocho a cinco. Una vez soñaste ser una intrépida reportera de campo, y ahora sos una contadora, y podrás sentir como si algo adentro tuyo muriera.

Hay algunas cosas que podés hacer para solucionar esto sin tener que seguir diez simples pasos, o sin tener que acudir a cantidades industriales de ron. Lo primero es examinar de cerca tus sueños de juventud. Conocemos a una mujer que desde que era niña soñaba con tener su propia tienda y, finalmente, a los cuarenta abrió una tienda. Se veía hermosa, estaba llena de encantadores artefactos esotéricos, justo como ella siempre lo imaginó. Pero luego descubrió todos los aspectos que no estaban en el sueño: las ganancias, las normas de seguridad y de salud, encontrar empleados confiables, y se encontró con el hecho irrevocable de que la mayoría de las empresas pequeñas no producen ninguna ganancia en los primeros cuatro años. La tienda, lejos de ser el pináculo de su sueño de juventud, se convirtió en un terrible peso sobre sus hombros.

Odíamos destruir sueños, es el equivalente existencialista de arrancarle las alas a una mariposa. Pero algunas veces una fantasía debería quedarse solo como una fantasía: sería lo que harías en un universo paralelo si fueras una persona completamente diferente. Una vez que aprendás a diferenciar entre algo que suena genial en tu cabeza pero que no funcionaría en la realidad, y algo que haría realidad todos tus sueños, te ponés en una posición en la que podés tomar esas decisiones radicales.

Un ejercicio psicológico útil es determinar si tu elección de trabajo va de acuerdo con tu personalidad. Si te encontrás extrañamente agotada por un trabajo que se ve muy bien en el

papel, que otras personas parecen manejar bastante bien, puede que no sea por falta de hierro en tu dieta, sino que estás yendo en contra de tu naturaleza.

La forma más fácil de determinar esto es encontrar si sos introvertida o extrovertida. Estos términos a menudo se confunden con tímida y sociable, pero son mucho más complejos que eso. No tenés que llenar un cuestionario detallado para encontrar tu tipo. Hay dos preguntas básicas que te podés hacer: ¿el mundo interno de tus pensamientos y sueños es más interesante y cómodo que el mundo externo de las acciones? Y ¿uno de tus miedos más grandes es que tu mundo mental se derrumbe, o que te quedés completamente sola? Si tu respuesta es sí a la primera de estas dos preguntas, sos introvertida por naturaleza: si elegiste la segunda respuesta sos extrovertida. Parte de la razón por la que se confunden es porque las personas introvertidas pueden tener habilidades sociales desarrolladas, haciendo que parezcan extrovertidos, hacen chistes y son invitados ideales en las fiestas, mientras que un extrovertido a veces puede parecer taciturno y tímido.

Si sos una persona introvertida haciendo un trabajo para un extrovertido, vas a gastar todas tus reservas de energía: es como si estuvieras usando tu mano izquierda para escribir cuando sos diestra por naturaleza. Podrías perfeccionar el arte para que nadie se dé cuenta, pero te va a tomar mucha práctica y esfuerzo. Un introvertido que está haciendo un trabajo donde tiene que lidiar con mucha gente todo el día, dar discursos y presentaciones, estar en primera línea constantemente, está haciendo algo que va en contra de su naturaleza. Si un extrovertido se convierte en escritor, sentarse en una habitación silenciosa y vivir en su propia mente va a ser más cansado que para alguien que es instintivamente introvertido. Puede que la recompensa de tener un trabajo que va en contra de tu naturaleza sea tan grande que valga la pena ese esfuerzo adicional que hacés. Pero es buena idea hacer un chequeo mental: podrías entender por qué tu trabajo perfecto te cansa tanto. Este conocimiento realmente es poder en este caso; quiere decir que no estás tomando decisiones a oscuras.

Otra forma de dilucidar este misterio es definir los grados de dolor y placer que genera tu situación. Todos los trabajos, no importa qué tan maravillosos sean, involucran algún tipo de estrés y sacrificio. Tendrás colegas que te vuelvan loca, tareas que te hagan sentir menospreciada, horarios que te hagan querer rendirte, pero siempre y cuando el placer sea más que el dolor, claramente vale la pena. El placer puede ser simple y sumamente práctico: realmente querés el dinero; o puede ser complejo y nebuloso: el trabajo te hace sentir viva. (Si secretamente te ves como una humanitaria, mejor no terminés siendo una abogada que defiende a una empresa por cargos de contaminación). Si el grado de placer y el grado de sufrimiento están verdaderamente desalineados, deberías pensar en un cambio.

El cambio es otra de esas palabras que es sumamente fácil de escribir, pero sumamente difícil de realizar. Por eso nos quejamos tanto de todos esos libros de autoayuda, con sus sencillos planes de vida. El cambio, especialmente a la mitad de tu vida cuando te estás volviendo cada vez más quisquillosa y cómoda con tus hábitos, puede producir un estado profundo de terror. Las horribles voces en tu cabeza se emocionan de tener su momento bajo el sol y empiezan a repetir que no estás hecha para eso. ¿Qué te hace pensar que podés hacer algo completamente diferente? Es mucho más fácil quedarte con lo que conocés, aunque no te esté haciendo feliz y sentís ganas de vomitar o llorar cada vez que suena tu alarma en las mañanas. Seguramente sí hay diez pasos mágicos para esto, aunque hasta el momento no los hemos encontrado. La mejor manera de encontrar las fuerzas para cambiar es consultar con las personas que te conocen y te quieren más. Incluso esto puede dar un poco de miedo: ¿qué pasa si se ríen y ridiculizan tu idea secreta? Bueno, ¿y qué? Podés convertirlo en un chiste rápidamente. Pero lo más seguro es que digan «¡Hasta que al fin! Esto era lo que estábamos esperando». Podés perderte en el enredo de dudas que a veces no te deja ver tus propios talentos, aunque las personas alrededor tuyo las puedan ver claramente. «Sí, sí», van a decir, «por supuesto que deberías de irte de la ciudad y escribir

un libro de cocina, serías perfecta para eso», van a decir con autoridad, «deberías de irte a criar cabras en vez de estar haciendo cuentas».

Solo hay un pequeño problema con todo esto. Todos tenemos amigos que... ¿cómo ponerlo de una forma bonita? Tal vez son un poco *tajantes* en sus opiniones. No dejés que te obliguen a hacer nada solo porque ellos decidieron que era una idea genial. Tenés que ser muy clara con que es un ejercicio de consulta: estás recogiendo opiniones y vas a considerar sus ideas. Entonces, confía en tus instintos, cerrá los ojos, y saltá.

O no.

No trabajar del todo

Ya lo sabemos. ¿*No trabajar?* ¿Se volvieron locas? Lo extraño es que hace solo dos generaciones la mayoría de las mujeres no trabajaban. La mayoría de los trabajos para mujeres eran estrictamente para la clase obrera: trabajos de fábrica, empleadas domésticas, oficinistas, trabajos de poca importancia, mal pagados, que ahora realizan las inmigrantes. En la actualidad, se da por sentado que todas las mujeres, con excepción de unas cuantas con mucho dinero, salen y ganan su propio dinero, haciendo que sea fácil olvidar la extraordinaria revolución que ocurrió en los últimos cincuenta años. Incluso a finales de los años sesenta, considerada la década de la liberación y de los cambios drásticos, la mayoría de las mujeres de clase media todavía se casaban y hacían algo elegante como ayudar con una obra caritativa de su elección.

Por supuesto que esta revolución es algo bueno. Es un milagro que, aparte de ser donantes de espermatozoides, no haya carreras que estén cerradas para las mujeres. Es una fuente de asombro y maravilla que muchas mujeres que hace solo un par de décadas pasaban sus días en el salón de belleza y preguntándose si era mejor comprar costilla de res o filetes para la cena, ahora están volando aviones, haciendo cirugías a corazón abierto y descubriendo los misterios del genoma humano. El siglo veintiuno ofrece opciones y libertad, con una

pequeña y extraña excepción: si decidís no trabajar, te van a ver tan peculiar y subversiva que las personas van a creer que estás enferma o loca.

No estamos hablando de las mujeres que deciden quedarse en la casa y cuidar a sus hijos (aunque este tema ya es bastante controversial, todavía es trabajo, pero del que no paga. Un brillante analista político alguna vez dijo que el trabajo que realizan las mujeres en la casa ayuda a que se ahorren alrededor de 1200 millones de dólares al año). Estamos hablando del tipo de mujer que tiene la oportunidad de hacer absolutamente nada: no hay hijos, o los hijos ya se fueron, y milagrosamente tiene el dinero. Puede que haya creado su propia empresa desde cero y la vendió por millones de dólares, o tuvo la suerte de tener una pareja que patentó algún aparato vital que se utiliza en la exploración espacial, o tal vez se ganó la lotería. No estamos hablando de la amante de uno de los nuevos multimillonarios rusos, porque ser una mujer mantenida es un trabajo por sí solo. Estamos hablando de una Mujer Independiente. Imaginate que te encontrás en esa situación (puede que estés ahí en este mismo momento).

Es probable que sintás la necesidad en forma de una leve presión en la nuca, una regla social punzando tu cerebro para que te vean haciendo un trabajo, porque elegir no hacer nada es algo tan inimaginable en este mundo moderno y comercial que el simple acto de tener que explicar tu decisión puede sentirse como trabajo.

Se ha llegado a creer que el trabajo es tan universal, tan *bueno* y tan necesario para darle sentido a la vida, que nadie lo cuestiona. Existen discusiones sobre las largas horas y los salarios bajos, con unos cuantos *clichés* sobre la satisfacción en el trabajo, pero nadie se detiene a preguntar si el trabajo en sí tiene un verdadero valor intrínseco. Si sos un físico que puede ver la increíble belleza del universo, o un matemático para quien los números de Fibonacci tienen el placer estético de un soneto, o una escritora que vive fascinada por la condición humana y está encantada por la *naturaleza* del punto y coma, entonces tu trabajo está tan grabado en tu cabeza que es difícil saber dónde termina él y donde comenzás vos.

Si estás en un trabajo vocacional como salvar vidas, defender los derechos humanos, cuidar ancianos y enfermos, nunca se pone en duda que valga la pena. Pero para muchas personas, el trabajo es una necesidad y no una alegría.

Si te detenés por un momento y observás lo que en realidad estás logrando, la respuesta podría ser: «no mucho». O puede ser: «actuando como una esclava bajo el yugo opresor».

Tenés que trabajar no porque aumenta la felicidad humana, o ilumina las verdades humanas, o llena tu corazón con deleite, sino porque te considerarían loca o inútil si no lo hacés. Se vuelve una necesidad negativa. El trabajo es considerado tan necesario para el espíritu humano que las madres solteras se ven obligadas a aceptar un trabajo, cualquier trabajo, por decreto gubernamental. En el Reino Unido un ministro de vivienda hace poco amenazó con desahuciar a cualquier persona que se rehusara a aceptar un trabajo. A los periódicos les encanta imprimir historias sobre cómo el ganador de la lotería o ese hombre que se hizo millonario por las apuestas todavía tienen el mismo trabajo que tenían antes de recibir el dinero caído del cielo. La implicación de esto no es solo que es un perfecto ejemplo de temperamento flemático de un buen trabajador, que no se ve afectado por el sucio dinero, sino también el simple hecho de que trabajar es un bien universal.

Nos preguntamos. A veces, en secreto, soñamos con una vida que no tiene nada que ver con salarios, plazos de entregas y logros mundiales. ¿Qué pasaría si, como dijo alguien alguna vez (no nos acordamos quién), la carrera de ratones tenga que seguir con un ratón menos?

¿Podría ser que, si las circunstancias lo permitieran, elegir no trabajar fuera un golpe bajo en contra de la velocidad sin sentido y precipitada de la vida moderna? Imaginate no tener que salir disparada de tu cama al momento en el que suena la alarma, con tu cabeza llena de listas, corriendo para agarrar el bus, preocupándote por atrasos, por calles cerradas o choques en la autopista. Imaginate no tener que apegarte a las reglas de oficina o no tener que tratar de ganarte a clientes potenciales. Imaginate no tener reuniones. Pensá que ya no

vas a tomar más café ralo, ni soportar la mala iluminación, los horribles muebles de oficina, ni los desalmados almuerzos de oficina. ¿Por qué es que una vida en la que hay tiempo para leer a Proust, para detenerse a oler las rosas o ver el atardecer tiene que ser menospreciada? Imaginate tener el lujo del tiempo y hacer que la vida en sí sea un arte.

La idea de que los que no trabajan están en riesgo de morir de aburrimiento no se cuestiona pero, ¿qué sería más aburrido que la inevitabilidad de vivir la misma rutina, hacer el mismo viaje, tener las mismas conversaciones de oficina todos los días? Estás atrapada en una relación con personas que normalmente pagarías por evitar. Podrías estar preparándote un omelette con hongos y una taza de café bien hecha para desayunar en lugar de estarte comiendo una insípida barra energética en el bus; tendrías el tiempo para escuchar a tus amigos y para llevar a tus ahijados al parque y, tal vez, irías a ver la más reciente exhibición en el Museo de Arte Contemporáneo. Podrías tejer medias o aprender a cocinar pan casero. Podrías *pensar*. Podrías ir con calma.

Vos, solita, podrías probarle al mundo que esa regla comercial es un gran timo, creado para que las personas no se detengan a analizar las cosas muy detalladamente. Si te rehusás a hacerlo, estarías empezando tu propia revolución.

O solo sos muy vaga y querés quedarte en el sofá comiendo donas.

Solo son conjeturas, nada más.

Capítulo cinco: La política y la nueva ortodoxia

Sobre la política y por qué es importante

Hace poco tiempo la política era un tema que solo incumbía a esos hombres serios con traje y corbata; pero ahora, maravillosamente, es accesible para TODOS. Incluso las mujeres pueden votar, con la excepción de Arabia Saudita, obviamente. En Inglaterra, en 2008, la casa presidencial se volvió increíblemente interactiva y causó gran conmoción cuando el candidato a primer ministro, Gordon Brown, empezó a llamar por teléfono a los votantes para pedirles el voto. Al mismo tiempo, del otro lado del Atlántico, Barack Obama llenaba las plazas como si fuera una estrella de rock; en ese momento la democracia occidental llegó a su pico.

Lo que pasa es que por ahí se anda diciendo que en Occidente hay una gran apatía política. Incluso en las emocionantes e históricas votaciones estadounidenses de 2008, cuatro de cada diez personas no fueron a votar. A nadie le importa, los políticos son todos iguales y esto de la política no tiene nada que ver conmigo. En esta época de globalización creciente existe la idea de que los políticos en realidad no sirven para nada y que la gran cantidad de conglomerados multinacionales son los que controlan el mundo. Un simple diputado no va a cambiar *nada*. Los políticos podrán decir cosas maravillosas sobre proteger el medio ambiente, o mejorar la salud pública y las pensiones, pero las petroleras, las compañías farmacéuticas y los fondos de cobertura siempre tienen la última palabra.

Sin embargo, la paradoja es que el público pareciera esperar que estos políticos sin sentido arreglen todos los problemas de la nación. Los representantes elegidos deben evitar las inundaciones, convertir el decaído sistema de salud pública en una carrera de carros de primera clase, eliminar la delincuencia juvenil, y solucionar la crisis de crédito internacional y, además, todo esto lo deben hacer antes de la cena. El pueblo cree que los políticos son idiotas, pero les exigen que solucionen los problemas de la hambruna y la desigualdad en la

ciudad, esperan que erradiquen el crimen y que encuentren trabajos para todos, pero además deben proteger a los niños y ocuparse de los ancianos.

Más allá de todas estas confusiones, las personas honestas sospechan que la clase política es sumamente corrupta, hacen todo por dinero y disfrutan de sus ganancias mientras que la ciudad se hunde. Admitimos que la política puede ser muchas cosas: desconcertante, algunas veces desmoralizante, a veces aburrida, pero no es ni institucional ni irremediabilmente corrupta. Si quieren ver lo que es la verdadera corrupción, vayan a vivir a algún país con gran inestabilidad política y social. No es que todos los políticos sean santos, aunque sí creemos que la mayoría entró a ese mundo por las razones correctas. Debemos confesar que algunos de nuestros mejores amigos son políticos y una de nosotras está casada con uno, por lo que se podría decir que esto nos pone en una posición desde donde podemos juzgar bien, ya que los vemos detrás de cámaras, y a primera hora de la mañana. Si no hay corrupción es por una aburrida y obvia razón: la política no es donde se encuentra el verdadero dinero. Los hombres y las mujeres que llevan una vida pública tienen las mismas cualidades que las grandes empresas buscan. Si en serio fueran tan avaros y corruptos se irían a trabajar con una sospechosa multinacional de baja fiscalidad, recibirían bonos de muchos millones y se aprovecharían de todos sin pena alguna. En toda democracia siempre habrá en los titulares alguna historia sobre algún político excéntrico, tonto, o deshonesto, pero los periódicos rara vez publican noticias sobre los persistentes funcionarios que dedican su tiempo a encargarse de que el agua sea potable o que los niños aprendan a leer.

Esa nociva idea de que a la política no le importan las preocupaciones diarias de las «personas ordinarias», se ha metido en la mente del público como si fuera una planta trepadora. Los sabios comentaristas de noticias hablan de los presidentes y los políticos como si lo que pasara en las casas presidenciales no fuera importante para quienes viven en la costa o la montaña. Los políticos no pueden evitarlo, tienen un mensaje que comunicar y

una extraña manera de hablar sobre la administración (ir hacia adelante, año con año, evaluar los resultados). Es por esto que la política a veces parece ser un juego de mesa. Tenemos una amiga que se siente tan desmoralizada por ese juego que se rehúsa a ver las noticias del todo, dice que es tan deprimente que ni el Valium ayuda a alegrarla.

Pero solo porque los políticos no son los grandes ejemplos que queremos que sean (mejores, más inteligentes, sin manchas en su carácter moral ni chismes sobre sus vida privadas, pero al mismo tiempo que sean exactamente como nosotras, que entiendan todas tus necesidades y deseos) no quiere decir que la política sea irrelevante. La política afecta todo, desde los salarios que ganamos hasta el bus que tomamos para ir al trabajo, incluso el aire que respiramos.

Si no nos crees, tenemos pruebas. En 1952 sucedió un evento importante en Londres, un fenómeno de contaminación llamado la Gran Niebla en el cual una gran nube de esmog cubrió la ciudad durante cinco días. Hay una tendencia a considerar esa famosa niebla como un capítulo pintoresco, e incluso encantador, de la historia de Inglaterra, el cual se recuerda con nostalgia como parte de los buenos tiempos pasados. La niebla de 1952 no fue tan graciosa ni encantadora para las 4.000 personas que murieron, o para los pueblos como Smithfields donde el ganado moría por asfixia. En algunos lugares como Isle of Dog la niebla era tan impenetrable que las personas no podían ver sus pies. Durante los cinco días que duró la niebla, 800 toneladas de ácido sulfúrico fueron soltadas en la atmósfera. Pensemos esto por un momento: 800 toneladas de ácido sulfúrico moviéndose por las calles de la ciudad, invisibles y mortales. ¡Claro... aquellos buenos tiempos pasados!

La política es la que ha hecho que un desastre como ese quede en el pasado. En Inglaterra, el Acta de la Ciudad de Londres de 1954 y las Actas del Aire Limpio de 1956 y 1968 prohibieron las emisiones de humo negro y ordenaron que se hiciera la conversión a combustibles sin humo. Las nieblas de esmog también quedaron en el pasado cuando se limpiaron los barrios pobres y se hizo una renovación urbana, ambos fueron actos políticos.

Ninguna de estas acciones legislativas tuvo el tipo de impacto que causó la caída del Muro de Berlín, y la mayoría de las personas hoy probablemente ni saben que existe un Acta de Aire Limpio... y sabrían aún menos cuándo la aprobaron o quién la emitió. (Fue presentada ante la Cámara de los Comunes del Reino Unido por Duncan Sandys, un miembro del partido Tory; quien, además de luchar por el aire limpio, inventó el cinturón verde).

Entonces, la próxima vez que respirés profundo en una ciudad como Londres, acordate que son esos odiados políticos los que te permiten hacerlo sin preocupaciones. La política no es perfecta y no siempre será fascinante u honesto, pero sí tiene importancia.

Capítulo quince: El capítulo práctico

Para cuando estés cansada, tengas hambre, y no tengas nada de ganas de cocinar

Más que recetas, estas son algunas ideas.

Queso feta

Un queso salado y firme que la gente o ama, o odia, no hay punto intermedio. Este es delicioso si lo pasás por harina y lo freís en aceite de oliva por un par de minutos, hasta que cada lado esté dorado. Servilo con tomates picado y echale un poco de perejil o arúgula encima.

Puré de garbanzos

Esta es una de nuestras comidas reconfortantes favoritas, y puede estar lista en solo 5 minutos. Abrí una lata de garbanzos y lavalos con agua fría en un colador. En una olla pequeña poné a hervir 3 tazas de agua con un cubito Maggi o un paquete de consomé, un diente de ajo y una pizca de azafrán. Herví los garbanzos por 3 o 4 minutos. Sacalos de la sartén con una cuchara calada, para que podás eliminar las hebras del azafrán. Guardá el caldo.

Poné los garbanzos en el procesador de alimentos, agregá un chorrito de aceite de oliva, una pizca de sal marina, un poco de jugo de limón, una pizca de hojuelas de chile picante (como podés ver queremos algo que sea picante, desde que escuchamos que tiene propiedades para aumentar la producción de serotonina). Pasalo por el procesador hasta que tengas una pasta. Si queda demasiado seca y dura, agregá un poco de caldo. La consistencia debería de ser suave, pero no muy líquida.

Esta receta es deliciosa sola para una cena tranquila, tal vez con tortillas, o si tenés energía, podés tostar pan, y es extremadamente deliciosa si la acompañás con una chuleta de cordero.

También sabe muy bien fría, con tortillas tostadas o pan pita.

Camarones con sal y especias

Esta es otra maravilla de 5 minutos. Empezá con tantos camarones grandes como querás, pelalos y lavalos, luego metelos en una mezcla de harina y polenta fina, cocinalos por 3 minutos en una sartén con aceite muy caliente y bastantes hojuelas de chile picante. Servilo con bastante sal marina y una pizca de jugo de limón y comételes con una ensalada verde.

Si tenés el tiempo y la disposición, podés hacer la versión china. Antes de cocinar los camarones, freí muy, muy lentamente 1 diente de ajo picado, 2 cebollinos y 1 chile picante bien picado por plato, en aceite de sésamo. El ajo no tiene que dorarse. Poné esto de lado. Cociná los camarones como dijimos antes, sin las hojuelas de chile, y luego mezclalos con la mezcla de cebollino y ajo; agregá sal pero no pongás limón. Podés comételes solos, o con fideos soba o arroz blanco.

Los camarones con ajo y perejil son otra comida muy llenadora y rápida. Freí a fuego lento 6 dientes de ajo picados en mantequilla, hasta que estén tiernos. Agregá un poco de perejil y migas de pan. Ponelo en un platón grande, luego freí a fuego alto los camarones, pelados y lavados, en aceite de oliva. Esto solo toma dos minutos. Agregá la mezcla de ajo con migas de pan y revolvé. Es perfecto para dos personas, acompañado de una ensalada de berros.

Repollo con tocineta y ajo

Otra maravilla de 5 minutos. Para dos persona: freí cuatro tiras de tocineta picada, bajá el fuego y agrega un poco de ajo picado (mantené el fuego bajo para que el ajo no se queme), y cocinálo por un par de minutos. Podés agregar algo de chile picante si querés darle más

sabor. Agregá bastante repollo picado en tiritas a la sartén, la espinaca o arúgula también saben delicioso. Subí el fuego y revolvé con una cuchara de madera. Vas a ver cómo las hojas se van suavizando en unos minutos. Dale sabor con un poco de aceite de oliva.

Petit pois con queso feta y menta

Un platillo clásico. Cociná los petit pois tiernos, y cuando todavía están calientes, agregá bastante menta picada, queso feta cortado en pequeños cuadritos, y un poco de aceite de oliva. Si tenés suficiente energía, podés agregar frijoles cubaces.

Otros consejos prácticos que nada tienen que ver con la comida

Cómo no hacer suposiciones

Nunca vas a poder eliminar por completo este hábito, ya que pareciera que los humanos estamos programados para hacer mil suposiciones sobre una persona con solo siete segundos de conocerlos. Es casi seguro que en el pasado los humanos estaban obligados a distinguir rápidamente a un amigo de un enemigo, la verdad de la mentira, porque en esos tiempos era literalmente un asunto de vida o muerte.

Pero hacer suposiciones es algo corriente y de vagos, esto limita la mente en lugar de ampliar los horizontes. Hoy en día tenemos civilización, literatura y poesía, y el estudio de la psicología. Se puede entrenar a la mente para que no caiga tan seguido en la trampa de las primeras impresiones.

La mejor manera de evitar las suposiciones es tener en cuenta las que has hecho en el pasado que resultaron estar terriblemente equivocadas. Un buen ejemplo de esto nos sucedió en Londres, en el segundo nivel de uno de esos encantadores buses rojos, en plena época navideña

En el asiento de al lado estaban sentados una señora con el rostro avejentado y una voz de fumadora, y un niño de unos siete años, con el pelo completamente rapado. Sin pensarlo, por el pelo del niño, su acento londinense, sus zapatos deportivos y su edad, asumimos que era un pequeño chapulín. De repente señaló a la ventana. –*Mira*– le dijo a su mamá con tono de asombro.

Nosotras también volvimos a ver, queríamos saber qué estaba señalando, ¿sería un gran Hummer, un elegante Ferrari o un hombre con una pierna? El bus paró frente a Fortnum & Mason, una de las tiendas más grandes, sofisticadas y elegantes de Londres, a donde solo van los ricos y famosos. La decoración de Navidad del ventanal mostraba una serie de artículos delicados y caros como vajillas Sevres, vidriería Waterford, guantes de casimir, un montón de tonteras innecesarias, el tipo de cosas que llaman la atención de los hijos de millonarios y de las princesas rusas.

–*Mira*– dijo el chiquito con la cabeza rapada, señalando la ventana, su voz era suave y baja.

–Que montón de cosas lindas.

No había ni un solo juguete o camión a la vista en ese ventanal; no había equipo de deportes o aparatos llamativos que sin duda llamarían la atención de cualquier niño sin importar su clase social. Y sin embargo, este niño estaba ido.

Nos regañamos por haber pensado mal de él y sonreímos el resto del camino a casa. Ahora, cada vez que nos sentimos tentadas a asumir demasiado, nos acordamos de ese niño.

Cómo no volverse loca

No creás todo lo que lees. Probablemente no todo sea cierto.

Cómo no volverse loca, parte dos

Van a haber momentos en los que nadie va a entenderte. Tratás de explicarlo en palabras de una sílaba, y te vuelven a ver como si tuvieras algún tipo de discapacidad. Simplemente no entienden tus ganas de estar sola, tu rechazo a lo usual, tus sueños secretos, no le dan importancia a tus miedos más profundos, a tus deseos más grandes. Algunas veces los desconocidos o conocidos van a hacer esto, y es bastante fácil ignorarlo. Podés recurrir a tu edad y experiencia y saber que no todos lo van a entender. Es un pequeño problema de comunicación, un asunto de perspectivas diferentes. Podrás sentir un poco de dolor, porque *incluso* después de veinte años en el mundo de los adultos, a veces puede ser sorprendente darte cuenta que no todo el mundo ve el mundo como vos lo ves.

Pero lo que más duele es cuando las personas que amás no te entienden. Si te parecés aunque sea un poco a nosotras, te gusta idealizar a tus amistades. Por supuesto que te gusta hacer esto; son tus amigos más antiguos y queridos, tienen años de historias juntos. Estás llegando a esa edad en la que ver hacia atrás, a los años en los que eran jóvenes, y ver todo lo que han vivido juntos es uno de los mayores placeres conocidos para la mujer. Entonces, cuando tus amigas de hace miles de años no te entienden, se puede sentir como una patada en el estómago.

Tenés defensas contra los desprecios de los desconocidos, pero un pequeño malentendido con una amiga querida se siente como una cuchillada. Estabas bien, sos una adulta, y de la nada te estás desmoronando, y no importa cuánto tratés de ver las cosas en perspectiva, nada cambia, y sentís como que te estás volviendo loca.

La única solución a esto es comprender que a veces no va a haber *nadie en el mundo entero* que te entienda. Esta es la condición humana, y no existen pastillas para curarlo. Es parte del paquete completo. Podés ponerte furiosa, llorar, sentirte decepcionada, y está bien, ya conocés tus propios remedios: vino tinto, chocolate negro, bailar como loca por la cocina a las once de la noche al ritmo de las canciones de tu juventud, con el volumen muy, muy alto.

Es un choque con la realidad, y tal vez todos, no importa que tan idealista sean, necesitamos uno.

Pero vas a sobrevivir, así es la vida.

Cómo no volverse loca, parte tres

Nunca tratés de cambiar a un hombre. Esto ya lo sabés, pero a veces hace falta que te lo recuerden. Podés pulirlo un poco, comprarle ropa bonita, darle indirectas de que tiene que cambiar ese peinado, pero nunca vas a poder cambiarlo en una forma fundamental. Lo tenés que amar como es, de lo contrario vas camino a que te rompan tu corazón lleno de expectativas. En realidad no sabemos por qué a las mujeres les gusta tanto pensar que pueden transformar a los hombres. No existen estudios científicos sobre este tema. Quién sabe, a lo mejor es que a las mujeres nos gustan los proyectos.

Cómo tender la cama

Este es un pequeño truco que nuestras mamás nos enseñaron para tender la cama antes de salir de ella. En lugar de tirar las cobijas de lado y salir de la cama en la mañana, quedate ahí por *un* momento sin salirte de la cama, subí la sábana y la cobija encima tuyo y extendela, luego deslízate por el lado, y ya la estás dejando prácticamente tendida. Luego es solo cuestión de meter los bordes de la cobija debajo del colchón y alisarla por encima. Suena tonto, pero es muchísimo más fácil de esta forma. Este truco nos hace felices todas las mañanas.

Cómo ahorrar y no sentirse atrapada por la industria de la belleza, todo al mismo tiempo

Hay algunas técnicas baratas y sencillas para hacer tus propios productos de belleza, si tenés diez minutos y una licuadora.

Podés hacer tu propia crema exfoliante con solo poner un puño de sal marina y un puñito de tomillo o romero y dos tazas de aceite de oliva en una licuadora y mezclarlo todo. El limpiador facial perfecto se hace con una taza de aceite de aguacate y cinco gotas de aceite esencial de lavanda y de manzanilla. Masajeas tu cara con esta mezcla por la noche, lo limpiás con una toalla y un poco de agua tibia.

Una mezcla de aceite de aguacate y maní, con cualquier tipo de aceite esencial que te guste, es un humectante maravilloso. Nos gustan los aceites esenciales de bergamota, limón y lavanda, o romero con un poco de jazmín. Todo esto lo podés encontrar en las tiendas macrobióticas.

El aceite de baño es muy caro, y los que son buenos una solo se pueden comprar cuando llega el aguinaldo. Pero podés hacer el tuyo con cualquier buen aceite base, puede ser de girasol, maní, el que sea, y luego con algunos aceites esenciales. El romero es bueno para despertarte en las mañana, la lavanda para relajarte antes de ir a dormir, el de rosa es simplemente exquisito, y el francoincienso es una medicina exótica bastante fuerte.

También podés hacer tu propio champú, jabón y candelas, pero esto toma tiempo y requiere que pasés muchas horas en Internet buscando recetas e ingredientes especiales. Pero untarte un aguacate machacado en el pelo o un poco de aceite de coco son aun mejores que una botella de acondicionador.

Cómo evitar comer mucho chocolate en la noche

Por alguna razón, nos ha tomado casi cuarenta años dominar este tema, e incluso ahora no estamos cien por ciento seguras de que lo tengamos bajo control. Ya sabés cómo va el cuento: te has portado bien todo el día, has comido tus cinco frutas y vegetales de distintos colores, tomaste el agua, evitaste la cafeína y las frituras. Ya te comiste tu cena cien por

ciento nutritiva y ahora te estás acomodando para ver un poco de televisión, o leer un libro, o pasar un rato en Internet, y algo, en algún lugar, en el lugar más oscuro y primitivo de tu cerebro, empieza el mantra: *cho-co-late; cho-co-late*. Es un ritmo ancestral, un llamado irresistible.

Y cuando te das cuentas estás rodeada por envolturas vacías, y ni siquiera sabés cómo paso eso. O por qué. Lo único que sí sabés es cuánto comiste, y es bastante, suficiente para despertar a la serpiente que te hace odiarte, quien a menudo solo le da un vistazo a la masacre y dice con su voz siseante: –Bueno... ya para qué. Ahora mejor comételo todo. Y así es como terminás comiéndote una barra entera de Tutto en una sentada, o una bolsa entera de tapitas.

La regla número uno es contar hasta diez antes de agarrar la caja, barra o lata. Es una técnica muy simple, pero funciona. Luego agarrá solo tres chocolates y ponelos en un platito. Este es el equivalente a servirte una copa de vino en lugar de tomártelo directo de la botella. En este punto no te los aturugués. Comer de pie es una crónica de una muerte anunciada, ya que es casi seguro que vas a comerte al menos dos antes de que llegués al sofá.

Ahora guardá lo que queda del chocolate. No te llevés el paquete.

Comete tu chocolate lenta y conscientemente. Saborealo. También ayuda si el chocolate que tenés en la casa es del tipo más puro. Los chocolate baratos son mucho más fáciles de devorar que los caros, no solo por las evidente implicaciones económicas, sino también porque los últimos son más llenadores. Disfrutá esa sensación cálida de estar en control.

O, al contrario, cómo comerte tu chocolate con orgullo

Si vos, al igual que nosotras, a veces te comés una barra entera de chocolate, solo porque sí, porque sos un ser humano autónomo y podés hacer lo que te dé la gana, es importante resistirse a la tentación de mortificarse después. No estuviste vendiéndole hipotecas sospechosas a personas que claramente no las pueden pagar, no hiciste vos solita un hueco

en la capa de ozono. Tratá de ver las cosas desde un punto de vista objetivo, acordate que el hecho de que no logrés tener autocontrol no quiere decir que sos un ser malvado. Acordate que en el mundo también existen personas con disciplina perfecta que no son tan buena gente, e insisten en controlar tanto su mundo nadie nunca se les acerca.

Cómo lidiar con personas aburridas

Pareciera que existen personas que creen que hablar solamente de ellos mismos y de sus aburridas preocupaciones es un trabajo importante. Antes veíamos a estas personas aburridos con pena, pensábamos que su insipidez era algo innato, como nacer con los ojos cafés o no tener buen gusto. Ahora creemos que es un acto de agresión narcisista. Una persona verdaderamente aburrida es alguien que no tiene interés en nada más que en si mismo. Decís algo inocuo sobre el materialismo dialéctico y este dice –Que divertido, cuando vivía en Inglaterra en el 73 conocí a una muchacha que no podía comer mariscos. No –sigue diciendo esta persona –Mentira, no fue en el 73, por que en el 73 estaba viviendo en Irlanda, antes de que empezaran todos los problemas políticos. Para este momento no tenés otra opción que sentarte y verlos hablar, aunque te gustaría informarle que a nadie le interesa mucho su vida en Irlanda.

La clave para no morir del aburrimiento es ver a estas personas como un tipo de experimento sociológico. Imaginate que sos una científica que está observando alguna especie exótica en su hábitat natural. Sos una antropóloga que está estudiando los rituales arcanos de una tribu olvidada. Ponete a ver cuánto tiempo pasa antes de que te pregunten algo a vos. Incluso les podés medir el tiempo, con miradas furtivas a la segunda manecilla del reloj. En este punto, todo el asunto se vuelve bastante divertido, y la sensación de que tenés alfileres enterrados en los ojos empieza a disminuir.

Cómo juzgar a las personas

Si querés saber si alguien es buena gente de verdad, andá a cenar con ellos a un restaurante. La forma en la que la persona trata al mesero es uno de los métodos más rápidos e infalibles para juzgar una personalidad, ya sea que esta persona se vea amable, parezca ser generosa o sea insoportable. Aunque si dice «Hola, mi nombre es Nelson Mandela» también puede servir de pista. Pero en circunstancias sociales normales, el truco del restaurante sirve bastante bien.

Cómo no entrar en pánico en situaciones sociales

La fobia social nace del miedo a que burlen de vos. Ya sea que estés usando los tacones que estaban de moda el año pasado mientras que todos están usando plataformas, o que todos fueron de vacaciones a Miami mientras que vos fuiste a en bus a Jacó, ellos tienen mejores trabajos, casas más grandes, sus hijos son perfectos, sus traseros no son tan grandes. Pensándolo bien, es un milagro que te atrevás a salir del todo.

En estas circunstancias, solo hay una opción válida. Decir la verdad. Si alguien te pregunta si has visto la última obra del dramaturgo David Mamet y si no pensás que es maravillosa, y vos ni siquiera vas al teatro, ya sea porque no podés pagarlo o porque no te gusta, sé honesta. No finjás saber de quién está hablando. Decilo sin pena. ¿Qué es lo peor que puede pasar? Si la persona es educada, va a cambiar de tema. Si no lo es, entonces tampoco vale la pena hablar con ellos.

De todos modos nunca nadie es tan seguro como lo aparenta. Si estás en una fiesta grande, esto es lo que tenés que hacer si entrás y no ves a nadie, absolutamente nadie conocido. Respirá profundamente, buscá un trago y movete hacia la parte tranquila de la sala. Asumí un aire de confianza relajada y solo observá. Disfrutá ver a todas las personas ir y venir, saludándose y gesticulando. Pensá que sos una Observadora Social, no una Rechazada Social. Tomate tu trago, comé un par de bocas (una de las ventajas de esta técnica es que si

estás lejos de los grupos usualmente te llega más comida, porque a los meseros no les gusta estar en medio de las multitudes). Te garantizamos que la persona que sí conocés, y que sí te cae bien, en este tipo de detestables reuniones llegará en algún momento, te va a encontrar y se va a dirigir a donde vos estás. Te vas a ver tranquila y segura, aunque creás que por dentro estás completamente aterrorizada.

Bueno, esa es la teoría. A veces no funciona. Una sensación incómoda y de tensión se acumula en tu estómago. Los meseros empiezan a verte con pena. Pero para este tipo de situaciones es que existen los taxis. Utilizá tu derecho humano de montarte en uno y que te lleve a casa.

Un lema útil para evitar las trampas sociales es la idea de que el tiempo que uno gasta analizando el ambiente casi nunca es tiempo perdido. Tenemos una conocida que se sentó al lado de un caballero encantador y con una actitud humilde en una cena. Empezaron a hablar de temas triviales y poco a poco se metieron en temas más serios, entre esos los medios de comunicación. Ella tenía un poco de experiencia, puntos de vista fundamentados y tuvieron una discusión amistosa. Después de un rato, cuando se dio cuenta de que él también sabía algo del tema, le preguntó en qué trabajaba, Con un poco de vergüenza le confesó que él también trabajaba en publicación. Ella le preguntó en qué área, y este le contestó que en periodismo. ¿Qué puesto? Él dudó un poco como buscando la palabra exacta. –Bueno, yo soy el dueño. Dijo con un tono que parecía que se estaba disculpando. Ella había pasado una hora y media diciéndole a un magnate del periodismo cómo dirigir sus periódicos. Entonces recordá, si no estás segura, verificá.

Cómo lidiar con estar equivocada

Admitílo de un solo. No inventés excusas, ni busqués explicaciones. Alejate lentamente de la cajita racional: no hay nada ahí para vos. Tal vez, si sos muy buena podás decir que no sabés qué te pasó. Es muy probable que no lo sepás.

Disculpate, tranquilamente y con elegancia. Prometé no cometer el mismo error de nuevo.

Cuando llegués a tu casa y se te cae la cara de la vergüenza, recordá, que estar equivocada es un estado finito, no uno general. Si tomás el camino equivocado y llegás ahí alguna vez no quiere decir que tenés que vivir ahí por siempre. Tu GPS se equivocó, eso es todo. Eso no quiere decir que no valés nada ni que tenés que irte al jardín y comer gusanos por el resto de tus días.

Cómo no tomarte tan en serio

El trabajo que amás, la relación que apreciás, los niños que adorás, todos estos merecen un grado de seriedad, pero sos solo una persona, y todos los humanos tenemos algún grado de ridiculez intrínseca. Una de las cosas que todavía no entendemos es por qué la palabra *irracional* se usa de forma peyorativa, cuando pareciera que la mayoría de las personas son bastante irracionales. Es por esto que leen horóscopos y juegan la lotería y creen en extraterrestres. Incluso los secularistas más estudiados van a tener momentos de rareza o fantasía o de simple demencia pura, de vez en cuando. No existe ninguna razón para que seas la única persona inmune a esto. Entonces, cuando te pongás a bailar tap en la cocina mientras cantás a grito pelado en lugar de estar limpiando solemnemente la refri, recordá que esto es lo que las personas hacen. Disfrutá de tu loca interior, te hará muy feliz. También es la razón por la que las personas más te quieren.

Cómo quitar cera de la alfombra

Poné un pedazo de papel café, del que se usa para envolver regalos o el de las bolsas de papel, sobre la cera y con una plancha caliente, aplanchá la cera. Se va a quitar como por arte de magia.

Cómo tener un perro feliz

Entrenalo. Es tedioso, y esto implica que vas a tener que comprar muchos de esos libros sobre cómo encantar a tus perros, y siempre vas a tener que tener las galletitas en las bolsas de tu pantalón, para que lo podás premiar cuando cumpla una orden. Tenemos una conocida que se pagó un viaje para ella y sus perros a una escuela para canes en la Isla de Mull.

Una vez que demostrés que sos la líder del grupo (yo soy el perro alfa y ustedes hacen lo que yo quiera, como a una de nosotras le gusta decir), tus perros van a estar felices y vos también. Los perros necesitan saber quién está a cargo: si piensan que son ellos, van a volverse miedosos y neuróticos. Chinearlos no es ser buena gente, los convierte en perros tristes y llorones. Y vas a estar tranquila al saber que los podés llevar a donde sea y no van a hacer ningún desastre.

Alimentalos con buena comida que no huela feo, llevalos a hacer mucho ejercicio, dejalos perseguir una ardilla o dos en los días especiales, y resistite a la tentación de vestirlos en cualquier tipo de ropa, que ya de por sí es una crueldad.

Cómo hacer tu declaración de impuestos sin llorar

Contratá a un contador. La tarifa que le tengás que pagar va a valer la pena con todos los impuestos y problemas que te vas a ahorrar. Mantené todos los papeles importantes y recibos en una caja especial. Pero tené cuidado con los roedores. Tenemos una conocida que por primera vez en su vida adulta, logró hacer eso de la caja de impuestos, y cuando llegó octubre estaba tan orgullosa de sí misma que casi que se puso a bailar sola. Entonces abrió la cajita y descubrió que un ratón se había metido y había destrozado todos los recibos convirtiéndolos en un nidito de ratones. Y el perro en serio se comió mi tarea.

Cuando llegue el momento de separar los recibos importantes y los otros horrores que le vas a enviar al gentil contador, poné música muy alta y dejá a la mano una botella de tinto en caso de emergencias. Luego solo hazelo.

O podrías convertirte en tu propia contadora, en este caso el pago de impuestos te parecerá más fascinante que las cartas de Lord Chesterfield y no tendrás nada que temer.

Cómo lidiar con la ira

A las mujeres no se les permite estar enojadas. Claro que no, las mujeres tienen que ser siempre dulces, son las que tienen que empatizar, ser gentiles y sonreír, de lo contrario, el mundo se va a acabar. Se han escritos libros completos sobre las mujeres y la ira, ya que este es un tema tan preocupante.

Nosotras lo que creemos es que esa idea hay que olvidarla. Somos humanas y a veces nos ponemos furiosas, y no hay nada extraño ni poco natural en eso.

Lo que tal vez tengás que trabajar con respecto a tu ira es sobre cuál es su *verdadera* razón. Si te encontrás gritándoles a los otros conductores por ir muy lento, o tratás mal a una vendedora en una tienda sin ninguna razón aparente, probablemente no estés irritada por la gente que maneja lento o un mal servicio. Es la antigua ecuación de estar enojada con el Objeto A, y desquitarse con el Objeto B. Lo mejor sería irse a casa y analizar si es que tenés unos cuantos traumas de abandono que no has resuelto, y qué fue lo que en realidad los activó.

La otra gran regla sobre la ira, y a una de nosotras todavía nos cuesta seguirla incluso después de varios años de terapia, es que eso *no* es el fin del mundo. Podés amar a alguien locamente y que esa persona igual te desespere. Conocemos a una encantadora niña de cinco años que ya tiene esto resuelto, mientras que nosotras todavía estamos buscando cómo lidiar con esto a los cuarenta y uno. La furia y el amor no son mutuamente excluyentes.

Y unas palabras finales: tené cuidado en donde sacás tu ira. Puede que tengas una ira completamente justificada por culpa de alguien, puede que tengas toda la razón y, sin embargo, desquitarse con esa persona puede ser completamente destructivo. Si se hace de forma incontinente, puede llevar a arruinar amistades, o poner a prueba matrimonios al punto de que estos se terminen. Necesitás resolver cuándo expresar tu enojo, y cuándo suprimirlo y cómo lidiar con él vos sola. Herir a alguien y ponerlo a la defensiva por ninguna razón lógica solo hará que terminés sintiéndote tonta y arrepintiéndote.

Nuestra forma de lidiar con esto es escribir una carta sin censura que saque todo el enojo. Luego la guardamos por veinticuatro horas. A menudo nos damos cuenta de que una vez que la furia salió, ya el truco funcionó. Ya podemos pensar claramente de nuevo y se fue esa sensación de tener el estómago hecho un puño. Esa carta no hay que mandarla, la otra persona nunca se va a enterar, y todo va a estar bien de nuevo. Si no lo está, andá al correo antes de que lo cierren.

Cómo subirte el ánimo

Un día de estos escuchamos un programa interesante en la radio sobre la noción del un buen carácter, y de cómo este se considera algo anticuado o condescendiente, cuando debería de ser más relevante que nunca. Como mujeres, nos dimos cuenta de que a veces tenemos mucho miedo de los valores del pasado, y tuvimos que darnos un par de lecciones para no deshacernos de lo malo con lo bueno.

Entonces ahora, cuando nos despertamos de muy mal humor, como todas las personas alguna vez lo harán, nos recordamos sobre lo importante que es la disposición. No es inteligente, o gentil, dejarse llevar por cada humor que tengas en el momento que lo tengas. Toda mujer conoce lo terrible que es que una persona esparza el mal humor por la casa como si fuera humo, para que todo esté contaminado. No hay excusas para esto. Todos los adultos racionales pueden convencerse de por lo menos aparentar estar de buen humor.

El sol no tiene que brillar todos los días. A veces sí recomendamos que saques tu ira a pasear, puede ser muy refrescante. Pero el mal humor sin razón, es cansado y deprimente para vos y para cualquiera que esté cerca tuyo. Entonces tratá de ver las cosas en perspectiva, subile el volumen a la música, *reite* en voz alta (nos hemos dado cuenta de que es muy efectivo), gritale al radio, maldecí, y dejá que se te pase. Disfrutalo por un momento, y luego dejalo ir. Lo podés dejar en el baño, donde debería estar. No te tiene que seguir todo el día.

Cómo tener «La conversación»

Ya sabés de cuál estamos hablando. Esa esa conversación extraña, donde se dicen verdades incómodas, o tenés que sacar tus vulnerabilidades, a las cuales cuidás mucho, y las tenés que lucir en público. Es la conversación en la que tenés que preguntar algo y odiás tener que preguntarlo porque puede que la respuesta sea no. Es en la que te arriesgás a parecer una tonta.

Te la imaginás en tu mente. La regla inexplicable es que, en tu propio y perfecto cerebelo, «La conversación» siempre termina muy mal. La persona no capta, se ríe, se burla, o no entiende a propósito. Se enoja y encima grita. Te acusa de tener pensamientos no naturales. Claramente vas a tener que considerar irte del país para lidiar con la vergüenza.

La encantadora verdad es que, de hecho, «La conversación» casi siempre sale tan bien que es como si hubieras llevado un curso especial. A medio camino empezás a gritar con una risa de alivio. La otra persona, especialmente si se trata de tu mejor amiga, casi siempre sabe la mitad de lo que vas a decir antes de que empecés a hablar, y hacia el final, están diciendo al unísono que *por qué* no lo habían hecho antes. Suspirás, ya todo está bien, nadie tuvo que emigrar, y el afecto mutuo es más fuerte que nunca.

Hacelo de una vez. En serio sí existe una razón por la cual todas las personas siempre hablan de la importancia de la comunicación. Te vas a sentir mucho más feliz después. Y si no, pues mandalo todo a la mierda. No es muerte por asfixia.

INFORME DE INVESTIGACIÓN

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación presenta el proceso de traducción de cuatro capítulos del libro *Backwards in High Heels: The Impossible Art of Being Female*³ de Sarah Vine y Tania Kindersley (2009) y el informe correspondiente sobre el proceso de análisis para determinar la idoneidad de una estrategia de traducción y crear una traducción heterofuncional de un libro de autoayuda que cuenta con referentes culturales muy distantes a los de la cultura del lector meta de la traducción.

Las autoras, de origen inglés, constituyen figuras relevantes en la literatura inglesa. Muestra de ello es que T. Kindersley ha escrito cinco novelas de ficción y a S. Vine se le reconoce como columnista de periódicos ingleses y actualmente es escritora y periodista del periódico en línea, *Mail Online*, el cual es famoso por contar con un gran público lector.

En el 2009, estas dos amigas publicaron un libro con el propósito de crear una obra literaria dirigida a mujeres, cuyo estilo se asemejara a una conversación con una amiga, en algún café, según la entrevista que realizara el periódico *Scotsman* a Kindersley. El libro está estructurado en 15 capítulos que tratan sobre aspectos de importancia en la vida de una mujer, desde la política hasta la maternidad, pasando por la religión, la comida o el amor.

Para la traducción se eligieron los capítulos de «La comida», «El trabajo», «La política y la nueva ortodoxia», y «El capítulo práctico». Los títulos de los capítulos dan una referencia del contenido de cada uno, el primero habla sobre la relación que tienen las mujeres con la comida, y de cómo la sociedad actual define lo que está bien o mal comer. El capítulo de «El trabajo», trata sobre la mujer en el mundo laboral y los diferentes tipos de vida laboral que se pueden tener, desde trabajar tiempo completo, ser madre trabajadora o simplemente no trabajar. El capítulo de «La política y la nueva ortodoxia» trata sobre las mujeres en el mundo de la política, y el papel que estas han jugado para crear el mundo

³ Tania Kindersley y Sarah Vine. *Backwards in High Heels: The Impossible Art of Being Female*. Filadelfia: Running Press, 2010. Impreso.

político en el que vivimos hoy en día. El último capítulo traducido, el «El capítulo práctico», plantea una serie de consejos prácticos para situaciones cotidianas. Entre estos se contemplan desde recetas de comida hasta instrucciones para cuidar a un perro o para tender una cama.

La casa editorial clasificó este libro dentro del género de la autoayuda. Según Ampudia de Haro, este género «construye a través de preceptos, consejos y recomendaciones programas de regulación conductual y emocional de carácter reflexivo conducentes a una hipotética mejora psíquica del individuo y su adecuada adaptación al entorno en el que vive» (14). En otras palabras, estos textos buscan mejorar la vida del lector por medio de consejos que pueden ayudar a mejorar el estilo de vida. El libro empleado para esta investigación ofrece exactamente esto a las lectoras: consejos, recomendaciones, incluso historias personales de las autoras, esto con el fin de que las lectoras se sientan comprendidas y puedan aplicar estos conocimientos para conseguir una mejor calidad de vida.

Es importante señalar que aunque la casa editorial le asignó esta clasificación a la obra, las autoras afirman en la introducción que este no es un libro de autoayuda. Ellas lo definen de la siguiente manera:

This is not a self-help book. It is not a how-to manual. (...) Quite frankly, we are in absolutely no position to set down diamond-hard advice, because half the time we don't know what the hell we are doing. If this book is about anything, it is about figuring it out as you go along, about making up your own mind and trusting that mind, whatever the zeitgeist might be telling you (8).

Esto quiere decir que ellas no van a darle a la lectora diez simples pasos para bajar de peso, o la técnica perfecta para tener éxito en el trabajo, sino que ellas solo van a hablar de la vida, y del complicado arte de ser mujer y todo lo que esto implica. De esta forma, las autoras esperan ayudar a la lectora a crear sus propias opiniones y metas, pero en ningún

momento ellas pretenden que sus ideas sean una palabra final. Por el contrario, estas esperan únicamente ofrecer una nueva perspectiva de la vida que tal vez la lectora no haya considerado.

A pesar de que las autoras no quieran definir su libro como uno de autoayuda, este cumple con las características típicas de este género, las cuales se van a estudiar en el Marco Teórico. Por lo tanto, para fines de este trabajo, el libro se va a clasificar dentro del género de la autoayuda. Cabe mencionar que, aunque la obra está clasificada dentro de este género, esta también muestra aspectos no incluidos en las características esperadas, como por ejemplo el tono coloquial y de confianza entre las autoras y la lectora.

Otra diferencia entre la obra y el género de autoayuda es que las autoras no afirman que su método es el mejor para ser feliz. Además, utilizan palabras cotidianas y modismos, junto con oraciones que imitan la forma de pensar de una persona para crear una relación de confianza con la lectora y que esta se identifique con ella. Es más sencillo creer en las palabras de un libro si estas parecen estar dirigidas al lector y utilizan las mismas palabras que el lector utilizaría para expresarse.

Las autoras se valen de este particular tono coloquial para acercarse a la lectora; sin embargo, estas no pretenden explicar cómo corregir un problema, sino que la tratan de convencer de que no importa la situación, está bien ser única y especial y hacer las cosas como ella quiera, no como la sociedad dicte. Otra particularidad de este libro es que se desarrolla dentro de la cultura inglesa, lo que presenta un reto adicional cuando se realiza la traducción, ya que no solo se debe identificar la mejor estrategia para traducir un texto de autoayuda sino que también se debe determinar cómo tratar los referentes culturales incluidos en el texto.

La lectora meta del libro original está bien delimitada en el libro. Se trata de una mujer inglesa o con conocimiento de dicha cultura y los eventos culturales que caracterizan este país. Para la traducción era importante definir una lectora meta, la cual se delimitó de la

siguiente manera: mujeres de Costa Rica que muestren interés en temas relacionados con la autoayuda, literatura de la mujer, cultura popular, historia y distintas culturas del mundo. Es importante que estas tengan acceso a medios de comunicación ya que esto permitiría que tengan una base de conocimientos generales sobre la cultura popular de la que se habla en la obra.

Planteamiento del problema

Esta investigación aborda el tema de la idoneidad de una estrategia de traducción para crear una traducción heterofuncional de un libro de autoayuda que incluye referentes culturales muy distantes a los de la cultura del lector de la traducción y cuenta con un tono coloquial particular.

La traducción se realizó de manera tal que se pudiera crear un discurso análogo; es decir, que las lectoras costarricenses comprendan el texto y se sientan tan identificadas con el contenido como una lectora inglesa al leer el libro original. Sin embargo, se dio el problema de que entre los referentes culturales que incluye la obra había algunos que se podían adaptar a la cultura costarricense y otros que no se podían adaptar por varias razones, entre ellas su peso histórico. Además, como el libro está dentro del género de autoayuda, era necesario encontrar alguna estrategia de traducción heterofuncional que pudiera mantener el efecto de autoayuda, así como el tono ameno y coloquial, y que al mismo tiempo tratara los referentes culturales.

Tomando en consideración el género del libro y sus particularidades literarias, al momento de realizar la traducción se encontró el siguiente problema: ¿cuál es la estrategia idónea para crear una traducción heterofuncional de un libro de autoayuda con referentes culturales muy marcados?

Esta incógnita nos lleva a la hipótesis de que existe una estrategia idónea para crear una traducción heterofuncional de un texto de autoayuda con referentes culturales muy marcados, y es el propósito de este trabajo encontrar cuál es.

El objetivo principal de este trabajo es determinar la idoneidad de una estrategia de traducción que permita crear una traducción heterofuncional de un texto de autoayuda que incluye una carga de referentes culturales ajenos a la cultura meta.

Los objetivos específicos son los siguientes:

1. Identificar las estrategias de traducción que sean aptas para una traducción heterofuncional de un texto de autoayuda que cuenta con referentes culturales ajenos a la cultura meta de la traducción y un tono coloquial particular.
2. Demostrar a través del uso de seis estrategias de traducción en un mismo caso de traducción, cuál es la más apta en una traducción heterofuncional de un texto de autoayuda que cuenta con referentes culturales ajenos a la cultura meta de la traducción y un tono coloquial particular.
3. Generar una lista de consejos prácticos para la traducción heterofuncional de un texto de autoayuda que cuenta con referentes culturales ajenos a la cultura meta de la traducción y un tono coloquial particular.

Ya se ha señalado que el libro cuenta con muchos referentes culturales de Inglaterra, pero se debe especificar que además, contiene referencias a personas y situaciones de la cultura popular que no son necesariamente de Inglaterra. También incluye referentes de Estados Unidos o África, por mencionar solo dos. Dado que el propósito de este trabajo es crear una traducción heterofuncional que atraiga a las lectoras costarricenses, se decidió modificar los referentes que fueran demasiado distintos entre las culturas. Sin embargo, a medida que se traducía se presentaron situaciones en las cuales se hablaba de eventos históricos o personajes ingleses que no se podían adaptar a la cultura de Costa Rica, por lo que se empezó a buscar estrategias que pudieran ayudar a tratar este problema. A continuación se presentan algunas estrategias que fundamentan la relevancia y las implicaciones de este estudio.

En el libro *Thinking Spanish Translation, A Course in Translation Method: Spanish to English*, los autores Louise M. Haywood, Michael Thompson y Sándor Hervej exponen seis estrategias de traducción para tratar referentes culturales: la exotización, el préstamo cultural, el calco, la traducción comunicativa, la eliminación y el reemplazo cultural (73), las cuales serán definidas en el marco teórico. Estas fueron las estrategias elegidas para esta traducción debido a que ayudan a trabajar tanto la adaptación de los referentes culturales que se pueden modificar, como los que no se pueden modificar del todo. Además, al ser seis estrategias se espera poder identificar cuál de esas es la idónea para traducir un libro de autoayuda, con marcas culturales y un tono coloquial muy particular, que son las tres características más importantes de la obra.

Estas estrategias se eligieron por varias razones: primero, Haywood, Thompson y Hervej ofrecen una gama de opciones estratégicas para realizar una traducción con elementos culturales. Segundo, al ser este un texto de autoayuda, se necesitan estrategias que permitan hacer las adaptaciones o modificaciones necesarias para que el texto meta cuente con el mismo efecto de autoayuda. Tercero, las estrategias permiten hacer las modificaciones necesarias para poder mantener el tono coloquial y ameno de la obra, ya sea por una traducción literal o una adaptación del contenido. Por último, estas también permiten la fluidez necesaria característica del tono coloquial en el proceso de creación de una traducción heterofuncional.

Se considera que este trabajo ofrece un aporte traductológico importante ya que aborda la traducción de tres temas: los textos de autoayuda, los elementos culturales y el tono coloquial y ameno de una obra. Por lo tanto, se espera que esta investigación pueda ofrecer una respuesta a la pregunta de cómo tratar estos tres elementos en una sola traducción heterofuncional y así facilitar el trabajo a futuros traductores que se encuentren con este problema.

Para lograr los objetivos específicos se realizó un estudio bibliográfico sobre el género de la autoayuda y sobre la traducción de referentes culturales. Luego se seleccionaron los capítulos del libro que se iban a traducir. Una vez elegidos, se empezó el proceso de traducción, el cual se llevó a cabo con las estrategias de Haywood, Thompson y Hervey. Cuando se completó la traducción, se procedió a realizar el respectivo análisis, en el cual se evalúa el uso de las seis estrategias mencionadas en diferentes ejemplos del libro y se contabilizan todos los casos en la traducción donde se utilizaron las estrategias. Al visualizar la práctica de estas estrategias en un solo ejemplo, se espera poder ilustrar cuál es la mejor estrategia para tratar textos de autoayuda con una carga de elementos culturales y un tono coloquial particular. Al mismo tiempo, la contabilidad de todos los casos donde se utilizó cada estrategia sirve para determinar cuál es la estrategia idónea y así comprobar la hipótesis de este trabajo.

La investigación incluye una introducción donde se presenta al libro y se explica el proceso de traducción elegido, además del problema y la hipótesis por tratar. El primer capítulo incluye las consideraciones teóricas y los antecedentes de trabajos de investigación tanto nacionales como internacionales que tratan temas relacionados. El segundo capítulo plantea la puesta en práctica de las teorías estudiadas en el capítulo anterior para determinar la idoneidad de una estrategia en un texto de autoayuda con referentes culturales. Finalmente, el tercer capítulo muestra los resultados y las conclusiones de la investigación.

Entonces, en este trabajo se incluye ya investigación minuciosa sobre la teoría alrededor de la literatura de autoayuda y la traducción de textos culturales, en la que se definen los términos importantes y se da un recuento histórico de este género literario. También se muestran ejemplos de la utilización de las estrategias en cuestión para ilustrar cómo funcionan estas y para mostrar el proceso de selección que se realizó a la hora de realizar la traducción de los capítulos para este trabajo. Además, se contabilizan los casos en los que se utilizó cada una de estas para finalmente poder determinar si en efecto existe

una estrategia de traducción idónea para libros de autoayuda con una carga cultural muy pesada y un tono coloquial muy particular.

Capítulo I: Consideraciones teóricas y antecedentes sobre la traducción de libros de autoayuda

El presente trabajo de investigación pretende determinar la idoneidad de una estrategia de traducción que permita crear una traducción heterofuncional de un texto de autoayuda que incluye una carga de referentes culturales ajenos a la cultura meta y utiliza un tono coloquial y ameno muy particular. Para cumplir con este objetivo, primero es necesario realizar una investigación bibliográfica, la cual se iniciará con la definición de términos clave para el tema en cuestión.

Para empezar, en el artículo «El funcionalismo en la enseñanza de la traducción», la traductora y académica Christiane Nord propone un proceso de traducción que tiene como finalidad producir una *traducción-instrumento*, la cual vendría a buscar «una nueva interacción comunicativa entre el emisor de la cultura base y un público localizado en la cultura meta, bajo las condiciones de la cultura meta, basándose en la oferta de información del texto base» (227).

Es decir, en una traducción instrumento se busca acercar la cultura de origen a la cultura meta, y para lograrlo la información se adapta a la nueva cultura tanto en el contenido como en la forma. Visto de esta forma, la traducción es un instrumento que funciona como puente y busca la mejor manera de aminorar una posible brecha cultural.

La teoría de la traducción-instrumento de Nord se divide en tres categorías: la traducción equifuncional, la traducción heterofuncional y la traducción homóloga. La segunda es la que se utilizará en este trabajo debido a su gran utilidad para el objetivo general. En el libro *Translating as a Purposeful Activity*, Nord explica que la traducción heterofuncional se utiliza «cuando (alguna/s de) las funciones del texto base no pueden ser mantenidas invariables en el mismo orden jerárquico por razones de gran distancia cultural y/o temporal» (230). La autora pone el siguiente ejemplo:

Ejemplo 16: Conservar el efecto apelativo a expensas de la función referencial

Al traducir la pieza teatral de John Godber, *Bouncers* («Los Porteros») para una puesta en escena en un teatro de Viena (*Die Nacht gehört uns*, literalmente: «La noche es nuestra»), el traductor austriaco, Eberhard Petschinka, adaptó todas las referencias a la clase obrera británica y sus pasatiempos sustituyéndolas por referencias a la clase obrera de Viena. Así, el traductor cambió la función referencial de la obra original para conservar la función apelativa (mostrarles un espejo y divertir a los receptores de la cultura meta) (230).

En este ejemplo, la función de la traducción era conservar el efecto apelativo, por lo que el traductor optó por adaptar las referencias culturales del texto original a la cultura meta. De esta manera se logra imitar el efecto del texto original en la nueva audiencia.

En el presente trabajo de investigación se utilizará la traducción heterofuncional ya que lo que se busca es poder conservar el efecto de autoayuda del texto original y adaptarlo a la nueva cultura, tal como hizo Petschinka en el ejemplo anterior. Para lograr este objetivo debe quedar claro que el principal problema de traducción es encontrar la mejor forma de tratar los referentes culturales y el tono coloquial en la traducción de un texto de autoayuda. En este trabajo se utilizará la definición de Haywood, Thompson y Hervey en la que se delimita la cultura como el entorno físico, social, histórico e ideológico dentro del cual se utiliza el lenguaje (68). Sobre el tema de la traducción cultural, Nord señala lo siguiente:

En cada proceso de traducción o interpretación están involucrados dos sistemas culturales con sus respectivas convenciones de comportamiento (= culturemas). Éstas no serán distintas en todos los casos, pero donde son distintas, puede haber problemas de comunicación. Entonces el traductor tiene que decidir si adapta o no las convenciones a la cultura meta. (235)

En otras palabras, la autora afirma que en toda traducción siempre hay dos cultural involucradas, y a la hora de traducir se debe decidir si apearse más a la cultura de origen o

a la de llegada, lo que es una decisión importante ante de iniciar cualquier proceso de trabajo. Para solucionar este problema existen varias técnicas, y todas dependen del propósito de la traducción. Puede que la obra y su traducción busquen educar o informar al nuevo lector meta sobre la cultura de origen. En este caso, esas diferencias culturales se deben mantener en la traducción, y si fueran incomprensibles para el nuevo lector, se podrían explicar. Otra situación sería que el propósito del libro sea entretener. En este caso, y según la situación, puede que no sea necesario mantener todas las diferencias culturales, y el traductor pueda utilizar alguna estrategia para adaptar esos referentes y hacer el texto más comprensible y accesible para el nuevo lector.

En este proyecto de investigación el problema general es determinar la idoneidad de una estrategia de traducción que permita crear una traducción heterofuncional de un texto de autoayuda que incluye una carga de referentes culturales ajenos a la cultura meta, y que además cuenta con un tono coloquial y ameno muy característico que es importante conservar. Estos elementos culturales presentan un reto ya que hay algunos que se pueden adaptar a la cultura meta pero, hay otros que no se pueden ni adaptar ni eliminar.

Para encontrar la estrategia idónea, primero es necesario definir el lector meta, que como se explicó anteriormente, es una mujer costarricense. No es necesario limitarlo a una lectora con conocimiento de la historia o la cultura inglesa ya que la traducción buscará la mejor estrategia para aminorar esa brecha cultural por medio de estrategias que adapten o expliquen los referentes culturales. Tampoco es necesario delimitar la lectora meta a un grupo con intereses específicos, ya que el libro trata temas muy variados y, en la medida de lo posible, se dirige a distintos tipos de mujeres, con gustos, preferencias y pasatiempos distintos. Más que conocimiento, es importante que la lectora se sienta interesada y atraída por estos temas, como la historia inglesa o el feminismo

Una vez que se ha definido el lector meta, es importante definir el propósito del libro y la traducción. En este caso, la obra en cuestión está categorizada dentro del género de autoayuda. Ampudia de Haro explica que este género busca ayudar a mejorar la vida de una persona, tanto mental como físicamente, al mismo tiempo que le proporciona estrategias y consejos que le permitan adaptarse al ambiente en el que reside, todo para que la persona logre sentir éxito y placer personal (14). En otras palabras, el género busca mejorar la vida de los lectores. A pesar de que esta es la definición general, existen libros de autoayuda que se concentran más en ciertos aspectos, como por ejemplo cómo lograr el éxito, o cómo alcanzar la felicidad después de un divorcio. Por lo tanto, se debe mencionar que no todos los libros hablan de temas generales; de hecho, la mayoría trata un tema en específico y ofrece consejos para mejorar ese aspecto particular.

Sin embargo, esta no es la única definición que se la ha otorgado a este género, ya que este ha evolucionado con el tiempo desde su aparición en las librerías en 1859 con el libro de Samuel Smiles *Self-help*. Según Papalini, Smiles abrió las puertas a este género con su libro, el cual iba dirigido a personas que buscaban mejorar sus buenos hábitos y costumbres. En ese entonces ese era el objetivo de este género, a diferencia de la actualidad, en la que se buscan consejos y estrategias para lograr el éxito y el placer personal en la vida diaria. Papalini además menciona que en este primer ejemplar del género, se puede observar todavía la moral característica de la época victoriana, y que vendría a desaparecer en el siglo XX.

En su artículo «La autoayuda: un género de la literatura masiva», Papalini expone que el género, con las características que conocemos hoy en día, aparece por primera vez en 1936 con la publicación del libro *How to Win Friends and Keep Them* de Dale Carnegie. De igual manera, la autora presenta un resumen en forma de cuadro que ilustra la evolución del género a lo largo de la historia (ver cuadro 1):

Cuadro 1. Historia interna del género de autoayuda: etapas

Periodo	1930-1950 Surgimiento	1950-1970 Rebelión	1970-1990 Reencauzamiento	1990-2005 Expansión
Característica de los textos	Manuales de ventas. Publicaciones de divulgación abierta al público general («Hágalo usted mismo»)	Libros espirituales, con transmisión de las enseñanzas de maestros orientales	Manuales de <i>management</i> . Manuales de autopropagación.	Biografías y autobiografías con eje en cuestiones «espirituales». Novelas ejemplares. Libros de autoayuda
Objetivos	Enseñar técnicas para una finalidad concreta.	Estimular el desarrollo personal y la autoconfianza. «Empoderamiento». Black Power. Organizaciones civiles. «Pensamiento positivo» Flower Power	Aplicar las capacidades personales al mundo del trabajo Desarrollar capacidades mentales latentes	«Biblioterapia», curar los síntomas del malestar subjetivo, mejorar la vida cotidiana
Discurso legitimador	Psicología conductual	«Nueva Era»	Teorías de sistemas, cognitivismo. Toyotismo (liderazgo)	Psicologías diversas, cognitivismo. «Nueva Era». <i>Management</i> ,
Área de acción	Trabajo	Interioridad	Inteligencia, trabajo	Vida cotidiana en todas sus esferas. Padecimientos subjetivos: <i>Stress</i> , fobias, angustias
Textos representativos	<i>Cómo ganar amigos e influir en las personas</i> Dale Carnegie, 1936	<i>El poder del pensamiento positivo</i> Normal V. Pale, 1952	<i>El método Silva de control mental</i> José Silva, 1982	<i>Los hombres son de Marte y las mujeres son de Venus</i> John Gray, 1992.

Fuente: Andrea Papalini Vaninia. «La autoayuda: un género de la literatura masiva». Universidad Nacional de Córdoba. 2008. Impreso.

Según este cuadro, se puede apreciar que los libros de autoayuda han ido variando su propósito específico: el propósito general sigue siendo ayudar al lector a mejorar algún aspecto de su vida, pero los específicos han ido modificándose según las necesidades de la sociedad. Entonces, el cuadro ilustra cómo entre los años 1930 y 1950, este género ofrecía consejos y técnicas específicas para que el lector lograra llevar a cabo alguna actividad determinada, y gracias a esto alcanzara el éxito. Entre 1950 y 1970 se empezó una moda

que buscaba mejorar la vida íntima y espiritual de las personas, y así nació la literatura de autoayuda con enseñanzas espirituales y de raíces orientales. Entre 1970 y 1990, el género buscaba mostrarle al lector cómo mejorar su vida laboral y personal poniendo en práctica los consejos espirituales que estuvieron de moda antes. En esta época, la autoayuda proponía hacer cambios desde el interior de la persona hacia el exterior. Finalmente, según el cuadro, entre 1990 y 2005 los libros de este género buscan nuevamente utilizar la espiritualidad, pero ahora lo hacen mostrando experiencias personales y biográficas que muestran la manera en la que alguna persona cambió y mejoró su vida; así, el libro impulsa al lector a seguir esos consejos para tener el mismo éxito que alcanzó el personaje principal del libro.

A pesar de que el cuadro de Papalini muestra el avance del género de autoayuda hasta el 2005, se puede decir que esa tendencia a crear libros biográficos se ha mantenido y hasta ha evolucionado. Un ejemplo es la obra de Elizabeth Gilbert, *Eat, Pray, Love* (2006), la cual es un diario del viaje de la autora por tres países: Italia, India e Indonesia. A pesar de ser un libro de autoayuda, este no busca dar listas de consejos para sobrevivir un divorcio, sino que cuenta la vivencia propia de la autora y cómo ella pasó de sufrir una depresión severa, a divorciarse, a irse de viaje un año y regresar renovada con los problemas resueltos. Este caso ejemplifica el argumento de Papalini: la mayoría de los libros de autoayuda en la actualidad muestran situaciones personales de los autores para que el lector se sienta identificado y busque la mejor forma de llegar al éxito y alcanzar el placer personal, ya sea aprender a meditar o adoptar diferentes filosofías de vida.

Backwards in High Heels: The Impossible Art of Being Female figura dentro de la categoría de autoayuda según las definiciones actuales. Las autoras buscan crear una relación de intimidad y confianza con la lectora al contar historias personales y demostrar de esta forma que no hay una sola definición de lo que es ser mujer en esta sociedad. Al mismo tiempo, esta obra ofrece consejos para mejorar aspectos de la vida cotidiana y todas sus esferas. Al analizar estas características de la obra, queda claro que a pesar de que ella

insisten en que su libro no es uno de autoayuda, sus características figuran dentro de las esperadas en una obra de este género, según lo expuesto anteriormente por Papalini. Por lo tanto, gracias a este estudio bibliográfico, se puede afirmar que el libro de S. Vine y T. Kindersley es, en efecto, una obra de autoayuda

Un género como el de la autoayuda debe evolucionar con el paso del tiempo ya que este está muy ligado a la sociedad en la que se encuentra. Las necesidades y las prioridades de las personas hoy en día no son las mismas que hace veinte o treinta años, y esta es la razón por la que este género ha tenido una evolución tan marcada. Sin embargo, para propósito de este trabajo, es importante definir las características del género en este momento. Ampudia del Haro expone que en la actualidad el género cuenta con los siguientes cinco recursos retóricos, los cuales serán tomados en cuenta como características del género en este trabajo, y se citan textualmente:

1. El uso de la segunda persona del singular y el «nosotros» inclusivo
2. La repetición redundante de las que son tenidas como ideas centrales
3. La ejemplificación de acuerdo con casos reales y testimonios personales
4. El diagnóstico interactivo a través de diferentes tests a disposición del lector
5. La atribución a ese mismo lector de la capacidad última para modificar sus pautas conductuales y emocionales. (14)

La obra traducida en esta investigación cuenta con todas estas características, por lo que la estrategia idónea de traducción deberá recrearlas en el texto meta. Es importante mencionar una particularidad de la obra en cuestión: las autoras no ofrecen una lista definitiva de técnicas para mejorar el estilo de vida. Ellas buscan que la lectora se sienta cómoda siendo auténtica, y el objetivo general del libro es demostrar que toda mujer es perfecta como es, con sus fortalezas y debilidades. Si alguna lectora desea seguir alguno de sus consejos puede hacerlo, pero las autoras no buscan afirmar que sus filosofías de vida

sean las mejores, como se muestra en la siguiente cita: «We don't necessarily want to be correct; we want to make you feel that you are all right, in all your complexity» (8).

Por esta razón, la quinta característica expuesta por Ampudia del Haro aplica para este trabajo hasta cierto punto. Esta afirmación expone la idea de que el lector tiene la capacidad de cambiar su conducta y seguir los consejos expuestos por el libro de autoayuda. En el caso de esta traducción, el libro de S. Vine y T. Kindersley expone la idea de que toda lectora tiene la libertad de sentirse cómoda como ella es, y si desea hacer modificaciones tiene todo su derecho, sin embargo presenta la aceptación como una opción tan válida como seguir una lista de diez simples pasos para ser feliz.

Con el género de autoayuda definido y caracterizado, se puede proceder a la siguiente parte de esta investigación, la traducción cultural. El libro elegido para su traducción y el respectivo análisis está delimitado dentro del género de la autoayuda, pero cuenta con la particularidad de que fue escrito en Inglaterra y, por su tono coloquial y conversacional, cuenta con una gran cantidad de referentes culturales, tanto históricos, como de la cultura popular de este país que no necesariamente se relacionan con la cultura meta de la traducción.

Para crear la traducción era de suma importancia primero definir al lector meta, seguidamente definir las características del género de autoayuda que se planea reproducir en el texto meta y, por último, determinar cuáles estrategias se deben utilizar en el proceso de traducción. Estas últimas deben ser seleccionadas cuidadosamente ya que deben servir para cuatro propósitos: lograr reproducir el efecto de un texto de autoayuda, lograr traducir referentes culturales de una cultura muy lejana a la cultura de llegada, lograr mantener el tono coloquial y ameno que caracteriza a las autoras y finalmente crear una traducción heterofuncional.

Para poder definir las estrategias de traducción que funcionen para referentes culturales, primero se debe de entender qué es cultura y cómo esta debe ser tratada en una

traducción. En la revista electrónica *Translation Journal*, la autora Alejandra Karamanian explica en su artículo «Culture and Translation», que el término de cultura implica tres aspectos diferentes de la actividad humana: «the 'personal,' whereby we as individuals think and function as such; the 'collective,' whereby we function in a social context; and the 'expressive,' whereby society expresses itself». Según esta definición, entendemos que la cultura es algo intrínseco en el individuo, en la sociedad y en la manera en la que esa sociedad se expresa.

Las personas tienen características individuales que las hacen identificarse con cierta cultura, como por ejemplo un costarricense piensa que aunque la selección nacional de fútbol de su país no sea la mejor, uno debe apoyarla como si fuera el mejor equipo del mundo. Como sociedad, los costarricenses tienen características distintivas, como por ejemplo que la mayoría de los ciudadanos del país come arroz en los tres tiempos de la comida, o que la gran mayoría busca asistir a ciertos eventos como fiestas populares en diciembre. Como expresión de la sociedad se puede decir que los costarricenses comparten no solo un acento, sino dichos y gestos típicos de su cultura y que no se utilizan en ningún otro país.

Al tener una idea clara de lo que es la cultura, es importante determinar cómo se deben tratar los referentes culturales en una traducción. En el artículo «Cultural Implications for Translations», también encontrado en la revista electrónica *Translation Journal*, Kate James afirma que como el idioma y la cultura están tan ligados ambos deben tomarse en consideración a la hora de realizar la traducción. En este artículo, la autora explora las diferentes teorías expuestas por Nida y Newmark sobre la traducción cultural, para llegar a la conclusión de que para trabajar una traducción cultural, el traductor debe primero definir claramente su lector meta, ya que esto le facilitará la elección de la estrategia de traducción. La autora también explica la existencia de dos posibles opciones para tratar una traducción cultural: acercar al lector a la cultura de origen (conocido como la estrategia de exotización) y

modificar aspectos culturales para acercar la traducción al lector meta (conocido como la estrategia de domesticación).

Como ya se explicó, el lector meta de la traducción ya está bien definido, por lo tanto el siguiente paso es encontrar las estrategias de traducción que se utilizarán en el trabajo. Existe una gran variedad de opiniones sobre estrategias para traducir texto culturales, sin embargo, después de realizar el estudio bibliográfico se optó por utilizar las estrategias expuestas en el libro *Thinking Spanish Translation: A Course in Translation Method: Spanish to English*, de los autores Louise M. Haywood, Michael Thompson y Sándor Hervey. Las estrategias que los autores desarrollan son las siguientes: la exotización, el préstamo cultural, el calco, la traducción comunicativa, la eliminación y el reemplazo cultural. En el libro, los autores proponen la escala reproducida en el cuadro 2 con las estrategias, que ha sido traducida para propósitos de este trabajo.

Cuadro 2. Estrategias de traducción

Cultura origen			Cultura meta		
Exotización	Préstamo cultural	Calco	Traducción comunicativa	Eliminación	Reemplazo cultural

Fuente: Louise M. Haywood., Michael Thompson y Sándor Hervey. *Thinking Spanish Translation: A Course in Translation Method: Spanish to English*. 2ª ed. Oxford: Routledge, 2009. 73. Impreso.

La figura ilustra las seis estrategias que se van a utilizar en esta traducción y las coloca en una línea de continuidad que en un extremo opta por exotizar, o acercar el lector meta a la cultura original, y en el otro extremo opta por domesticar, o acercar la cultura original al lector meta. A continuación se explican y ejemplifican las seis estrategias que se van a utilizar.

Los autores definen la primera estrategia, la exotización, como una traducción en la cual se conservan las características culturales del texto original (73). Es decir, mantener todos los referentes culturales intactos en la traducción. Para lograr esto, proponen transferir

términos y nombres del idioma original al texto meta, sin cambiarlos ni traducirlos de forma literal. No se deben realizar ajustes para las diferencias de valores, costumbres y expectativas, y los elementos intertextuales y las características específicas de la cultura se deben mantener sin explicar o aclarar su resonancia cultural. En otras palabras, la exotización se da cuando se mantiene el término en su idioma original, sin cambiar la escritura, y este término no se explica ni se define para facilitar la comprensión; se deja tal cual en la traducción.

Esta estrategia se utiliza sobre todo en casos en los que se busca acercar al lector meta a la cultura de origen de forma que este tenga que sumergirse por completo en este universo ajeno. Con esta estrategia el traductor no se preocupa si el lector comprende o no el término, ya que el traductor le está siendo fiel a esa palabra o frase en específico según esta se utiliza en su contexto original. Un ejemplo de exotización sacado de la traducción de esta investigación es el siguiente:

TO: Downing Street has become very interactive, and there was great excitement in the press in the spring of 2008 (137)

TT: Downing Street se volvió muy interactivo, y hubo un gran conmoción por parte de la prensa en primavera del 2008

El pasado ejemplo muestra cómo por medio de la exotización se optó por no explicar ni modificar el nombre de Downing Street, la calle donde se ubican las residencias de dos de los más importantes ministros británicos. Este es un ejemplo meramente ilustrativo, ya que en la versión final del presente trabajo no se utilizó esa traducción ya que Downing Street no es un lugar conocido en Costa Rica, pero el ejemplo muestra cómo, para utilizar la exotización se mantienen los referentes culturales del texto original sin traducirlos ni explicarlos.

La segunda estrategia que los autores exponen es el préstamo cultural, el cual consiste en incluir un término sin traducir en la traducción. Si fuera el caso que la palabra

está en un alfabeto distinto esta se escribe en el nuevo alfabeto de forma fonética (76). Por el propósito de la traducción, en este trabajo no se utilizó esta estrategia en ninguna instancia; sin embargo, sí hubo casos en los que se pudo haber utilizado, como se nota en la receta que se muestra a continuación:

TO: Halloumi. A rubbery, salty cheese you either love or hate (365)

El *halloumi* es un queso típico de Chipre que se hace con leche de cabra y oveja. Tiene una textura firme y es salado, y usualmente se conserva en aceite. En Costa Rica este queso no existe, por lo que mantener la receta con este término no tiene sentido. Como esta traducción busca que el lector meta se sienta identificado con el texto es importante que las entradas que incluyen recetas muestren ingredientes que se pueden encontrar en Costa Rica. Por esta razón se optó por cambiar el término *halloumi* por *queso feta*, el cual es bastante similar. Sin embargo, si el propósito de la traducción fuera otro, el préstamo cultural se podría utilizar y el término *halloumi* podría mantenerse.

La tercera estrategia es el calco, el cual se define como una situación en la que se debe hacer una traducción literal, y esta va a producir una frase que sea correcta de manera sintáctica en el idioma meta, pero que no va tener sentido en este idioma ya que la frase está creada según las expresiones de la lengua origen (77). En esta traducción no se utilizó un calco ya que, como dice su definición, esta estrategia crea frases que no tienen sentido en la cultura meta, y si esta se utilizara el resultado sería una traducción pobre.

La cuarta estrategia es la traducción comunicativa, la cual elige las características del texto original que tienen un significado específico y estas se reproducen en la traducción de manera que el lector meta las comprenda, aunque esto signifique que se tenga que sacrificar la traducción literal (78). En este caso también se puede explicar el término. Esta se utiliza a menudo en casos con frases idiomáticas o refranes. Un ejemplo de esta estrategia se aprecia en el siguiente ejemplo:

TO: one year she qualified for Peterborough (71)

TT: Un año calificó para el Peterborough (la Copa Final de Equitación con Ponis en Inglaterra).

En este ejemplo se puede observar como la traducción comunicativa se utilizó para explicar qué es el Peterborough. Esta estrategia es de gran utilidad cuando se presentan nombres de lugares, eventos o personas, que no se pueden cambiar porque son importantes para la historia, pero tampoco se pueden dejar sin explicar porque el lector no comprendería de qué se está hablando.

La quinta estrategia de traducción es la eliminación, la cual consiste en eliminar parte del texto original por razones pragmáticas o ideológicas (80). Esta se puede utilizar cuando se desea evitar la repetición de ciertas frases, o cuando algún argumento puede ofender al lector de la cultura meta. El siguiente ejemplo muestra un caso de eliminación en el texto traducido:

TO: It is a miracle that, apart from wrestling and being a sperm donor, there is no career path that is closed to females (80)

En esta oración, se dice que las mujeres no pueden luchar ni ser donantes de esperma; pero esto no es cierto ya que sí existen la lucha femenina. De hecho, en Costa Rica está la famosa boxeadora Hanna Gabriel. Por esta razón, se decidió eliminar la palabra *wrestling*:

TT: Es un milagro que, aparte de ser donantes de esperma, no haya carreras que estén cerradas para las mujeres. (29)

Se eliminó el uso de las palabras en diferentes idiomas porque no se puede estar seguro de que la lectora sepa que “zilch” quiere decir nada en alemán, o que “nothing” es nada en inglés. Como no se pueden hacer ese tipo de suposiciones, lo mejor fue mantener la repetición de ideas, pero utilizar todas las palabras en español.

La sexta y última estrategia presentada por los autores es el reemplazo cultural. Esta estrategia toma elementos específicos de la cultura de origen y los reemplaza por elementos pertenecientes a la cultura meta (80). El reemplazo cultural se utiliza en casos donde el

propósito de la traducción no requiere mantener los elementos de la cultura origen. El siguiente es un ejemplo de esta estrategia en la traducción:

TO: See the latest exhibition at the Royal Academy (83).

Esta frase menciona la Academia Real de Artes en Londres, un museo que incluye obras de arte que datan desde el siglo XVIII. Como el propósito de esta traducción es acercar el libro a la lectora meta, que es costarricense, mencionar que se puede ir a pasar el día en la Academia Real de Artes en Londres no tiene sentido. El reemplazo cultural permite modificar este referente y utilizar otro que se adapte más a la cultura meta. Un ejemplo entonces puede ser la mención de Museo Nacional de Costa Rica o el Museo de Jade. Estas son opciones que aplican al lector meta pero mantienen la idea original de las autoras al recomendar que se visite un museo para cambiar la rutina.

En su libro, Haywood, Thompson y Hervey proponen estas seis estrategias para tratar una traducción cultural; sin embargo, estos comentan que un autor que les influenció a la hora de escribir fue Lawrence Venuti con su libro *The Translator's Invisibility*, ya que en esta obra el autor expone las teorías de extranjerización y de domesticación (73), muy similares a la expuestas por los autores.

En su libro, Venuti expone la idea de que una buena traducción no muestra rastros del traductor; es decir, el libro traducido pareciera haber sido escrito originalmente en ese idioma. Para lograr esa invisibilidad, Venuti introduce la estrategia de extranjerización, definida como “an ethnodeviant pressure on those values to register the linguistic and cultural difference of the foreign text” (20), y la domesticación, definida como “ethnocentric reduction of the foreign text to target-language cultural values” (20). En la primera, el traductor busca mantener los referentes culturales de la cultura de origen, lo que resulta en un texto que pareciera ser foráneo. En la segunda, el traductor busca reducir las diferencias culturales y para hacerlo se permite realizar cambios de contenido y estilo en el texto.

Venuti comenta que en la actualidad, la extranjerización es más útil como estrategia de traducción cultural ya que esta busca restringir la violencia etnocéntrica de la traducción (20). En otras palabras, con esta estrategia se pueden disminuir las posibles brechas culturales que separan las diferentes naciones, y ayuda a crear más conocimiento sobre las realidades y costumbres de otros lugares.

A pesar de que Venuti afirma que hoy en día una estrategia es de más utilidad que otras, es necesario indagar en más trabajos de campo e investigaciones realizadas sobre este tema para poder evaluar qué se ha dicho antes. Además, esta investigación de antecedentes ilustra la manera en la que la teoría ha sido aplicada en diferentes traducciones.

En la investigación de Marianela Jaramillo, “Darjeeling, De Bharti Kirchner”, la autora realiza una traducción del inglés al español, cuyo análisis se centra en la traducción de los referentes culturales del hindi y el bengalí. En este trabajo la autora decide “mantener intactos esos cuerpos extraños en el texto, sin explicarlos y sin un glosario” (76). La razón por la cual la autora decidió hacer esto, a pesar de que el receptor meta de la traducción es un público costarricense, era porque mantener estos términos reforzaba el tema de choque de culturas de la novela y que estos mismos generan significados dentro de la traducción.

La traducción de Jaramillo constituye un ejemplo de lo que sucede si la traductora decide exotizar una traducción completa; todos los referentes culturales se mantienen según su contexto original. En el caso de la traducción de *Backwards in High Heels*, no se puede recrear esta estrategia de Jaramillo debido a que lo que se busca es crear una traducción heterofuncional. Para lograr esto es necesario utilizar otras estrategias que den más libertad al traductor para adaptar referentes. Sin embargo, el estudio del trabajo de Jaramillo resultó de utilidad ya que ilustra el uso de la exotización y los resultados que se obtienen en una traducción donde esta se utiliza como estrategia de traducción principal.

Jaramillo muestra cómo se utiliza la exotización en una traducción, pero por otro lado, Laura Rebeca Gutiérrez realizó un trabajo de graduación de maestría en el que investigó el uso de la adaptación como estrategia de traducción cultural. Su tesis se titula “Adaptación metalingüística e ideológica en un texto cultural”. En este texto la autora analiza cómo utilizar la adaptación en una traducción cultural de un texto en inglés de los Estados Unidos al español.

En este caso, Gutiérrez muestra cómo realizar una traducción mediante la adaptación de referentes culturales. En este trabajo de investigación, la autora busca una forma de lograr un efecto similar al que el texto fuente produce sobre sus lectores originales, la cual es la misma meta de este trabajo de investigación. Su hipótesis es que la adaptación es la mejor forma de tratar una traducción con texto metalingüístico (86), ya que esto permite que el nuevo lector comprenda y se identifique con el texto traducido.

Se podría decir que Gutiérrez plantea una estrategia de traducción que está al otro extremo de la propuesta por Jaramillo. La primera autora estudió la adaptación cultural en una traducción, y los efectos que esta tuvo en la lectora meta, mientras que la segunda estudió la exotización en una traducción y sus efectos en la lectora. Estos estudios son de relevancia para el presente trabajo ya que en esta traducción se incluyen esas dos estrategias como herramientas para tratar textos de autoayuda con referentes culturales.

Otro proyecto de tesis que sirve como antecedente para este trabajo de investigación es la tesis doctoral de Rosa Curras, de la Universidad de Politécnica de Valencia, titulada “La traducción de textos culturales en *A man for all seasons*, de Robert Bolt”. Este trabajo se concentra en los requisitos de un traductor literario para traducir un texto con alto contenido cultural y realiza un análisis comparativo del texto original y la traducción realizada por Luis Escobar. En este caso el objeto de estudio es una obra teatral con elementos culturales norteamericanos que se tradujo hacia el español de España.

A lo largo de su estudio, Curras investigó la teoría sobre la cultura y el lenguaje. En su estudio, la autora explica que estos conceptos están ligados debido a que la cultura se logra transmitir por medio del lenguaje, razón por la cual el lenguaje utilizado en una traducción es de suma importancia. Según la estrategia de traducción se puede rescatar ya sea la cultura de origen o la cultura meta por medio del lenguaje utilizado.

Curras explica que un traductor tiene que ser prácticamente bicultural para poder tratar los referentes culturales de un texto específico (36), ya que si el traductor no conoce bien la cultura de origen, podría perder información importante a la hora de crear la traducción, o por el contrario, si no conoce bien la cultura meta, podría omitir detalles que serían de importancia para que el lector meta comprenda bien el texto.

Con respecto a las estrategias de traducción, la autora afirma que la mejor forma de tratar los referentes culturales es por medio de los conceptos de Venuti de domesticación y extranjerización (101). A pesar de que el corpus de trabajo de la tesis se centra principalmente en los contextos tanto del texto cultural como el de la traducción, la investigación teórica sirvió de mucho para el presente trabajo ya que presenta información muy detallada sobre antecedentes teóricos relacionados a la traducción de referentes culturales.

Aquí se presentan caso de estudios que se han centrado ya sea en exotización, domesticación, o elementos culturales. Sin embargo, resulta necesario estudiar casos de traducción de libros de autoayuda que traten estos temas de referentes culturales. Sobre este tema se encontró el artículo de Volga Illmaz, "Translation of Culture Specific Items in Self-Help Literature: A Study on Domestication and Foreignization Studies". En este, la autora explica que los libros de autoayuda están generalmente muy cargados de referentes culturales provenientes de la cultura de origen (118). Este artículo muestra el análisis de la traducción hacia el turco del libro *Outliers, The Story of Success*. Illmaz analiza las estrategias de traducción con la hipótesis de que, al tratarse de un libro con tanto peso

cultural, el traductor habría utilizado más estrategias domesticadoras que exotizadoras. Sin embargo, al final del estudio Illmaz encontró que el traductor utilizó más estrategias exotizadoras, empezando por el hecho de que el título del libro lo mantuvo en inglés. A pesar de que su estudio no investiga las razones por las cuales el traductor utilizó más exotización, ni su efecto en el lector, Illmaz nota que las ventas de este tipo de libros traducidos en Turquía son considerablemente altas (128).

Este artículo entonces concluye que los cambios culturales solo fueron realizados en casos en los que la exotización producía un texto incomprensible (128) y explica que los lectores de este género lo que buscan son soluciones rápidas a sus problemas, no importa su nacionalidad (128). Por lo tanto, mientras el mensaje del libro se logre transmitir, modificar o mantener referentes culturales depende del encargo de traducción y el lector meta. Illmaz explica que antes de iniciar cualquier investigación se debe definir el lector meta de la traducción: “prior to making a comparative analysis of source and target texts, we need to identify target readers and *skopos* of translations” (120).

Finalmente, se encontró una investigación de la autora Reem Sabry quién realizó un análisis de la traducción al árabe del libro de autoayuda *Eat, Pray, Love* escrito por Elizabeth Gilbert. El objetivo principal de Sabry era evaluar las pérdidas y ganancias que se dieron en la traducción de la obra, y por medio de esto determinar si es posible combinar más de una cultura en un libro de autoayuda (16). La autora explica que el objeto de estudio incluye cuatro culturas: la norteamericana, la italiana, la hindú y la indonesia, y ella busca determinar si se pudo incluir de forma satisfactoria una quinta cultura, la árabe (14).

Sabry realiza un estudio de todas las estrategias de traducción utilizadas en la versión traducida al árabe por Zeina Idris. Estas son la modulación, la adaptación, la eliminación, el calco, el préstamo, la transposición, la domesticación y la exotización, la transliteración y la sustitución. La autora muestra ejemplos de estas estrategias dentro de la traducción y evalúa si su uso produjo una traducción satisfactoria que permitiera introducir

una quinta cultura en el libro. En sus conclusiones, Sabry afirma lo siguiente: «The main finding of the research is that one text can combine more than one culture and the process of translation can give rise to a new and deeper understanding of the Source Text by the target audience» (81).

En otras palabras, la autora afirma que un texto de autoayuda puede incluir más de una cultura. Según las culturas involucradas y el lector meta, se pueden utilizar diferentes estrategias de traducción que permitan involucrar diferentes culturas en un solo texto. En el caso de Sabry, por ejemplo, ella indica que para la traducción al árabe del libro de Gilbert se utilizó mucho la omisión, pero el resultado fue que se logró contribuir a que se diera una comprensión intercultural de cuatro culturas distintas bajo el lente de la cultura árabe (80).

A pesar de que las culturas involucradas en el presente trabajo de investigación son otras, la inglesa y la costarricense, el estudio de Sabry permitió estudiar diferentes formas de tratar referentes culturales según su cultura meta. Sabry estudió 10 estrategias de traducción expuestas por diferentes autores, pero en la presente investigación se utilizan únicamente 6, y todas expuestas por los mismos autores.

A manera de recapitulación, en este capítulo se definieron términos importantes para esta investigación, como lo son el género de autoayuda, su definición e historia, la traducción cultural, y las estrategias de traducción expuestas por Haywood, Thompson y Hervey. Además, se estudiaron casos de proyectos de investigación relacionados a este tema que sirvieron como base para desarrollar la investigación.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA APLICADA EN UNA TRADUCCIÓN DE AUTOAYUDA

El presente trabajo de investigación busca determinar la estrategia de traducción idónea para tratar libros de autoayuda que cuentan con referentes culturales muy distintos a los de la nueva cultura meta y un tono coloquial muy particular. Se espera que trabajo contribuya a resolver la incógnita de cuál es la mejor manera de traducir los textos determinados dentro de esta categoría de autoayuda. Además de la traducción del texto elegido, este trabajo incluye un análisis de tipo cualitativo del proceso de traducción.

La investigación se realizó de la siguiente manera: en principio se eligió el libro por traducir. Para elegirlo se tomó en cuenta que este debía estar en inglés para poder realizar la traducción al español; además, dicho libro no podía haber sido traducido anteriormente. La obra a elegir tenía que contar con características que permitieran desarrollar un análisis académico. Tomando en cuenta estas características se eligió el libro de las autoras inglesas Tania Kindersley y Sarah Vine ya que este cumplía con todos estos requisitos.

Una vez elegido el libro se procedió a realizar la traducción. En principio se tradujeron capítulos aleatorios que se consideró tenían material útil para la investigación de este trabajo. Por esta razón se tradujeron más páginas de las solicitadas en los parámetros del proyecto. Una vez que todas las páginas estuvieron traducidas se eligieron los capítulos y los fragmentos de capítulos que tuvieran más utilidad para trabajar con el tema de esta investigación, que es la traducción de un libro de autoayuda con referentes culturales ajenos a la cultura meta de la traducción y que cuenta con un tono coloquial muy particular.

La muestra de traducción se eligió por conveniencia. Como se tradujeron más páginas de las necesarias se pudieron elegir secciones del libro que tuvieran más material para analizar. Para la selección final de traducción se eligieron cuatro capítulos titulados «La comida», «El trabajo», «La política y la nueva ortodoxia» y «El capítulo práctico». Los capítulos de «La comida» y «El trabajo», se tradujeron en su totalidad, mientras que el de

«La política y la nueva ortodoxia» y «El capítulo práctico» fueron traducidos solo en parte, por cuestión de espacio para el trabajo. Se eligieron estos capítulos porque ejemplificaban las características de un libro de autoayuda con una carga importante de referentes culturales. Además, estos incluyen segmentos que se prestan para analizar con las seis estrategias de traducción planteadas por Haywood, Thompson y Hervey que serán utilizadas en este trabajo.

Para realizar esta investigación primero se realizó un estudio bibliográfico sobre teorías del género de autoayuda y traducción cultural. Seguidamente se procedió a realizar el análisis, el cual consiste en demostrar el uso de las seis estrategias de traducción en cuestión en doce ejemplos diferentes tomados de la sección traducida. Se realizó la traducción de cada segmento con las seis estrategias y luego se analizó y evaluó su impacto y funcionalidad, para determinar cuál de estas daba mejores resultados.

Para elegir los casos en los cuales se aplicó alguna de las seis estrategias en cuestión a lo largo de la traducción, se buscaron fragmentos que contaran con las siguientes características: tener una carga cultural importante, es decir, debían mencionar algún evento o personaje cultural ajeno a la cultura costarricense; presentar frases idiomáticas típicas del Reino Unido; y, finalmente, presentar un reto a la hora de traducir, ya fuera por su complejidad idiomática o por el importante peso cultural de la frase. De la totalidad de los casos traducidos se tomaron doce para mostrar el proceso de selección de las estrategias finales. Para elegir estos ejemplos ilustrativos se buscaron segmentos que fueran representativos del contexto y tono general de la obra.

Para demostrar los resultados se realizó un cuadro de contabilidad en el cual se muestra la cantidad de veces que se utilizó cada una de las seis estrategias en la traducción final, de manera que se pueda visualizar claramente la diferencia en la cantidad de veces que se utilizó cada una y de esta manera poder determinar la estrategia idónea.. Por razones de espacio no se puede mostrar el análisis de todos los ejemplos contabilizados en el cuadro

comparativo; sin embargo, se incluyó un anexo con la lista de las páginas y los caso de traducción de cada uno de los segmentos donde se utilizó alguna de las estrategias.

La investigación cuenta con las siguientes secciones: una introducción donde se introduce el objeto de trabajo, los problemas y objetivos. Seguidamente se encuentra el primer capítulo el cual muestra y estudia las consideraciones teóricas y los antecedentes que fueron de utilidad para la investigación y sirvieron de base. El segundo capítulo muestra el marco metodológico, donde se explica la metodología y las fases de la investigación, además de que explica el instrumento de medición utilizado en este trabajo. El tercer capítulo incluye el análisis con los ejemplos. Finalmente el cuarto capítulo muestra los resultados y las conclusiones.

El instrumento de medición utilizado fue un cuadro comparativo (ver cuadro 3) donde se pueden observar claramente la cantidad de segmentos traducidos con cada estrategia; al final se contabilizan la cantidad de veces que se utiliza cada estrategia y se determina si en efecto existe una estrategia idónea y la hipótesis de este trabajo prueba ser cierta o falsa.

Cuadro 3. Cuadro de contabilidad

Exotización	Préstamo cultural	Calco	Traducción comunicativa	Eliminación	Reemplazo cultural

El cuadro 3 permite a la traductora contabilizar fácilmente la cantidad de veces que se utiliza cada estrategia y así determinar si existe una idónea, la cual vendría a ser la que tenga el número más alto. Para realizar este cuadro comparativo, la tabla fue creada por la misma traductora, no se utilizó ningún instrumento de medición existente ya que se consideró que en este caso la simpleza de un cuadro comparativo podía ilustrar claramente los resultados. Además, para realizar el análisis se debían contabilizar y categorizar los casos en los que se utilizó cada estrategia, por lo que ubicar esos casos contabilizados en un cuadro comparativo resultaba muy práctico.

Finalmente, el trabajo cuenta con una sección de conclusiones en la cual se incluyen los resultados de la investigación, se determina si la hipótesis resultó verdadera o falsa, se ofrece una crítica metodológica en la cual se determina si la metodología fue la más apropiada y se incluyen recomendaciones.

Capítulo III: Estrategias de traducción en la práctica

Backwards in High Heels: The Impossible Art of Being Female es el libro elegido para la traducción y su respectivo análisis en el presente trabajo de investigación. Este capítulo gira en torno al proceso de traducción y las estrategias elegidas para crear una traducción heterofuncional. El propósito es identificar una estrategia ideal para traducir textos de autoayuda que tengan una carga cultural y un tono coloquial muy distintivo. Para lograr este propósito se eligieron las estrategias de traducción expuestas por los autores Haywood, Thompson y Hervey que fueron explicadas en el primer capítulo de este trabajo.

Este capítulo estudiará la aplicación de las seis estrategias en cuestión para determinar cuál es la ideal. Para lograr esto se elegirán ejemplos del texto original y estos serán traducidos por medio de las estrategias, para finalmente determinar cuál resulta en la mejor traducción y cuál se utilizará en la traducción final. Se elegirán 3 ejemplos de cada capítulo traducido, en total serán 12 ejemplos de traducción. Estos serán elegidos por conveniencia, según su peso y utilidad para el trabajo en cuestión. Los ejemplos serán tomados en el siguiente orden: «La comida», «El trabajo», «La política y la nueva ortodoxia», y por último «El capítulo práctico», en el orden en que aparecen en el libro original.

Análisis: Capítulo «La comida»

Este es el segundo capítulo del libro. En general el capítulo habla de la relación que tienen las mujeres con la comida y de la manera en la que la sociedad ha moldeado e influenciado dicha relación. El propósito de Kindersley y Vines con este capítulo es que la lectora comprenda que las mujeres no deben tenerle miedo a la comida. Lo importante es

tener una dieta saludable y sentirse feliz. Este capítulo, como se puede esperar por su título, menciona muchos ingredientes y platillos de Inglaterra. A continuación se muestran tres ejemplos del libro y sus posibles traducciones.

Ejemplo 1

In times of strain and fret, a soft-boiled egg with toast “soldiers” will transport you back to the safe, simple days of childhood; the spicy, clean taste of gazpacho or the cool, green flavor of cucumber salad is summer on a plate; a proper Irish stew with pearl barley is the very essence of winter (46).

Ejemplos de traducción por estrategia:

1.1 Exotización

En tiempos de estrés y preocupación, un huevo hervido con tostadas soldados te transportará de regresó a los días más simples y seguros de tu niñez; el sabor picante y fresco del gazpacho, o el sabor refrescante y verde de una ensalada de pepino es como tener el verano en el plato; un verdadero estofado irlandés con cebada perlada es la esencia pura del invierno.

1.2 Préstamo cultural

En tiempos de estrés y preocupación, un huevo hervido con tostadas soldados te transportará de regresó a los días más simples y seguros de tu niñez; el sabor picante y fresco del gazpacho, o el sabor refrescante y verde de una ensalada de pepino es como tener el verano en el plato; un verdadero estofado irlandés con cebada perlada es la esencia pura del invierno.

1.3 Calco

En tiempos de estrés y preocupación, un huevo hervido suave con tostadas “soldados” te transportará de regresó a los días más simples y seguros de tu niñez; el sabor picante y fresco del gazpacho, o el sabor refrescante y verde de una ensalada

de pepino es el verano en el plato; un verdadero estofado irlandés con cebada perlada es la esencia pura del invierno.

1.4 Traducción comunicativa

En tiempos de estrés y preocupación, un huevo hervido con una tostada te transportará de regreso a los días más simples y seguros de tu niñez; el sabor picante y simple del gazpacho, o el sabor refrescante y natural de una ensalada de pepino es lo mismo que tener el verano en el plato; un verdadero estofado irlandés con cebada perlada es la esencia pura del invierno.

1.5 Eliminación

En tiempos de estrés y preocupación un huevo con una tostada te transportará de regreso a los días más simples y seguros de tu niñez; o el sabor refrescante y natural de una ensalada de pepino es como tener el verano en el plato; un buen estofado es la esencia pura del invierno.

1.6 Reemplazo cultural

En momentos de estrés y preocupación, un huevo pasado por agua te puede transportar a los días más simples y seguros de tu niñez, una buena ensalada de frutas con sandía, piña y melón es un viaje instantáneo a la playa, y una buena olla de carne te recuerda cómo se disfrutaban esos días lluviosos.

El ejemplo del texto original busca que el lector se sienta identificado con momentos de la vida significativos, como la niñez, o disfrutar de un día de verano o un frío día de invierno. El género de autoayuda busca conectarse con sus lectores de manera que estos sientan que el libro fue escrito especialmente para ellos y por ende sus consejos sí les van a ayudar. Con esto en mente, a la hora de analizar los seis ejemplos de traducción el ejemplo 1.6, el reemplazo cultural, es el más apto para este trabajo ya que este toma en consideración la importancia de la identificación cultural para que el mensaje logre hacer efecto en el lector meta. Es decir, con este ejemplo, al reemplazar los referentes culturales

Europeos (*toast soldiers, gazpacho, Irish Stew*), por los de Costa Rica, se logra que el lector sienta la conexión con el texto y por ende que el propósito de autoayuda del mismo logre hacer efecto en el lector.

Ejemplo 2

The upper classes, traditionally tied to great estates, are thought to know exactly how to tackle a grouse or a woodcock, while it is the harried middle classes who go organic and fret about food miles and additives. (49)

Ejemplos de traducción por estrategia:

2.1 Exotización

Se cree que las clases altas, que están tradicionalmente ligadas a las grandes propiedades, saben cómo comer un “grouse” o un “woodcock”, mientras que es la agobiada clase media la que come orgánico y se preocupa por el kilometraje de los alimentos y los aditivos.

2.2. Préstamo cultural

Se cree que las clases altas, que están tradicionalmente ligadas a las grandes propiedades, saben cómo comer un “grouse” o un “woodcock”, mientras que es la agobiada clase media la que come orgánico y se preocupa por el kilometraje de los alimentos y los aditivos.

2.3 Calco

Se cree que las clases altas, tradicionalmente ligadas a las grandes propiedades, saben cómo comer un lagópodo escoces o una perdiz, mientras que es la agobiada clase media la que va a lo orgánico y se preocupa por las millas de la comida y los aditivos.

2.4 Traducción comunicativa

Se cree que las clases altas, las cuales están ligadas a las grandes fincas saben cómo comer tipos de carne típicos del Reino Unido como el lagópodo escoces o una perdiz, mientras que es la agobiada clase media la que come vegetales y frutas orgánicos y se preocupa por el kilometraje de los alimentos y los aditivos.

2.5 Eliminación

Se cree que las clases altas, tradicionalmente ligadas a las grandes fincas, saben cómo comer los cortes de calidad, mientras que la clase media come orgánico y se preocupa por las condiciones de producción.

2.6 Reemplazo cultural

La clase más alta, la cual suele estar ligada a grandes fincas, son quienes saben disfrutar de un buen lomito o una costilla de cordero, mientras que la agobiada clase media come orgánico y se preocupa por los aditivos y los daños ambientales producidos al transportar la comida desde lugares muy lejanos.

El principal problema en este ejemplo se dio con las frases “how to tackle a grouse or a woodcock” y “go organic and fret about food miles and additives”. La primera habla de un tipo de carne que en Costa Rica no existe, el lagópodo escocés, y de otro tipo de carne muy exclusiva, como la perdiz. Esta frase se tradujo con las diferentes estrategias, entre estas opciones se muestran casos en el que se utiliza su traducción oficial, se mantiene el término en inglés, se elimina, o se reemplaza. Para elegir la mejor opción era necesario encontrar una traducción que pudiera comunicar el mensaje, utilizara un lenguaje ameno que inspire al cambio personal y que al mismo tiempo se adaptara a la cultura meta.

Tomando estos aspectos en consideración se optó por el ejemplo 2.6, el reemplazo cultural. Como el lector meta es de Costa Rica, es importante que los referentes culturales se adapten a este lector si estos son muy distintos, en este caso, la adaptación de los tipos de carne hace que la lectora se pueda identificar más fácilmente. Además, al acercar la traducción a la cultura meta, se logra crear el efecto de autoayuda al ilustrar la realidad social

de un país (clase alta y clase media) y promover un cambio en el estilo de vida para poder crear un mundo más igualitario.

Ejemplo 3

You may be able to list accurately the exact calorific content of any given comestible, but can you recite the poems of Yeats? (57)

Ejemplos de traducción por estrategia:

3.1 Exotización

A lo mejor podés recitar perfectamente el contenido calórico de cualquier alimento, ¿pero podés recitar los poemas de Yeats?

3.2 Préstamo Cultural

A lo mejor podés recitar perfectamente el contenido calórico de cualquier alimento, ¿pero podés recitar los poemas de Yeats?

3.3 Calco

No aplica

3.4 Traducción Comunicativa

A lo mejor podés recitar perfectamente el contenido calórico de cualquier alimento, ¿pero podés recitar los poemas del poeta irlandés William Butler Yeats?

3.5 Eliminación

A lo mejor podés recitar perfectamente el contenido calórico de cualquier alimento, ¿pero podés recitar de memoria algún poema?

3.6 Reemplazo Cultural

Podrás recitar perfectamente el contenido calórico de cualquier alimento, pero ¿podés recitar los poemas de Neruda?

Este ejemplo tenía como único problema de traducción el nombre del poeta Yeats. Dado su gran fama de este, se consideró utilizar la traducción comunicativa y mantener el

nombre, solo dar una breve reseña para los lectores que no lo conozcan. Agregar la frase “el poeta irlandés” ofrece la información necesaria para que el lector tenga un contexto. Sin embargo, al ser este un libro de autoayuda, es imperativo que el lector se sienta identificado con el texto. Por esta razón se optó por el reemplazo cultural y se cambió a Yeats por Neruda, ya que este último es un autor de renombre en América Latina, y aunque no se haya leído nunca un poema de Neruda, su nombre es más conocido en esta zona del mundo que el de Yeats.

Estos son solo tres ejemplos del capítulo de «La comida». Es importante mencionar que este capítulo se caracterizó por incluir muchos referentes a platillos británicos; además, menciona muchos nombres de mujeres famosas como Nigella Lawson, Emmeline Pankhurst, Virginia Woolf, Kate Winslet y Marie Curie, entre otras. Todos estos referentes culturales son importantes para el género de autoayuda ya que crean un lazo de intimidad con el lector, donde este se identifica por lo que está leyendo. En este trabajo la mayoría de estos referentes se adaptaron a Costa Rica para poder mantener este efecto del género y que las lectoras pudieran identificarse con lo que leen y, por ende, sentir que es una obra que en efecto les puede ayudar a alcanzar la felicidad. Si estos referentes no se hubieran cambiado, entonces estos no representarían ningún valor afectivo para la lectora y el efecto de autoayuda se pierde en la traducción. Es por esta razón que para este capítulo en particular la estrategia del reemplazo cultural resultó de gran utilidad, ya que esta permite adaptar lo que sea necesario para lograr modificar los referentes culturales, mantener el tono coloquial y reforzar el propósito de un libro de autoayuda.

Análisis: Capítulo «El trabajo»

El tercer capítulo del libro *Backwards in High Heels: The Impossible Art of Being Female* se titula «El trabajo». Este capítulo habla del papel que juegan las mujeres dentro del mundo laboral, y expone temas como la ambición, el balance entre el trabajo y la vida social

o la manera de lidiar con un proyecto de vida fallido. Las autoras incluyen tests para determinar si la lectora es introvertida o extrovertida; además, cuentan múltiples anécdotas personales y de amigas para demostrar que existen muchas opciones diferentes para las mujeres. Lo importante para ellas es que la lectora vea su vida de una forma realista, y sea feliz con lo que hace para vivir. A continuación se muestran tres ejemplos del libro y sus posibles traducciones:

Ejemplo 4

It's just that we really would like someone to give the ladies a little credit for having to walk uphill against the prevailing wind. (65)

Ejemplos de traducción por estrategia:

4.1 Exotización

Es solo que nos gustaría que alguien les dé a las mujeres un poco de crédito por tener que caminar cuesta arriba en contra del viento dominante.

4.2 Préstamo cultural

Es solo que nos gustaría que alguien les dé a las mujeres un poco de crédito por tener que caminar cuesta arriba en contra del viento dominante.

4.3 Calco

Es solo que nos gustaría que alguien les dé a las *damas* un poco de crédito por tener que subir la colina en contra del viento dominante.

4.4 Traducción comunicativa

Es solo que nos gustaría que alguien les dé a las mujeres un poco de crédito por tener que caminar cuesta arriba en contra del viento que hace la tarea más difícil.

4.5 Eliminación

Es solo que nos gustaría que alguien les dé a las mujeres un poco de crédito por tener que subir la colina en contra del viento.

4.6 Reemplazo cultural

Es solo que nos encantaría que alguien nos diera crédito a las mujeres por tener que caminar contra viento y marea.

Este ejemplo muestra cómo una frase idiomática se puede traducir de manera literal o buscar un equivalente en la cultura meta. Decir “subir la colina en contra del viento” o cualquiera de las primeras cinco variaciones mantiene la idea del texto original pero le falta naturalidad. En Costa Rica existe la frase “contra viento y marea” por lo que esta resulta más adecuada a la hora de hacer la traducción; de esta manera se utiliza un lenguaje con el que el lector meta se puede identificar, y esto permite reproducir el efecto de autoayuda del texto original. Ya que, como se ha explicado, en este trabajo se busca reproducir el efecto de autoayuda, que en este caso, vendría a ser que la lectora se sienta comprendida, y que alguien reconozca todo el esfuerzo que esta ha realizado para lograr avanzar en el mundo laboral. Además de lograr imitar este efecto, se debía de realizar con un tono coloquial que imitara al de las autoras. El ejemplo 4.6 permite mantener el efecto del género de autoayuda, al mismo tiempo que se utiliza un lenguaje coloquial con el que las lectoras se puedan identificar, y por esta razón se eligió esta como la versión final

Ejemplo 5

Sometimes we think that by the time you get to forty your career can feel like that great Talking Heads song: «This is not my beautiful house, this is not my beautiful wife, how did I get here?» (75)

Ejemplos de traducción por estrategia:

5.1 Exotización

A veces creemos que al cumplir cuarenta años, tu trabajo se puede sentir como esa fantástica canción de Talking Heads que dice «This is not my beautiful house, this is not my beautiful wife, how did I get here?»

5.2 Préstamo Cultural

A veces creemos que al cumplir cuarenta años, tu trabajo se puede sentir como esa fantástica canción de Talking Heads que dice «This is not my beautiful house, this is not my beautiful wife, how did I get here?»

5.3 Calco

A veces creemos que al cumplir cuarenta años, tu trabajo se puede sentir como esa fantástica canción de Cabezas Hablantes que dice: «esta no es mi hermosa casa, esta no es mi hermosa esposa, ¿cómo llegué aquí?».

5.4 Traducción Comunicativa

A veces pensamos que para cuando tengamos cuarenta años nuestra carrera podrá ser ilustrada por la fantástica canción “Once in a Lifetime”, de la banda Talking Heads en la que el cantante se queja de no saber cómo llegó a ese punto de su vida en el que nada salió como él esperaba.

5.5 Eliminación

A veces pensamos que para cuando tengamos cuarenta años nuestra vida laboral podrá ser ilustrada por alguna canción de esas que hablan de la inconformidad y los sueños rotos.

5.6 Reemplazo Cultural

A veces pensamos que para cuando tengamos cuarenta años nuestra vida laboral podrá ser ilustrada por la fantástica canción “Los caminos de la vida”: “Los caminos de la vida, no son lo que yo esperaba, no son lo que yo creía, no son lo que imaginaba”.

En este ejemplo, para la traducción se optó por utilizar la traducción comunicativa y mantener la referencia a la banda Talking Heads. A pesar de que las otras opciones eran válidas, se consideró importante dejar la referencia a la canción mencionada por las autoras, ya que esta ejemplifica la frustración de encontrarse en una situación de vida que no era la esperada. Para mantener el efecto de autoayuda, el cual es, en este caso, que la lectora comprenda que no es la única en el mundo que siente que no logró cumplir sus sueños de juventud, pero que hay todavía tiempo para alcanzar la felicidad, el mensaje de la canción era de suma importancia. Es por esto que se decidió mantener la canción pero utilizar la traducción comunicativa, de esta manera la lectora meta puede comprender la idea de las autoras. Para el reemplazo cultural se encontró una canción con un mensaje similar; sin embargo, se consideró que no eran tan adecuada como la canción elegida por las autoras. Entonces, para poder mantener el referente cultural y el efecto de autoayuda se explicó cuál era la canción y de qué habla.

Ejemplo 6

Not working at all. We know. Have you just dropped the gin all over the carpet? Are we mad?
(79)

Ejemplos de traducción por estrategia:

6.1 Exotización

No trabajar del todo. Ya sabemos. ¿Se les acaba de caer a botella de “gin” en la alfombra? ¿Están locas?

6.2 Préstamo cultural

No trabajar del todo. Ya sabemos. ¿Se les acaba de caer a botella de “gin” en la alfombra? ¿Están locas?

6.3 Calco

No trabajar del todo. Ya sabemos. ¿Se les acaba de caer la ginebra en toda la alfombra? ¿Están locas?

6.4 Traducción Comunicativa

No trabajar del todo. Ya sabemos. ¿Escucharon algo tan disparatado que se les cayó la ginebra en la alfombra? ¿Están locas?

6.5 Eliminación

No trabajar del todo. Ya lo sabemos. ¿Se volvieron locas?

6.6 Reemplazo cultural

No trabajar del todo. Ya lo sabemos. ¡La volamos!

En este ejemplo se muestra cómo se tradujo una frase idiomática de manera que esta se adaptara a la cultura meta, lograra reproducir el efecto de autoayuda y mantuviera el tono coloquial característico de las autoras. A pesar de que la traducción literal utilizada en los ejemplos tiene sentido en español, en estos no se mantiene la idea de que se acaba de decir algo sorprendente e inusual, algo no esperado. En el caso de la traducción comunicativa se logra expresar un poco esa idea; sin embargo, existen maneras más sencillas de expresar la misma idea sin tener que utilizar una oración tan rebuscada. “¿Se volvieron locas?” logra expresar la idea de que las autoras dijeron algo descabellado, utilizando una frase que suena natural en Costa Rica y, por lo tanto que permite que las lectoras se sientan identificadas con lo que se está exponiendo en este capítulo. La eliminación se eligió debido a su simplicidad, la manera en la que logra mantener el significado de la oración original, y por el hecho de que esta es una frase conocida para el lector costarricense, lo que permitiría que el efecto de autoayuda se mantenga, ya que la lectora mantiene el lazo afectivo con lo que lee al sentir que este fue escrito justo para ella.

Análisis: Capítulo «La política y la nueva ortodoxia»

En el capítulo de «La política y la nueva ortodoxia» se tradujo solo una sección. La sección con la que se trabajó habla sobre la importancia de la política, y es una introducción al capítulo en general. Este busca explicarle a la lectora que ella puede elegir sus opiniones políticas y no debe dejarse llevar por el pensamiento colectivo. El capítulo continúa con el tono mismo del libro, el cual impulsa a la lectora a ser ella misma y lo hace por medio de anécdotas y teorías explicadas con un tono íntimo y coloquial, de manera que la lectora no se sienta juzgada por sus creencias personales.

Un factor que resultó problemático para la traducción de este capítulo fue la gran cantidad de referentes a la historia política de Inglaterra. En estos casos fue importante analizar las repercusiones de cada estrategia, ya que algunas podrían cambiar completamente el mensaje de las autoras, mientras que otras podrían producir un texto prácticamente incomprendible en el nuevo contexto y otras podrían dar resultados muy rebuscados. A continuación se muestran algunos ejemplos de traducción de este capítulo:

Ejemplo 7

Downing Street has gone bravely interactive, and there was a great excitement in the press in the spring of 2008 when it was revealed that Gordon Brown had taken to telephoning actual voters early in the morning (136).

Ejemplos de traducción por estrategia:

7.1 Exotización

Downing Street se volvió muy interactivo, y la prensa se emocionó mucho en primavera del 2008 cuando se reveló que Gordon Brown empezó a llamar a los votantes temprano en la mañana.

7.2 Préstamo Cultural

Downing Street se volvió muy interactivo, y la prensa se emocionó mucho en primavera del 2008 cuando se reveló que Gordon Brown empezó a llamar a los votantes temprano en la mañana.

7.3 Calco

La Calle Downing se volvió muy interactiva, y la prensa se emocionó mucho en primavera de 2008 cuando se reveló que Gordon Brown empezó a telefonar a los votantes temprano en la mañana.

7.4 Traducción Comunicativa

En Inglaterra, en el 2008, la casa presidencial se volvió increíblemente interactiva y causó gran conmoción cuando el candidato a primer ministro, Gordon Brown, empezó a llamar por teléfono a los votantes para pedirles el voto.

7.5 Eliminación

Las casas presidenciales se han vuelto muy interactivas, existen casos de candidatos que llaman a los votantes para solicitar el voto.

7.6 Reemplazo Cultural

Los partidos políticos se han vuelto muy interactivos, como en las votaciones del 2006 que las personas recibían llamadas con una grabación de Oscar Árias solicitando el voto.

Este ejemplo muestra los siguientes referentes culturales, Downing Street, Gordon Brown y las votaciones del 2008. Aquí se muestra un caso en el que la traductora debe decidir si debe mantener los referentes culturales a expensas de la legibilidad, agregar información, eliminar información o reemplazar por completo los referentes culturales. Para la traducción final se eligió la estrategia de Traducción Comunicativa, en la que se agregó información que explicara los referentes culturales de Inglaterra. Esta opción se eligió sobre las demás porque se mantiene fiel al contenido original, y la frase se vuelve comprensible para el lector con otra cultura.

En el caso del género de autoayuda, este capítulo en general busca que las mujeres se sientan cómodas participando en la política y este ejemplo sirve de introducción en la obra para explicar el mundo político. El ejemplo 7.4 logra mantener los tres propósitos de este trabajo, los cuales son la adaptación del referente cultural, el cual en este caso se explicitó, reproducir el efecto de autoayuda y mantener el tono coloquial. El efecto de autoayuda se da cuando la lectora comprende que a pesar de que un océano separa los dos países, las situaciones políticas de Costa Rica no son tan distintas de las de Inglaterra, y por ende se refuerza la idea principal de las autoras de que la política nos afecta a todos y no debemos tener miedo de participar en ella.

Ejemplo 8

If you want proper, ocean-going corruption, just try living in a cozy little “banana republic”
(137)

Ejemplos de traducción por estrategia:

8.1 Exotización

Si querés la verdadera corrupción, la que incluso atraviesa océanos, solo tratá de vivir en una de esas acogedoras “Banana Republics”.

8.2 Préstamo Cultural

i querés la verdadera corrupción, la que incluso atraviesa océanos, solo tratá de vivir en una de esas acogedoras “Banana Republics”.

8.3 Calco

Si querés ver la verdadera corrupción que *va al océano*, solo tratá de vivir en una acogedora y pequeña república bananera.

8.4 Traducción Comunicativa

Si quieren ver lo que es la verdadera corrupción, vayan a vivir a una “República Bananera”, alguno de esos países tercermundistas donde hay serios problemas políticos y gran inestabilidad social.

8.5 Eliminación

No aplica

8.6 Reemplazo Cultural

Si quieren ver lo que es la verdadera corrupción, vayan a vivir a vayan a vivir a algún país con gran inestabilidad política y social

Este caso resultó difícil por el tono despectivo de la frase “Banana Republic”. Como se explicó en el ejemplo de Traducción Comunicativa, las repúblicas bananeras son los países tercermundistas que dependen de la exportación de productos agrícolas para generar ingresos y donde se dan serios problemas políticos. En este caso, para la traducción final se eligió el ejemplo 8.6, ya que se consideró que cualquier otra opción tenía una connotación negativa que no es relevante para el tono ni para el propósito de la obra. El objetivo de las autoras es demostrarles a las lectoras que viven en un país donde la situación política no es tan terrible, así que eso fue lo que se buscó en esta traducción. Esta idea permite mantener el efecto de autoayuda, ya que la lectora se enfrenta a una realidad en la que debe aceptar que su situación no es la peor del mundo y que las cosas pueden mejorar. Con esta opción final, se mantienen todos los aspectos que se buscan en este trabajo: el tono se mantiene ameno y coloquial, el efecto de autoayuda está presente al obligar a la lectora a aceptar que su realidad no es tan mala como podría ser, y el reemplazo cultural permite adaptar el contenido cultural a uno que sea más aceptable en la nueva cultura meta.

Ejemplo 9

Politics affects everything, from the wages you earn to the bus you take to work to the very air you breathe. If you don't believe the last one, consider the Great Smog that enveloped London in 1952 (138)

Ejemplos de traducción por estrategia:

9.1 Exotización

La política afecta todo, desde tu salario hasta el bus que tomás para ir al trabajo e incluso el mismo aire que respirás. Si no nos creés esto último, considerá el Great Smog que envolvió a Londres en 1952.

9.2 Préstamo Cultural

La política afecta todo, desde tu salario hasta el bus que tomás para ir al trabajo e incluso el mismo aire que respirás. Si no nos creés esto último, considerá el Great Smog que envolvió a Londres en 1952.

9.3 Calco

La política afecta todo, desde nuestros salarios hasta el bus que tomamos para ir al trabajo, incluso el aire que respiramos. Si no nos creés esto último, considerá el gran esmog que envolvió a Londres en 1952.

9.4 Traducción Comunicativa

La política afecta todo desde los salarios que ganamos hasta el bus que tomamos para ir al trabajo, incluso el aire que respiramos. Si no nos crees, tenemos pruebas. En 1952 sucedió un evento importante en Londres, un fenómeno de contaminación llamado la Gran Niebla en el cual una gran nube de esmog cubrió la ciudad durante cinco días.

9.5 Eliminación

La política afecta todo desde los salarios hasta el bus que tomamos para ir al trabajo, incluso el aire que respiramos. Si no nos crees, considerará los casos de contaminación que se han dado en el mundo.

9.6 Reemplazo Cultural

La política afecta todo desde nuestros salarios hasta el bus que tomamos para ir al trabajo, incluso el aire que respiramos. Si no nos creés, solo acordate del caso de contaminación por hidrocarburos que ocurrió en la planta potabilizadora de Guadalupe en el 2001.

Este caso presenta el mismo problema que el Ejemplo 7. El libro menciona un evento histórico de Inglaterra con el cual los costarricenses no estamos familiarizados. En este caso se optó por la Traducción Comunicativa ya que esta explica el evento, ofrece un contexto y de esta manera la frase tiene sentido para el lector costarricense. Esta estrategia se eligió sobre las otras ya que trabaja los objetivos de este trabajo, el tono coloquial y de intimidad entre las autoras y la lectora se mantiene, el referente cultural se trató de manera que este se hizo comprensible para la lectora costarricense, y el propósito de autoayuda se reproduce al conectar a la lectora con una realidad que la haga darse cuenta que la política es importante y gracias a ella se puede mejorar el mundo. Por ende, si la lectora quisiera involucrarse en la política, pero no lo había hecho antes por miedo o por considerar que este es un mundo de hombres (como se establece en el capítulo), podría hacerlo con la seguridad de que su esfuerzo podría ayudar a crear un mundo mejor y, ella misma podría alcanzar la felicidad al seguir su sueño y no dejar que nadie le dijera lo contrario.

Análisis: Capítulo «El capítulo práctico»

Este es el capítulo final del libro, el cual ofrece a las lectoras consejos prácticos para solucionar problemas serios, o no tan serios, de la vida diaria. Estos consejos incluyen desde recetas para cenas elaboradas hasta técnicas para tender la cama. Este capítulo contiene no

solo referentes históricos y culturales, sino también nombres de ingredientes que no se encuentran en Costa Rica. Los demás capítulos presentaban una de estas particularidades, pero este las incluye todas. A continuación se muestran ejemplos de la traducción:

Ejemplo 10

The best way to avoid assumptions is to keep in mind those you have made in the past that turned out to be catastrophically wrong. Our own favorite took place on the top deck of a lovely old Routemaster bus, chugging slowly down Piccadilly in Christmas traffic. (374)

Ejemplos de traducción por estrategia:

10.1 Exotización

La mejor manera de evitar asumir es recordar las veces que lo has hecho en el pasado y el resultado fue catastróficamente incorrecto. Nuestra anécdota favorita ocurrió en el segundo piso de un encantador y antiguo bus Routemaster, mientras pasábamos lentamente por Piccadilly, en medio del tráfico navideño.

10.2 Préstamo Cultural

La mejor manera de evitar asumir es recordar las veces que lo has hecho en el pasado y el resultado fue catastróficamente incorrecto. Nuestra anécdota favorita ocurrió en el segundo piso de un encantador y antiguo bus Routemaster, mientras pasábamos lentamente por Piccadilly, en medio del tráfico navideño.

10.3 Calco

La mejor manera de evitar asumir es recordar las veces que lo has hecho en el pasado y el resultado fue catastróficamente incorrecto. Nuestra anécdota favorita ocurrió en el segundo piso de un encantador y antiguo bus maestro de las rutas, mientras pasábamos lentamente por Piccadilly, en medio del tráfico navideño.

10.4 Traducción Comunicativa

La mejor manera de evitar las suposiciones es tener en cuenta las que has hecho en el pasado que resultaron estar terriblemente equivocadas. Un buen ejemplo de esto nos

sucedio en Londres, en el segundo nivel de uno de esos encantadores buses rojos, en plena época navideña.

10.5 Eliminación

La mejor manera de evitar asumir es recordar las veces que lo has hecho en el pasado y el resultado fue catastróficamente incorrecto. Nuestra anécdota favorita ocurrió en un bus, mientras estábamos atrapadas en el tráfico navideño.

10.6 Reemplazo Cultural

La mejor manera de evitar asumir es recordar las veces que lo has hecho en el pasado y el resultado fue catastróficamente incorrecto. Nuestra anécdota favorita ocurrió en un bus de Sabana Cementerio, mientras estábamos atrapadas en el tráfico navideño.

En este ejemplo se utilizó la Traducción Comunicativa para la traducción final, ya que la historia de las autoras cuenta que el bus se detuvo frente a “Fortnum & Mason”, una tienda de departamentos exclusiva que vende productos sumamente caros. En Costa Rica existen tiendas de este tipo, pero no se encuentran en la calle principal de una ciudad, sino en centros comerciales. Por esta razón la Traducción Comunicativa resultó ideal, ya que esta permite dar contexto a la historia y el lector costarricense puede comprender la historia sin ningún problema. Esta estrategia resultó ideal para traducir este segmento por las razones culturales, pero también sirvió para tratar los otros propósitos de este trabajo. El tono coloquial y ameno de las autoras se mantuvo, y el propósito de autoayuda también. En este caso, las autoras buscan aconsejar a la lectora sobre el peligro de asumir sin conocer todos los hechos. En este ejemplo de traducción se logra mantener la idea de que es necesario conocer todos los detalles de una situación antes de aventurarse a juzgar a una persona.

Ejemplo 11

How not to eat chocolate (...) Which is how you can end up eating an entire bar of Green & Black's almond milk chocolate in one sitting (379)

Ejemplos de traducción por estrategia:

11.1 Exotización

Cómo no comer chocolate (...) Y así es como terminás comiéndote una barra entera de chocolate de leche de almendras “Green & Black” en una sentada.

11.2 Préstamo Cultural

Cómo no comer chocolate (...) Y así es como terminás comiéndote una barra entera de chocolate de leche de almendras “Green & Black” en una sentada.

11.3 Calco

Cómo no comer chocolate (...) Y así es como terminás comiéndote una barra entera de chocolate de leche de almendras “Verde y Negro” en una sentada.

11.4 Traducción Comunicativa

Cómo no comer chocolate (...) Y así es como terminás comiéndote una barra entera de chocolate de leche de almendras “Green & Black”, la marca inglesa de chocolates, en una sentada.

11.5 Eliminación

Cómo no comer chocolate (...) Y así es como terminás comiéndote en una sentada una barra entera de chocolate en una sentada.

11.6 Reemplazo Cultural

Cómo no comer chocolate (...) Y así es como terminás comiéndote una barra entera de Tutto en una sentada.

Este ejemplo muestra cómo se trataron los nombres propios de marcas en la traducción final. Como la marca “Green & Black’s” no se puede adquirir en Costa Rica, era necesario cambiarla por otra marca que sí se pudiera conseguir. Para esto el Reemplazo Cultural resultó de gran utilidad, ya que permite hacer el cambio necesario para que el nuevo lector meta se identifique con la obra. Al mencionar un producto costarricense como el chocolate Tutto, se logra que la lectora mantenga esa sensación de intimidad con la obra y por ende el efecto de autoayuda se puede mantener, el cual vendría a ser que la lectora

adquiera estrategias para controlarse a la hora de sufrir ataques de ansiedad en los cuales termina comiéndose barras enteras de chocolate y después se siente culpable. Al leer el nombre de un chocolate de Costa Rica es más probable que la lectora se identifique, en cambio, si leyera solo la palabra «chocolate», o si se le presenta una marca desconocida, habría una ruptura en la conexión entre la lectura y la obra y el efecto de autoayuda se puede perder.

Ejemplo 12

(...) although “Hello, my name is Robert Mugabe” can also be a clue.

Ejemplos de traducción por estrategia:

12.1 Exotización

(...) aunque si dice “Hola, mi nombre es Robert Mugabe”, también es una pista.

12.2 Préstamo Cultural

(...) aunque si dice “Hola, mi nombre es Robert Mugabe”, también es una pista.

12.3 Calco

No aplica

12.4 Traducción Comunicativa

(...) Aunque si dice “Hola, mi nombre es Robert Mugabe” también puede servir de pista. Por si no sabés quién es, Mugabe es el héroe de la independencia de Zimbabue.

12.5 Eliminación

Aunque si se presenta como un defensor de los habitantes también es una pista.

12.6 Reemplazo Cultural

Aunque si dice “*Hola, mi nombre es Nelson Mandela*” también es una pista.

En este caso, el propósito de las lectoras es proponerle a la lectora estrategias para no juzgar a los demás, y por ende, liberarse del estrés de luego equivocarse, o simplemente eliminar ese hábito innecesario que no aporta nada positivo a la vida de las personas. En

este caso para la traducción final se optó por la estrategia 12.6 en la cual se reemplazó a Robert Mugabe por Nelson Mandela. Se consideró que hacer esto podría facilitar que la lectora se identificara con el mensaje de las autoras, y esto haría más efectivo el propósito de autoayuda. Si bien se podría haber mantenido el nombre de Mugabe y explicar quién es este, el propósito de la traducción es reproducir el efecto de autoayuda, y mantener el tono coloquial, y esto se da con más facilidad si la obra no presenta referentes completamente ajenos y difíciles de reconocer para las lectoras.

Análisis de ejemplos

Como se pudo observar en los ejemplos analizados, la mayoría cuenta con importantes referentes culturales y un tono coloquial muy particular. Cada ejemplo se tradujo mediante las seis estrategias en cuestión para finalmente determinar cuál era la mejor opción de traducción y explicar las razones por la que esa era de más utilidad que las demás según el propósito de este trabajo. Esto se realizó para ilustrar el proceso de traducción de la obra completa para el producto final. Sin embargo, la traductora contabilizó la cantidad total de casos, dentro de la traducción final, en los que se utilizó cada estrategia.

En el cuadro 4 se muestra el cuadro comparativo, creado por la traductora, en cual se contabiliza la cantidad de veces que se puso en práctica cada estrategia. Con este ejercicio se espera determinar si existe una estrategia idónea para traducir textos de autoayuda con elementos culturales muy específicos y un tono coloquial muy particular en el texto original. El uso de este cuadro resulta de mucha ayuda ya que permite visualizar la cantidad de veces que se utilizó una estrategia, y de esta manera contabilizar sus usos. En la sección de anexos se incluye una lista de cada página donde se puede encontrar el uso de las estrategias.

Cuadro 4. Resultados de contabilidad

Exotización	Préstamo cultural	Calco	Traducción comunicativa	Eliminación	Reemplazo cultural
4	0	0	20	5	33

Al estudiar el cuadro, resulta claro que el Reemplazo Cultural es la estrategia de traducción más utilizada en este trabajo, ya que se utilizó treinta y tres veces, seguida de la Traducción Comunicativa que se utilizó veinte veces. Esto es un gran contraste con las otras cuatro estrategias ya que estas se utilizaron menos de diez veces en toda la traducción, la exotización se utilizó solo cuatro veces, la eliminación cinco veces y el préstamo cultural y el calco no fueron utilizadas del todo.

Debido a la gran diferencia entre la cantidad de veces que se utilizaron la Traducción Comunicativa y el Reemplazo Cultural, se puede concluir que estas dos resultaron de más utilidad que las otras cuatro, y hasta se puede afirmar que, en lugar de una posible estrategia de traducción idónea para traducir textos de autoayuda con una gran carga cultural y un tono coloquial muy característico, existen dos. Estas dos estrategias permiten tratar los referentes culturales de manera que estos se adapten a la cultura meta; además, permiten mantener el tono coloquial de las autoras, de manera que el producto final cumple realiza el mismo efecto en la lectora meta que el libro original en la lectora original.

Para recapitular, en este capítulo se ilustró cómo se utilizan las seis estrategias de traducción propuestas para el análisis en doce ejemplos diferentes de la obra traducida. Después de cada ejemplo se explicó cuál se utilizó en la versión final y sus razones; entre estas razones se explicó cómo se mantuvo el efecto de autoayuda, el tono coloquial y de qué manera se trataron los referentes culturales. Finalmente se contabilizaron todos los casos dentro de la traducción final en los que se utilizó cada estrategia de manera que se pudiera ilustrar fácilmente su uso en el trabajo. Este último paso permitió determinar que el Reemplazo Cultural fue la estrategia más utilizada, seguida de la Traducción Comunicativa.

Esta afirmación permite determinar que la hipótesis de este trabajo era correcta, y sí existe una estrategia idónea para traducir libros de autoayuda con una carga cultural importante y un tono coloquial muy característico de las autoras, como lo es el libro *Backwards in High Heels: The Impossible Art of Being Female*.

Conclusiones

El presente trabajo giró en torno a la identificación de una estrategia de traducción idónea para textos de autoayuda que tengan las siguientes particularidades: la presencia de referentes culturales muy marcados y el uso de un tono coloquial particular. Para lograr esto, como base teórica se utilizaron las seis estrategias propuestas por Haywood, Thompson y Hervey: la exotización, el préstamo cultural, el calco, la traducción comunicativa, la eliminación y el reemplazo cultural. Se eligió la propuesta de estos autores debido a su gran utilidad para tratar textos con una gran carga cultural. Para la traducción se eligió el libro *Backwards in High Heels: The Impossible Art of Being Female* de Tania Kindersley y Sarah Vine (2009), el cual es un libro de autoayuda que cuenta con una cantidad significativa de referentes culturales ajenos a Costa Rica y muestra un tono coloquial muy particular por parte de las autoras.

En el capítulo dos del presente trabajo se determinó que por razones como el estrés o la agitación de la vida moderna, el mercado del género de autoayuda cada vez crece más, y tanto los autores como las editoriales siempre están buscando nuevas formas de vender y mercadear este tipo de libros, lo que ha llevado a una evolución del género. En la actualidad esta búsqueda para innovar el género y adaptarlo a las necesidades presentes ha resultado en obras que mezclan diferentes características, como libros de autoayuda que narran la vida de un personaje que pasa por un camino de cambio espiritual como si fuera una novela, el cual es el caso de *Comer, Rezar y Amar*, de Elizabeth Gilbert. El libro de T. Kindersley y S. Vine se clasifica dentro del género de la autoayuda, pero su estilo es muy particular ya que cuenta con una gran cantidad de referentes culturales ajenos a Costa Rica y las autoras utilizan un tono coloquial para acercarse a sus lectoras. Al mismo tiempo, este no narra una historia con secuencia, si no que trata en cada capítulo un aspecto diferente de la vida de las mujeres y lo desarrolla como si fuera una conversación entre dos amigas que solo están exponiendo sus ideas. Estas particularidades son las que se tomaron en cuenta para este

trabajo, ya que son características muy específicas y es importante para los traductores saber cómo tratar este tipo de textos.

Para estudiar este tema, esta investigación presenta la traducción de la obra, e incluye un análisis de este proceso de traducción, el cual concluye con la contabilización de la cantidad total de casos en los que se utilizó cada una de las estrategias en cuestión y se ilustra el uso de estas por medio de doce ejemplos diferentes tomados de la obra para finalmente encontrar la estrategia de traducción idónea. Por razones de espacio solo se analizan doce ejemplos para ilustrar el proceso de selección realizado por la traductora y así elegir las versiones finales de cada segmento. Sin embargo, en los anexos se incluye la totalidad de los ejemplos traducidos en la obra.

Para elegir los segmentos que serían trabajados con las seis estrategias en la traducción final se utilizaron los siguientes criterios de selección: tener una carga cultural importante, es decir, mencionar algún evento o personaje cultural ajeno a la cultura costarricense; presentar frases idiomáticas típicas del Reino Unido; y, finalmente, presentar un reto a la hora de traducir, ya sea por su complejidad idiomática o por el importante peso cultural de la frase. En la sección del análisis, los doce ejemplos elegidos para ilustrar el proceso de traducción son particularmente representativos de la obra, y por esta razón se consideró que eran ideales para ejemplificar el contexto y el tono general.

Con respecto a la organización de la investigación, esta se divide de la siguiente manera: una introducción donde se establece el problema, la hipótesis y los objetivos del trabajo. El primer capítulo estudia las consideraciones teóricas que fundamentaron esta investigación. Además de la teoría relacionada a la traducción de textos culturales, este capítulo muestra la historia de los libros de autoayuda y el papel que estos juegan en la actualidad. También se estudiaron antecedentes en el campo, como por ejemplo algunas tesis de maestría y doctorado, tanto costarricenses como del extranjero, que hablaran de temas relacionados. Entre ellos se encontraron estudios que hablaban de la implementación

de una estrategia de traducción particular, o de las estrategias utilizadas para traducir textos culturales o textos de autoayuda.

Luego del marco teórico, se encuentra el segundo capítulo, donde se explica y detalla la metodología que se siguió en esta investigación. En este se explican los procesos a seguir, y se introduce el instrumento de medición que permite contabilizar la cantidad de veces que se utilizó cada estrategia en la traducción final. El tercer capítulo del trabajo muestra la puesta en práctica de las seis estrategias estudiadas, y ejemplifica el proceso de traducción y selección realizado por la traductora para llegar a una versión final de la traducción. En este apartado se analizan únicamente doce ejemplos a manera de ilustración, sin embargo, al final de capítulo se incluye el cuadro comparativo donde se contabiliza la totalidad de los segmentos y se analizan los resultados de este cuadro. Es importante mencionar que en el anexo se incluye una sección donde se presentan todos los casos de traducción del trabajo organizados según la estrategia utilizada. Después del capítulo de análisis, se retoma lo estudiado para determinar las conclusiones en cuanto a la hipótesis y los objetivos generales, los resultados específicos y las aportaciones del trabajo.

En cuanto a la hipótesis y los objetivos generales, la hipótesis planteada inicialmente afirma que existe una estrategia idónea para traducir libros de autoayuda que cuentan con una carga cultural muy marcada y un tono coloquial particular. Los objetivos específicos buscaban identificar las estrategias que fueran más útiles para la traducción de un libro con estas particularidades y demostrar cuál de esas es la más apta. Con respecto a este tema, se puede decir que se identificaron las estrategias de Haywood, Thompson y Hervey como una propuesta de gran utilidad para traducir textos culturales

Durante el estudio bibliográfico se descubrieron diferentes estrategias para textos culturales, pero se consideró que la propuesta de traducción con la que se trabajó en esta investigación era la más útil ya que incluye seis estrategias que abarcan soluciones para tratar diferentes tipos de problemas de traducción cultural, lo que ofrece un recurso más

integral al traductor. Otros teóricos como Christiane Nord o Lawrence Venuti hablan de una o dos estrategias, de manera individual, pero Haywood, Thompson y Hervey colocaron estas seis estrategias juntas para crear su propuesta, lo que permite al traductor explorar más opciones para finalmente determinar una estrategia ideal que se pueda utilizar en casos de traducción cultural.

A la hora de traducir, rara vez el traductor utiliza una única estrategia para trabajar, y debe valerse de las teorías de diferentes teóricos para tratar las diferentes situaciones que se le presentan. Haywood, Thompson y Hervey ofrecen ya una compilación de estrategias de gran utilidad para textos culturales, lo que beneficia al traductor ya que este no debe estar buscando diferentes teorías en diferentes libros, sino que tiene la propuesta traductológica en un solo libro donde estos se detallan y se ilustran, de manera que el traductor solo debe ponerlas en práctica en su trabajo.

El libro traducido para esta investigación está catalogado dentro del género de autoayuda y, como se mencionó anteriormente, cuenta con las particularidades de que incluye una carga cultural ajena a la de Costa Rica y un tono coloquial muy característico, por lo que era importante encontrar una estrategia que permitiera tratar estos tres rasgos al mismo tiempo. Las estrategias de Haywood, Thompson y Hervey se pusieron en práctica y al realizar el análisis de la traducción final, se encontró que el reemplazo cultural y la traducción comunicativa se utilizaron un mayor número de veces: la primera se utilizó treinta y tres veces, y la segunda se utilizó veinte veces. Esta es una gran diferencia cuando se compara con las otras cuatro estrategias que no se utilizaron del todo, como el préstamo cultural y el calco, o que se utilizaron menos de diez veces cada una, como la exotización o la eliminación.

Este descubrimiento permite afirmar que el reemplazo cultural es una estrategia idónea para traducir obras con las particularidades ya mencionadas; sin embargo, al tomar en cuenta la gran diferencia entre la cantidad de veces que se utilizaron las otras estrategias

se puede afirmar que la traducción comunicativa es tan útil para trabajar con este tipo de libros como lo es el reemplazo cultural. Esto quiere decir que, de la propuesta de estrategias de Haywood, Thompson y Hervey, en lugar de una estrategia ideal existen dos estrategias idóneas para traducir libros de autoayuda con una gran carga cultural y un tono coloquial particular.

La razón por la cual las que estas estrategias se determinaron como las idóneas es que permiten tratar los elementos culturales de forma que el traductor puede determinar si es necesario cambiar el referente cultural por otro de la cultura meta, explicar ese referente o eliminarlo. Por ejemplo, en algunos casos, cuando las autoras mencionan comidas típicas del Reino Unido, el reemplazo cultural permitió cambiarlos por referentes de Costa Rica, de manera que el lector se logra identificar más con el texto. La traducción comunicativa permitió explicar los referentes que no se podían modificar, como por ejemplo los que hablaron de eventos históricos del Reino Unido y, de esta manera no se pierde la conexión entre la obra y la lectora y por ende el efecto de autoayuda se mantiene. Entonces, las dos estrategias idóneas logran tratar los referentes culturales sin perder la función de autoayuda y mantienen ese tono coloquial al permitir intercambiar términos o frases coloquiales del texto original por sus equivalentes en la cultura meta.

Estas conclusiones permiten afirmar que el trabajo logró su objetivo general, aunque no fue de la manera esperada, ya que en lugar de una estrategia se encontraron dos, pero al final se logró identificar estrategias que permitan a futuros traductores tratar este tipo de textos. Esta aportación es importante para el campo de la traductología debido a que el género de autoayuda cada vez crece más, como se observó en el capítulo dos. Por lo tanto, es importante para los traductores conocer la mejor manera de tratar estos textos, y esta investigación ofrece una posible respuesta a este problema.

El tercer objetivo específico de este trabajo es generar una lista de consejos para futuros traductores de libros con las mismas particularidades de la obra traducida para este trabajo, y en la siguiente lista se detallan cuales son:

1. El traductor debe ser flexible a la hora de trabajar y comprender que según la situación podrá necesitar diferentes tipos de estrategias, no se puede limitar únicamente a una estrategia ya que esto produciría un resultado pobre.
2. Debe existir un diálogo entre el traductor, el texto original, las pautas del cliente y la cultura meta. Es decir, trabajar de manera que todos estos se tomen en consideración ya que estos son los factores que vendrán a decidir hasta qué punto se debe adaptar el texto a la cultura meta.
3. Considerar el reemplazo cultural como principal estrategia de traducción para tratar los referentes culturales que puedan causar confusión o pérdida del efecto de autoayuda.
4. Considerar la traducción comunicativa para explicar y desarrollar las ideas de los segmentos de la obra original que no se pueden reemplazar debido a su importancia en la obra.
5. Mantener siempre presente el propósito de traducción, que en este caso vendría a ser traducir la obra de manera que el efecto de autoayuda se mantenga siempre presente.

Estos cinco consejos se consideran los aportes más importantes que este trabajo ofrece a futuros traductores de obras de autoayuda con referencias culturales ya que le indican al traductor las dos estrategias idóneas y en cuales casos se deben de utilizar. Sin embargo, es importante recordar que Haywood, Thompson y Hervey presentaron otras cuatro estrategias que, a pesar de que no resultaron de gran utilidad para este trabajo, podrían ser idóneas para traducir otros tipos de textos. Por ende, se considera que esta

investigación deja abierta la puerta para que futuros traductores estudien casos en los que estas estrategias podrían utilizarse y que encuentren el tipo de texto para el que estas serían idóneas.

Además, se debe recalcar que el reemplazo cultural y la traducción comunicativa son dos estrategias idóneas para traducir textos de autoayuda con una gran carga cultural y un tono coloquial muy particular, pero existe la posibilidad de que estos textos se puedan traducir con otras estrategias, ya que el encargo y el propósito de la traducción son las que van a definir si estas estrategias en efecto se pueden utilizar. Como se ha explicado, estas estrategias son idóneas específicamente para obras de autoayuda con una gran carga cultural y el uso de un tono coloquial muy particular, pero esta afirmación no excluye la posibilidad de que existan otras estrategias que también sean adecuadas para tratar este tipo de textos.

Para concluir, se puede afirmar que es fundamental para un traductor definir bien el lector meta y el encargo de traducción con sus especificaciones y particularidades. Esto permitirá crear un producto que se adapte a las necesidades del encargo y que sea comprensible por el lector meta, además de que logrará transmitir el mensaje y reproducir el efecto que la traducción busque lograr.

BIBLIOGRAFÍA

- Ampudia de Haro, Fernando. «El logro del éxito: la dimensión social de la literatura de autoayuda». *Federación Española de Sociología* 13 (2010): 11-30. Impreso.
- Barrantes Murillo, Gloriana. «Investigación, estrategias y pautas para la traducción de literatura marcada: el caso de Concherías». Tesis Universidad Nacional de Costa Rica, 2012. Impreso.
- Gilbert, Elizabeth. *Comer en Italia, Rezar en India y Amar en Indonesia*. México: Aguilar, 2007. Impreso.
- Gutiérrez Varela, Laura Rebeca. «Adaptación metalingüística e ideológica en un texto cultural». Tesis Universidad Nacional de Costa Rica, 2006. Impreso.
- Haywood, Louise M., Michael Thompson y Sándor Hervey. *Thinking Spanish Translation: A Course in Translation Method: Spanish to English*. 2^a ed. Oxford: Routledge, 2009. Impreso.
- Hurtado, Albir Amparo. *Traducción y Traductología: Introducción a la Traductología*. Madrid: Cátedra, 2001. Impreso.
- Illmaz, Volga. «Translation of Culture Specific Items in Self-Help Literature: A Study on Domestication and Foreignization Studies». *Elope* 9 (2012): 117-2128. Impreso.
- «Interview: Tanya Kindersley – Hell Thyself». *Scotsman*. 1 abr. 2009. En línea. 18 set. 2014.
- James, Kate. «Cultural Implications of Translations». *Translation Journal* 6.4 (2002). 27 marzo 2014. En línea. 20 setiembre 2014.
- Jaramillo Rojas, Marianela. «Darjeeling, de Bharti Kirchner». Tesis Universidad Nacional de Costa Rica, 2003. Impreso.

- Karamanian, Alejandra. «Culture and Translation». *Translation Journal* 6:1 (2002). 27 mar. 2014. En línea. 18 setiembre 2014.
- Kindersley, Tania y Sarah Vine. *Backwards in High Heels: The Impossible Art of Being Female*. Filadelfia: Running Press, 2010. Impreso.
- Leiva Rojo, Jorge. «Recepción literaria y traducción: estado de la cuestión». *Trans: Revista de traductología* 7 (2003): 59-70. Impreso.
- Morerio Julián. *Cómo leer textos literarios. El equipaje del lector*. 4ª ed. Madrid: EDAF, 2004, Impreso.
- Mur Effing. «The Origin and Development of Self-help Literature in the United States: The Concept of Success and Happiness, an Overview». *Atlantis* 31.2 (2009): 125–41. Impreso.
- Nord, Christiane. «El funcionalismo en la enseñanza de la traducción». *Mutatis Mutandis* 2.2 (2009): 209-243. Impreso.
- Nord, Christiane. *Text Analysis in Translation*. Amsterdam: Rodopi. 1991. Impreso.
- Nord, Christiane. *Translating as a purposeful activity*. Manchester: St. Jerome, 2001. Impreso.
- Papalini, Vanini Andrea. «La autoayuda: un género de la literatura masiva». Universidad Nacional de Córdoba. 2008. Impreso.
- Papalini, Vanini Andrea. «Literatura de autoayuda: una subjetividad del Sí-Mismo enajenado». *La trama de la comunicación* 11 (2006): 333-342. Impreso.
- Papalini, Vanini Andrea. «Literatura masiva, las marcas de la mundialización en las culturas nacionales». *Analisi* 43 (2011): 73-87. Impreso.

Sabry, Reem. «Culture and the Translation of Self-Help Discourse a Thesis in Translation and Interpreting (English/Arabic/English)». Tesis American University of Sharjah. 2012. Impreso.

Vidal Claramonte, Carmen. *Traducción, manipulación, deconstrucción*. Salamanca: Colegio de España, 1995. Impreso.

Vázquez-Ayora Gerardo. *Introducción a la Traductología: Curso básico de traducción*. Georgetown: Georgetown University, 1977. Impreso.

Venuti, Lawrence. *The Translator's Invisibility*. Londres: Routledge, 1995. Impreso.

ANEXOS

Anexo 1. Segmentos traducidos por estrategia

Exotización:

TO	TT
1. The brilliant Susie Orbach (psychoanalyst and author of <i>Fat is a Feminist Issue</i>) (56)	La brillante Susie Orbach (psicoanalista y autora de <i>Fat is a Feminist Issue</i>) (11)
2. The <i>Harvard Business Review</i> echoed this subliminal fear when it published articles in 2003 and 2004 titled (66)	<i>Harvard Business Review</i> fomentó ese miedo subliminal cuando entre 2003 y 2004 publicó dos artículos (18)
3. Just give it that certain <i>je ne sais quoi</i> , (48)	solo para darle ese <i>je ne sais quoi</i> , (4)
4. Baffled by her inability to fit into this season's <u>skinny jeans</u> , she may easily give up and go to the opposite extreme. (56)	Confundida por no poder entrar en los <u>skinny jeans</u> de la temporada, fácilmente podés irte al extremo opuesto (11)

Traducción comunicativa :

TO	TT
1. In an ironic twist, the classic foods of the <u>old working class</u> (...) have been rediscovered by grand London chefs (49)	Resulta irónico que, <u>en lugares como el Reino Unido</u> , las comidas clásicas de la clase trabajadora (...) fueron redescubiertos por los grandes chefs de Londres (5)
2. But to someone brought up in Soviet Russia, <u>Stop-and-Shop</u> is a veritable palace of pleasures.	Pero para alguien que haya crecido en la Rusia Soviética, puede que un <u>supermercado en una gasolinera</u> sea un verdadero palacio lleno de placeres. (6)
3. A newspaper interview with <u>Nigella Lawson</u> in the autumn of 2007 reported (52)	Una entrevista que se le hizo <u>a la cocinera Nigella Lawson</u> en otoño de 2007 reportó que (7)
4. The same magazines that celebrate the refusal of <u>Kate Winslet</u> to diet away her curves (55)	Estas mismas revistas que celebran que la <u>actriz Kate Winslet</u> se rehúse a hacer dieta para eliminar sus curvas (10)
5. As Julia Roberts said in <i>Notting Hill</i> , when playing actress Anna Scott	Como dijo Julia Roberts en la <u>película Notting Hill</u> cuando interpretaba a la actriz Anna Scott (10)
6. This means you will never have time to read <u>War and Peace</u> .(57)	Esto quiere decir que nunca vas a tener tiempo para leer <u>La paz y la guerra</u> de Tolstoi. (11)
7. The <u>Pankhursts</u> were too busy battling for emancipation to worry about the evils of a cream cake (57)	<u>Las mujeres como Emmeline Pankhurst</u> estaban demasiado ocupadas peleando por la libertad como para preocuparse por lo peligroso de una dona con crema pastelera. (12)

<p>8. No great woman from any era, from Nina Simone to Dorothy Parker, <u>Elizabeth I</u> to Rosa Parks (...) is nor remembered and celebrated for something so insignificant as her size. (57)</p>	<p>Ninguna de las grandes mujeres de épocas anteriores, desde Nina Simone hasta Dorothy Parker, <u>desde la reina Isabel I de Inglaterra</u> hasta Rosa Parks, (...), es recordada y celebrada hoy en día por algo tan insignificante como su talla (12)</p>
<p>9. If Shakespeare had not been ambitious enough to try to map all human life in his little wooden O (67)</p>	<p>Si Shakespeare no hubiera tenido la ambición de documentar la vida humana en su querido teatro <u>El Globo</u> (18)</p>
<p>10. Sometimes we think that by the time you get to forty your career can feel <u>like that great Talking Heads song: «This is not my beautiful house, this is not my beautiful wife, how did I get here?»</u> (75)</p>	<p>A veces pensamos que para cuando tengamos cuarenta años nuestra vida laboral podrá ser ilustrada por <u>la fantástica canción «Once in a Lifetime», de la banda Talking Heads en la que el cantante se queja de no saber cómo llegó a ese punto de su vida en el que nada salió como él esperaba.</u> (25)</p>
<p>11. A <u>housing minister</u> recently threatened to evict people who refused to take job offers. (81)</p>	<p><u>En el Reino Unido un ministro de vivienda</u> hace poco amenazó con desahuciar a cualquier persona que se rehusara a aceptar un trabajo. (31)</p>
<p>12. <u>Downing Street</u> has gone bravely interactive, and there was great excitement in the press in the spring of 2009 when it was revealed that <u>Gordon Grown</u> had taken to telephoning actual voters early in the morning. (136)</p>	<p>En <u>Inglaterra</u>, en el 2008, la <u>casa presidencial</u> se volvió increíblemente interactiva y causó gran conmoción cuando el <u>candidato a primer ministro, Gordon Brown</u>, empezó a llamar por teléfono a los votantes para pedirles el voto. (32)</p>
<p>13. Consider <u>The Great Smog</u> that enveloped London in 1952 (138)</p>	<p>En 1952 <u>sucedió un evento importante en Londres, un fenómeno de contaminación llamado la Gran Niebla</u> en el cual una gran nube de esmog cubrió la ciudad por cinco días. (35)</p>
<p>14. The smog of 1952 was not so very comical or charming for the 4,000 people who died in it. Cattle at <u>Smithfield</u> were asphyxiated where they stood. (138)</p>	<p>La niebla de 1952 no fue tan graciosa ni encantadora para las 4.000 personas que murieron, o para los <u>pueblos como Smithfields</u> donde el ganado moría por asfixia. (35)</p>
<p>15. The <u>fog in the Isle of Dogs</u> was so impenetrable that people could not see their own feet. (138)</p>	<p>En algunos lugares como <u>Isle of Dog</u> la niebla era tan impenetrable que las personas no podían ver sus pies. (35)</p>
<p>16. The City of London Act of 1954 and the Clean Air Acts of 1956 and 1968 banned emissions of black smoke and ordered conversion to smokeless fuels. (139)</p>	<p>En <u>Inglaterra</u>, el <u>Acta de la Ciudad de Londres de 1954 y las Actas del Aire Limpio de 1956 y 1968</u> prohibieron las emisiones de humo negro y ordenaron que se hiciera la conversión a combustibles sin humo. (35)</p>
<p>17. It was guided through the <u>House by Duncan Sandys, an Eton and Oxford Tory who served in Norway during the war and was Minister of Housing under Anthony</u></p>	<p>Fue presentada ante <u>la Cámara de los Comunes del Reino Unido por Duncan Sandys, un miembro del partido Tory.</u> (36)</p>

<u>Eden.</u> (139)	
18. The best way to avoid assumptions is to keep in mind those you have made in the past that turned out to be catastrophically wrong. Our won favorite took place on the top deck of <u>a lovely old Routemaster bus, chugging slowly down Piccadilly in Christmas traffic.</u> (374)	La mejor manera de evitar las suposiciones es tener en cuenta las que has hecho en el pasado que resultaron estar terriblemente equivocadas. <u>Un buen ejemplo de esto nos sucedió en Londres, en el segundo nivel de uno de esos encantadores buses rojos, en plena época navideña</u> (39)
19. We like bergamot, lime, and lavender, or rosemary with a dash of jasmine. (378)	Nos gustan los aceites esenciales de bergamota, limón y lavanda, o romero con un poco de jazmín. <u>Todo esto lo podés encontrar en las tiendas macrobióticas.</u> (43)
20. If someone says to you “Have you seen the latest <u>Mamet</u> play, isn’t it simple marvelous?” and you never, ever, go to the theater, either because you can’t afford it or because you loathe it, just be honest. (381)	Si alguien te pregunta si has visto la última obra del <u>dramaturgo David Mamet</u> y si no pensás que es maravillosa, y vos ni siquiera vas al teatro, ya sea porque no podés pagarlo o porque no te gusta, sé honesta. (46)

Eliminación:

1. We know. <u>Have you dropped your gin all over the carpet?</u> Not working? Are we mad? (79)	Ya lo sabemos. <i>¿No trabajar? ¿Se volvieron locas?</i> (29)
2. It is a miracle that, apart from <u>wrestling and being a sperm donor</u> , there is no career path that is closed to females. (80)	Es un milagro que, aparte de ser <u>donantes de esperma</u> , no haya carreras que estén cerradas para las mujeres. (29)
3. A classic <u>spring</u> dish. (367)	Un platillo clásico (39)
4. A useful maxim for avoiding social tiger traps is <u>General Montgomery’s idea</u> that time spent in reconnaissance is seldom wasted. (382)	Un lema útil para evitar las trampas sociales es la idea de que el tiempo que uno gasta analizando el ambiente casi nunca es tiempo perdido (47)
5. So when you find yourself doing a little tap dance in the kitchen and singing along to <u>My Funny Valentine</u> when you should be solemnly cleaning the Frigidaire (384)	Entonces, cuando te pongás a bailar tap en la cocina mientras cantás a grito pelado en lugar de estar limpiando solemnemente la refri (48)

Reemplazo cultural

1. In times of strain and fret, a soft-boiled egg with toast «soldiers» will transport you back to the safe, simple days of childhood; (46)	En momentos de estrés y preocupación, un huevo pasado por agua te puede transportar a los días más simples y seguros de tu niñez (2)
2. The spicy, clean taste of gazpacho or the cool, green flavor or cucumber salad is	una buena ensalada de frutas con sandía, piña y melón, es un viaje instantáneo a la

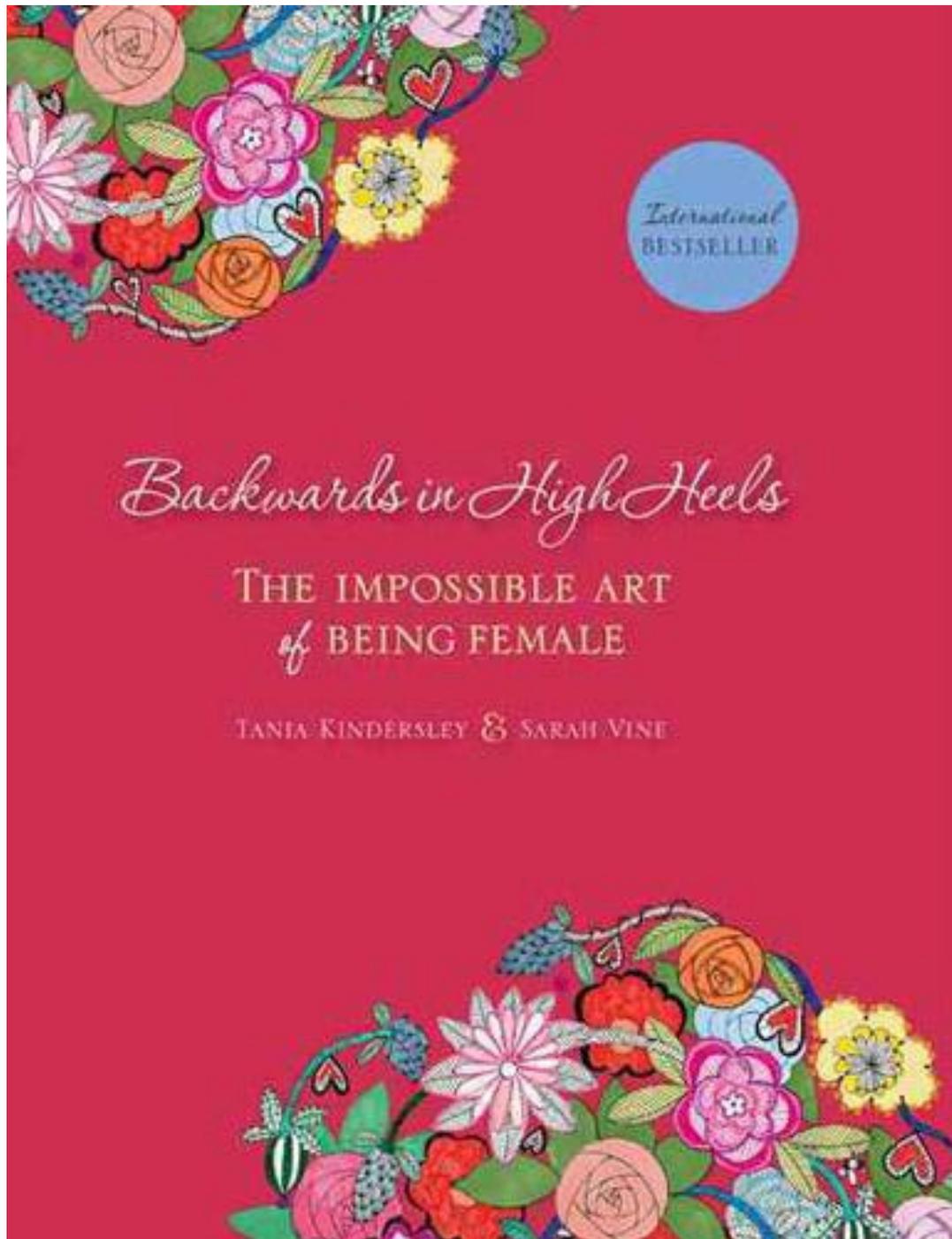
summer on a plate; (46)	playa, (2)
3. A proper Irish stew with pearl barley is the very essence of winter. (46)	una buena olla de carne ayuda a sobrevivir cualquier día lluvioso (2)
4. Or even a packet of crackers. (We are not food snobs, we have nothing against a lovely cheesy snack.) (47)	o incluso un paquete de galletas de soda, (no somos clasistas con la comida, no tenemos nada en contra de una encantadora galleta crujiente) (3)
5. Springing verdant parsley to scatter over a steaming spaghetti alle vongole (48)	picar perejil para agregar al final <i>sobre los espaguetis en salsa blanca</i> (4)
6. «Oh, I'm just a meat and potatoes kind of girl,» is a way of signaling lack of pretentiousness. (49)	Decir que sos una mujer de arroz y frijoles, es una forma de demostrar poca pretensión. (4)
7. The upper classes, traditionally tied to great estates are thought to know exactly how to tacked a grouse or a woodcock, while it is the harried middle classes who go organic and fret about food miles and additives. (49)	La clase más alta, la cual suele estar está ligada a grandes fincas, son quienes saben disfrutar de un buen lomito o una costilla de cordero, mientras que la agobiada clase media es la que come orgánico y se preocupa por los aditivos y los daños ambientales producidos al transportar la comida desde lugares muy lejanos. (5)
8. The classic foods of the old working class – tripe, oxtail, offal and the cheap cuts that through judicious cooking could be rendered thriftily delicious - have been rediscovered by grand London chefs and are now being offered to the metropolitan rich at £30 a plate (50)	Resulta irónico que, en lugares como el Reino Unido, las comidas clásicas de la clase trabajadora como lo son la tripa, el rabo de buey, el mondongo y los cortes baratos que si se cocinaban bien pueden ser deliciosos, fueron redescubiertos por los grandes chefs de Londres y ahora los ofrecen en los elegantes restaurantes metropolitanos a \$40 el plato. (5)
9. Do you really need asparagus in February, when it has to be air-freighted all the way from Peru, blowing another hole in the fragile ozone layer? (50)	¿Realmente necesitás naranjas chilenas si estas tienen que ser transportados en avión, lo que agranda el hueco en la capa de ozono? (6)
10. This is one aspect of modern food that we really do hate. (...) This is the <u>TV dinner</u> . (52)	Hay un aspecto de la comida moderna que realmente detestamos (...) son las «comidas listas para llevar». (7)
11. <u>Twenty stone and chafing thighs</u> is not much fun, but you have to eat a lot of seriously nasty food to get to that stage	<u>Pesar 100 kg y tener celulitis</u> no es divertido, pero se tiene que comer muchísima comida chatarra para llegar a ese punto. (8)
12. You may be able to list accurately the exact calorific content of any given comestible, but can you recite the poems of Yeats? (57)	Podrás recitar perfectamente el contenido calórico de cualquier alimento, pero ¿podés recitar los poemas de Neruda? (11)
13. If Virginia Woolf had expended all her mental energy wondering whether she should really eat that <u>crumpet</u> , she would have not had time to write <i>A Room of One's Own</i> . (57)	Si Virginia Woolf hubiera usado toda su energía mental preguntándose si debería comerse ese <u>pastel de chocolate</u> , no hubiera tenido tiempo para escribir <i>Una habitación propia</i> . (12)
14. One of our own signature dishes is	uno de nuestros platillos propios es una

known only as Special Green Sauce, so humble that it does not have a proper name, yet such a shameless crowd-pleaser that if we serve a leg of lamb without the little verdant pots of delight people ask for their money back (60)	Salsa Verde Especial, tan humilde que no tiene un nombre propio, pero esa receta es tan amada por el público que si servimos una pata de choncho sin esa pequeña y deliciosa salsa verde nos piden que le devolvamos la plata (14)
15. If you love slow-cooking, become famous for your <u>Irish stew</u> or <u>Scotch broth</u> (61)	Si te gusta la cocina lenta, podés volverte famosa por tu <u>guiso de lentejas</u> o tu <u>mano de piedra en olla de cocimiento lento</u> (15)
16. It's just that we would like someone to give the ladies a little credit for having to <u>walk uphill against the prevailing wind</u> . (65)	es solo que nos encantaría que alguien nos diera crédito a las mujeres por tener que <u>caminar contra viento y marea</u> . (17)
17. Alongside this foes the insidious vogue for articles about people who have thrown up their jobs in the city and gone to farm sheep in <u>Northumberland</u> (68)	Junto a esto van todos esos artículos sobre las personas que han mandando a volar sus trabajos en la ciudad y se han ido a criar ovejas en los <u>Alpes Suizos</u> (20)
18. It may be that your offspring will want to remember you for more than singing <u>«The Wheels on the Bus»</u> for the fortieth time (70)	pero es probable que tus hijos quieran recordarte por algo más que cuando cantabas <u>«Duerme Negrito»</u> por enésima vez (21)
19. There is no doubt that your middle life is the time when you are confronted, often brutally, with the gap between the dreams you had when you were young and vulnerable, ad the actuality of your adult <u>nine-to-five</u> . (75)	No hay duda alguna de que a la mitad de tu vida te enfrentarás, a veces de forma brutal, con la brecha que hay entre los sueños que tenías cuando eras joven e invulnerable y la realidad de tu vida adulta con un trabajo de <u>ocho a cinco</u> . (26)
20. Imagine not having to rush from your bed the moment the alarm sounds, head already filled with lists, dashing to <u>catch the train</u> , worrying already about <u>leaves on the line</u> or the wrong kind of snow. (82)	Imagináte no tener que salir disparada de tu cama al momento en el que suena la alarma, con tu cabeza llena de listas, <u>corriendo para agarrar el bus</u> , <u>preocupándote por atrasos</u> , <u>por calles cerradas</u> o <u>choques en la autopista</u> . (31)
21. You have the leisure to (...) see the latest exhibition at the <u>Royal Academy</u> . (83)	tal vez, irías a ver la más reciente exhibición en el <u>Museo de Arte Contemporáneo</u> (32).
22. If you want proper, ocean-going corruption, just try living in a cozy little <u>«banana republic»</u> (137)	Si quieren ver lo que es la verdadera corrupción, vayan a vivir a <u>algún país con gran inestabilidad política y social</u> . (34)
23. There is a tendency to consider the <u>famous London Particulars and pea-soupers</u> as some quaint, even charming chapter of the national story (138)	Hay una tendencia a considerar esa <u>famosa niebla</u> como un capítulo pintoresco, e incluso encantador, de la historia de Inglaterra (35)
24. <u>Halloumi</u> (365)	<u>Queso feta</u> (37)
25. Bring 3 cups of water to a boil with a table-spoon of <u>bouillon powder</u> or <u>stock concentrate</u> (365)	En una olla pequeña poné a hervir 3 tazas de agua con un cubito <u>Maggi</u> o un <u>paquete de consomé</u> (37)
26. This is lovely on it own for a quiet supper with perhaps some sourdough toast (366)	Esta receta es deliciosa sola para una cena tranquila, tal vez con tortillas (38)
27. Bath oil is fabulously expensive, and	El aceite de baño es muy caro, y los que

the really good ones are a <u>heavenly and subtle treat</u> . (378)	son buenos una solo se pueden comprar cuando llega el <u>aguinaldo</u> (43)
28. Which is how you can end up eating an entire bar of <u>Green & Black's almond milk chocolate</u> in on sitting, or a whole tub of <u>Cadbury's Celebrations</u> . (379)	Y así es como terminás comiéndote una barra entera de <u>Tutto</u> en una sentada, o una bolsa entera de <u>Tapitas</u> . (44)
29. «Funnily enough, I once met a girl in 1973 in <u>Colchester</u> who could not abide shellfish. No» they say, « I tell a lie, it wasn't 1973, because in 1973 I was living in <u>Acton</u> , in the days before it was colonized by <u>yuppies</u> .» (380)	-Que divertido, <u>cuando vivía en Inglaterra en el 73</u> conocí a una muchacha que no podía comer mariscos. No - sigue diciendo esta persona - Mentira, no fue en el 73, por que en el 73 estaba viviendo <u>en Irlanda, antes de que empezaran todos los problemas políticos</u> . (45)
30. Although «Hello, my name is <u>Robert Mugabe</u> » can also be a clue (381)	Aunque si dice «Hola, mi nombre es <u>Nelson Mandela</u> » también puede servir de pista (46)
31. Either you're wearing last year's <u>kitten heel</u> when everyone else is in wedges; or they've all just come back from <u>Marrakesh</u> while you've been to Wales in a caravan (381)	Ya sea que estés usando los <u>tacones que estaban de moda</u> el año pasado mientras que todos están usando plataformas, o que todos fueron de vacaciones a <u>Miami</u> mientras que vos fuiste a en bus a <u>Jacó</u> (46)
32. Let them chase a <u>rabbit</u> or two on high days and holidays (385)	dejalos perseguir una <u>ardilla</u> o dos en los días especiales (49)
33. A woman we know managed, for the first time in her adult life, to do the whole tax box thing; she was so proud of herself when <u>January</u> came that she practically did a little dance. (385)	Tenemos una conocida que por primera vez en su vida adulta, logró hacer eso de la caja de impuestos, y cuando llegó <u>octubre</u> estaba tan orgullosa de sí misma que casi que se puso a bailar sola (49)

Anexo 2. Texto original

Portada



Créditos del libro

First published in Great Britain in 2009 by Fourth Estate

© 2010 by Tania Kindersley and Sarah Vine

All rights reserved under the Pan-American and International
Copyright Conventions

Printed in China

*This book may not be reproduced in whole or in part, in any form or by any
means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by
any information storage and retrieval system now known or hereafter in-
vented, without written permission from the publisher.*

9 8 7 6 5 4 3 2 1

Digit on the right indicates the number of this printing

Library of Congress Control Number: 2009929922

ISBN 978-0-7624-3881-5

Cover and interior design by Amanda Richmond
Illustrations by Marta Munoz
Edited by Kristen Green Wiewora
Typography: Lomba, Gill Sans, and Wendy

Running Press Book Publishers
2300 Chestnut Street
Philadelphia, PA 19103-4371

Visit us on the web!
www.runningpress.com

