

Nuria Labari: “Ser una mujer hetero no significa colocar la amistad con tus amigas un escalón por debajo de tu relación romántica”

La periodista y escritora publica ‘La amiga que me dejó. Anatomía de una ruptura’, un libro que analiza el duelo por una amistad rota



La escritora Nuria Labari.
LISBETH SALAS

ANDREA PROENZA

21 OCT 2025 - 05:30 CEST

📷 f ✕ 🦋 in 🔗 13 🗨

Cuando estaba viviendo uno de los momentos más duros de su vida, [Nuria Labari](#) (Santander, 1979) sufrió la pérdida de su amiga. Pero esa pérdida no estaba atravesada por la muerte, sino por la voluntariedad. Su amiga había decido marcharse y dar por concluida su amistad. Este acto repentino

provocó en Labari un mutismo que le llevó a buscar respuestas en los libros y la teoría, pero lo único que encontró fue una vacío en el discurso de los duelos por las amistades perdidas. De esta forma, empezó a escribir [*La amiga que me dejó. Anatomía de una ruptura*](#) (Debate).

“Los tíos te dejan, las amantes te dejan, las relaciones románticas se rompen, las amigas se acompañan”, escribe la autora al inicio de este ensayo afrontando la contradicción entre lo que creemos saber en torno a la amistad, y la experiencia vivida. A través de conversaciones con Platón, con escritoras como Carmen Martín Gaité, Natalie Clifford Barney y Juan Benet, y con la memoria de su propia amiga, Labari disecciona el sentimiento de pérdida en tres actos: algo imposible, algo peor, algo mejor. Todos ellos atravesados por lo político y el propio cuerpo.

Cada vez tenemos más claro que los afectos, eso que siempre se ha entendido como algo abstracto e irracional, en realidad tienen una base política. Y creo que justo es lo que haces tú con este ensayo, politizar la amistad y, más concretamente, la ruptura de una amistad. ¿De dónde nace la pulsión para hacerlo y materializarlo en la escritura?

La primera pulsión es la herida. Empiezo a buscar consuelo por una herida amistosa —o amorosa, llámala como quieras— y descubro que no hay espacio para ese relato. Veo que hay un discurso sobre la amistad que nunca se ha cuestionado y que además está muy alejado de la experiencia, del cuerpo y del dolor. Hemos analizado mucho más las relaciones románticas que cualquier otro tipo de vínculo, y me doy cuenta de que hay relaciones fundamentales de las que no sabemos casi nada. Encuentro que el discurso teórico sobre la amistad, por sofisticado que sea, no consuela. Entonces pienso: ¿puede existir un pensamiento que nazca de la herida, no de los libros? Porque leyendo no conseguía sanar nada. El libro tiene tres partes y yo digo que está escrito con vísceras: primero el corazón, luego las tripas y, por último, el cerebro. Esa última parte, la más política, llega cuando el cerebro se anima por las otras dos. Lo que he intentado aquí es reunir las.

Al inicio del ensayo dices que “son los novios y las amantes quienes te dejen o te abandonan, y que las amigas acompañan”. Eso puede recordar a consignas que más de una vez hemos escuchado al estilo

“me cuidan mis amigas”. A pesar de su intención política, ¿es posible que hayamos acabado también por idealizarla, colocándola en un lugar donde parece que nunca puede haber conflicto ni dolor?

Sí, hemos podido romantizar un poco nuestras relaciones entre amigas, hermanas o compañeras. Son unos vínculos a los que hemos colocado unas máximas con las que podemos estar más o menos de acuerdo, pero lo más preocupante es que las hemos infrapensado. ¿Cuántas horas hemos dedicado a analizar nuestros vínculos con nuestras amigas y cuántas analizar los vínculos de ellas con sus parejas o nuestros con nuestras parejas?

Claro, parece que la amistad sigue considerándose una relación “de segunda”, como si el centro de la vida afectiva siguiera siendo la pareja romántica.

Exacto. Yo nunca he hablado con una amiga de si tengo celos, por ejemplo. Hay tabús, o peor aún, una especie de aceptación de que son relaciones de segunda, que el eje donde tiene que estar todo bien es la pareja romántica. Las amigas son como una base que se da por supuesto, y es ahí donde empiezan a aflorar todo tipo de desigualdades y problemas. Hemos ultraradiografiado todo lo que atañe a los hombres, ya sea el *manskeeping*, el hombre performativo o cualquier otra cosa, mientras que igual nos estamos mirando un poco menos a nosotras mismas. Además, parece que todo lo que nos duele es una mala gestión del vínculo producida por hombres blancos heterosexuales. Y quizás es porque yo me situaba en ese pensamiento, porque no me lo creía: “Esto no puede estar pasando, no me puede estar arrasando una amiga, no me puede estar haciendo *ghosting* una de las mías”. Es algo sobre lo que todavía estamos empezando a pensar.

De hecho, hace poco se publicó la novela *Amiga mía* de Raquel Congosto y ahora tu ensayo... ¿Existe una necesidad colectiva por sanar heridas provocadas por rupturas amistosas?

Creo que hay dos urgencias. Por un lado, la personal, la más íntima. Yo escribí este libro un poco desde la vergüenza y la culpa, y pensando que era la única a la que dejaban sus amigas. Pensé que era una rara avis. Y he descubierto que no, que hay muchas mujeres que son dejadas. Me ha sorprendido especialmente en mis amigas escritoras, a pesar de lo distintas

que son, no hay una sola que no solo no haya estado en la ruptura de una amistad, sino en este duelo y en este no tener palabras. Pero, aparte de ser una cosa personal, creo que también es colectiva por distintas razones. La primera es que, tradicionalmente, hemos sido esas guardianas de los vínculos. Cargamos con los vínculos de nuestras familias, de nuestras parejas, de nuestros hijos, agendamos los cumpleaños, lo recordamos todo. Pero, ¿cuántas veces hemos protegido nuestros propios vínculos? Creo que existe una especie de empoderamiento en recordarnos qué es lo que está en la primera línea y en darnos cuenta de que lo nuestro también importa. Pero luego, además, creo que se está produciendo una revolución de los vínculos que estamos inaugurando las mujeres y que realmente es lo que va a cambiar el siglo XXI.

Una revolución política en nuestra forma de concebir los vínculos...

Sí, al final la familia heterosexual tradicional es una forma de reproducir el sistema. Colocar a las amigas en segundo lugar es una forma de mantener el *statu quo*. Puede parecer un tema menor decir que, para mí, mi amiga está a la altura de mi relación romántica, pero eso es una revolución. Y también tiene que ver con cómo vamos a ser las mujeres entre nosotras. Ya sabemos que los hombres en el poder han sido amigos, se han protegido. No es casualidad que la primera brecha del feminismo contemporáneo sea una quiebra de amigas. De no, no, las trans no son amigas, no pueden venir a la fiesta. Hay muchas preguntas en torno a eso que nacen del cuerpo, y todo aquello que nace del cuerpo es urgente. No es una cosa abstracta o teórica, sino que tiene unas dimensiones políticas y económicas muy importantes. ¿Qué relación hay entre que a una mujer le rompa el corazón su amiga y el cambio político más importante del siglo XXI? Judith Butler ya lo dijo mejor. Va a haber una revolución de los vínculos, y las mujeres, como guardianas de esos vínculos que hemos sido siempre, somos la cabeza de esa revolución.

Dentro de esta misma idea de lo revolucionario también entra permitirse sentir y mostrar ciertas cosas asociadas al enamoramiento de la pareja en una amistad.

Claro, porque existe un eros en la amistad que no podemos negar. Y quizás no tiene esa pulsión sexual que asociamos a la pareja romántica, pero por supuesto que tiene esa pasión erótica y vital, y ese despertar, que es por lo

que duele de ese modo. Las mujeres tenemos esa leyenda negra de que no podemos ser amigas entre nosotras, y creo que por eso hemos tardado tanto en abordar este tema. Quería mostrar una ruptura amorosa dolorosa, pero donde el amor se pudiera reconocer y se pudiera tocar.

Ese imaginario de la rivalidad femenina no tiene nada que ver con la “amistad de tipo lesbiano” que mantenía la escritora y poeta del siglo XX Natalie Clifford Barney con sus amigas en lo que bautizó como el “Templo de la amistad”. ¿Por qué hemos heredado unos modelos y no otros?

Porque en ese estar en casa, conseguir al mejor marido y “casarse bien” que vivían las mujeres hasta hace poco, ya había una competencia, casi como un concurso de belleza y talentos para conseguir a ese a ese macho proveedor. Y después está esa comparación de unas con otras, y de poner en el centro a la familia de cada una por delante de cualquier otra cosa. Las narrativas *queer* nos pueden ayudar un montón, pero hay que pensar que no deben ser exclusivas. Ser una mujer hetero no significa colocar la amistad con tus amigas un escalón por debajo de tu relación romántica heterosexual, o a lo mejor debe empezar a dejar de significar eso. Ni significa colocar a tus hijos por encima de absolutamente todo. Esto implica revisar un montón de cosas e iríamos prácticamente a otro modelo social. Quizás menos binario, más abierto, más colaborativo, más muchas cosas. Incluso a un nuevo modelo no ya de familia, pero sí de vínculo y, por lo tanto, también de sostén de nosotras mismas.

También das mucha importancia en el ensayo a la correspondencia —y amistad— entre Carmen Martín Gaité y Juan Benet. ¿Por qué incluir una amistad entre un hombre y una mujer en un ensayo aparentemente centrado en los vínculos entre amigas?

Bueno, es que ese asunto está hecho a propósito. Aparte de que las cartas son maravillosas, en este ensayo yo defiendo un femenino universal: cuando uso la palabra “amiga”, cuando hablo con Platón del *Lisis* o cuando hablo de Juan Benet. Es decir, esta manera de reinterpretar los vínculos la estamos pensando primero las mujeres, pero no es exclusiva. Me parece muy liberadora para cualquiera que se sume. El problema es que en nuestra cultura —y esto es muy fatigoso— cada vez que un hombre habla en masculino, se considera que está hablando de lo universal. En cambio,

cuando algo se conjuga en femenino, se interpreta automáticamente como un discurso de género. Y con “conjugar en femenino” me refiero incluso a algo tan simple como firmar un libro con nombre de mujer. Por eso quería que quedara claro que hay muchos hombres que pueden participar de esta conversación. Ellos, en general, están menos educados para cuidar esos vínculos, pero eso no significa que no puedan repensarlos también. Lo que me interesa es recuperar esa mirada de la amistad femenina dentro de la amistad universal.

Las palabras y lo que no puede ser nombrado son fundamentales en la construcción de este ensayo, y en la configuración del duelo amistoso que atravesaste. Un duelo que, ahora, se hace público. ¿Has vivido ese proceso con vértigo?

Sí, hay muchísimo vértigo al publicar este libro. Para mí, más que con ninguno que haya escrito antes. Ha habido una parte realmente aterradora. Lo escribí mucho antes de que se empezara a hablar de la amistad, y mucho menos de las rupturas amistosas. Había una parte en la que no sabía muy bien con qué derecho lo hacía. Cuando escribes ficción, la gente cree que todo lo que cuentas es verdad, aunque te esfuerces en explicar que no. Pero cuando escribes un ensayo, ya no hay ficción posible: estás tú, tu voz y tu experiencia. Y eso me daba la sensación de que siempre faltaba la otra mitad de la historia, como si el libro dijera: “esta es mi versión de los hechos”. Por eso me esforcé todo lo que pude en no exponer a la otra persona. En mostrarla, pero no exponerla, y en cuidar su vulnerabilidad. Y para eso tenía que usar lo que sí podía usar, que es todo eso que a mí me había estado pasando. Esos mensajes que no enviamos ante una ruptura fueron muy significativos para el inicio del libro, porque realmente yo no podía escribir sobre esto. Me parecía un tema imposible. De hecho, hay páginas en blanco en el libro que representan esa imposibilidad, ese momento en que solo quedas muda y todo lo que escribes lo borras. Pero al final entendí que nuestros duelos están hechos de un silencio clamoroso, y quise que ese silencio apareciera. Ese es el primer capítulo: *lo imposible*. Y lo imposible es precisamente eso, un lugar donde no hay palabras, del que cuesta mucho salir. En cuanto a si ella puede leerlo o no... claro, es una sombra que acompaña al libro. Pero creo que al final el texto vuela de ahí, se va a otros sitios y se reencuentra consigo mismo. Espero que sea, sobre todo, un libro amoroso más que rencoroso.