

NOEMÍ CASQUET

PIRÓMANAS



CÓMO INCENDIAR TU VIDA Y DESPERTAR TU PODER

NOEMÍ CASQUET

PIRÓMANAS

CÓMO INCENDIAR TU VIDA Y DESPERTAR TU PODER

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47. Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Noemí Casquet, 2025

Autora representada por EDITABUNDO, S. L., Agencia Literaria

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.editorialplaneta.es

www.planetadelibros.com

Diseño de interior: © Mauricio J. Restrepo

Iconografía: © Grupo Planeta

Primera edición: abril de 2025

Depósito legal: B. 4.496-2025

ISBN: 978-84-08-30087-8

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión y encuadernación: Rotoprint by Domingo

Printed in Spain - Impreso en España



ÍNDICE

Tuve que quemar	15
Tienes que quemar	23

IDENTIDAD

I. Yo soy lo que tú quieres que sea	29
II. Quién eres	33
III. Las raíces invisibles	41
IV. Hologramas que nunca alcanzaremos	50
V. El permiso de la elección	62
VI. Ser yo sin mí	69
VII. Ser tú sin ti	72
VIII. Los cimientos de tu identidad	78
IX. En construcción	93
X. Y a pesar de todo	101

PODER

—

I.	La gran mentira	109
II.	El espacio que ocupamos	113
III.	El síndrome de la impostora	117
IV.	La desconexión con nuestra sensualidad	124
V.	La revolución femenina y el dinero	129
VI.	Estrella fugaz	143
VII.	Rabia	149
VIII.	No somos enemigas	161
IX.	Abuso de poder	165
X.	Poder femenino	175

PLACER

—

I.	El origen de todo	185
II.	Encarnar el cuerpo	190
III.	El éxtasis permanente	202
IV.	Deseo	208
V.	Un refugio para el placer	222
VI.	Energía sexual	228
VII.	Sanación a través del placer	240

AMOR

—

I.	Los hombres de mi pasado	249
II.	El —puto— deseo de ser amada	251
III.	El veneno	256

IV. Sobrefuncionamiento femenino	268
V. Punto final	285
VI. Un nuevo paradigma del amor	303
VII. No es tu tipo, es tu patrón	318
VIII. Rompe el patrón	329
IX. Los 5 pilares del amor propio	347
El camino del fuego	359
Recomendaciones finales	363

TUVE QUE QUEMAR

Seguro que en algún momento has leído sobre esos eventos canónicos, grandes giros de guion, en que los personajes se convierten en leyendas. Historias de personas cercanas o ajenas cuyas crisis les sirvieron para florecer, crecer y consolidarse, sin importar el ámbito o el estatus. Es algo que parece que les sucede a todos los seres humanos en algún momento de su vida. Tal vez lo hayas experimentado en tus propias carnes. Hace «chas» y todo cambia. Sin motivo aparente, sin premeditación. Sin predicción posible, sin anticipación. Tan simple como un golpe contra la esquina de esa puta estantería que tienes más que localizada en tu habitación, pero ese maldito día, yo qué sé, no mides la distancia. Ese pequeño despiste destapa una de las crisis más profundas de tu ser. Y ahora qué.

Ahora qué.

En mi caso pensé que los volantazos no eran mi referente. Desde que tengo uso de razón, he tenido claro lo que quería y he ido a por ello, con mayor o menor determinación. Vivía aparentemente feliz, visiblemente en paz, sorprendentemente engañada por mí misma. Es increíble cómo podemos fingir demencia y creer que todo va bien cuando la existencia está congelada. O tal vez somos unas ignorantes de la tremenda herida, de esa astilla, de ese puñal, de ese susurro interno, de esa puta esquina. Quizá no vislumbramos el motivo de nuestros problemas, de nuestro dolor, de la carga que nos aflige. Nos mantenemos en el romanticismo de meter el dedo en la llaga y permanecemos en la idea preconcebida de que nos importe todo una mierda; idea muy —pero muy muy— alejada de la realización.

Escribo estas palabras desde un pueblo en República Dominicana, con el pelo aún mojado por el agua del mar y una condena silenciosa tras el intento nefasto de arreglar el ventilador. La humedad y la ausencia de brisa —automática o natural— hacen que mis gafas se resbalen lentamente debido al sudor que se acumula en todos los poros de mi cara. Me chorrean las tetas y he dejado el top marcado con dos grandes manchas justo debajo de la caída que, a mis treinta y pocos, la gravedad empieza a crear.

A esta estampa hay que añadirle el ingrediente mágico e imprescindible: un corazón roto. El mío, claro. Y dos gatos callejeros a mis pies.

Este libro no nace aquí, lleva mucho tiempo gestándose en mi cabeza. De hecho, la primera chispa vio la luz una noche a finales de 2022, tirada en el sofá, chateando con una tarotista de Venezuela que me tiraba las cartas desde hacía dos años por audios de WhatsApp. La máxima actualización del misticismo. Cuando le pregunté por los libros, me aconsejó que diese un giro hacia algo más personal. «Muestra tus heridas»; y yo en mi salón, con una sudadera manchada de tomate, mirando al techo y con el ceño fruncido. «¿Mis heridas? ¿Qué heridas?», pensé.

El año siguiente fue tremendo, la verdad. Arrastraba una maravillosa crisis de identidad que me había agotado todas las fuerzas, y, sin embargo, el universo, Dios o quien coño sea decidió añadir un poquito de chispa a la cosa: una celiaquía. Hasta que llegué al diagnóstico, me pasé todo 2023 enferma. Muy enferma. Cansancio extremo, diarreas, dolor de estómago, náuseas, piernas y manos adormecidas, acné, ataques de ansiedad, dolores de cabeza, llagas en la boca, dolor de huesos y podría estar así hasta completar la página con tantísimos síntomas que tuve. Esto me obligó a reorganizar proyectos y relajar mi ritmo frenético. Mi día se reducía a realizar una tarea sencilla y tumbarme en el sofá a retorcerme de dolor.

Busqué soluciones de todo tipo: nutricionistas, médicos, digestólogos, limpiezas de aura, osteópatas..., hasta que di con un fisioterapeuta un tanto especial, Álvaro. Él no me detectó mi celiaquía, en absoluto; el diagnóstico apareció unos

meses más tarde gracias a mi nutricionista, María, y fue el cambio de salud más beneficioso que he experimentado en mi vida. La relevancia de Álvaro en la historia tiene relación directa con la apertura de esas heridas. Las del tarot. Esas.

Álvaro está especializado en kinesiología, una rama de la medicina que estudia el movimiento del cuerpo. En realidad, lo que hacía iba mucho más allá. Ese hombre de ojos azules, saltones y cogote brillante era capaz de leer lo que mi cuerpo necesitaba en todo momento, lo cual derivó en sesiones cada vez más psicológicas y menos corporales. Sin duda, mi cuerpo, aparte de luchar contra el gluten, estaba somatizando emociones enquistadas en mi interior.

En una de esas terapias camufladas, conecté con un fuerte dolor de ovarios y una frase que se repetía en mi cabeza: «Odio ser mujer». Un grito interno, una rotura de mis entrañas que me encontró totalmente desarmada y sin una estrategia de procrastinación emocional desarrollada. Solo pude escuchar ese bucle infinito de mi mente que una y otra y otra vez repetía la misma composición gramatical.

Al llegar a casa, me tumbé en el sofá y encendí el ventilador. Y ahí, lo que parecía una estupidez que había despertado mi momento esquizofrénico del año, se convirtió en un sinfín de heridas que no paraban de abrirse, una tras otra, desde mi infancia hasta mi treintena.

En ese momento tuve una revelación. Atravesó mi cabeza la última tirada del tarot 2.0 y su mensaje rotundo ante

el siguiente paso literario. «Muestra tus heridas». Y esto, sin duda, era una hemorragia interna.

Una serie de acontecimientos hicieron que, al inicio de 2024, con un contrato editorial sobre la mesa, me pusiera a escribir. Teoricé, estructuré, hice esquemas infinitos de temáticas que quería denunciar, de todo el sistema que nos oprime y nos asfixia. Me enfrenté al miedo de la primera página en blanco, continué escribiendo hojas y hojas de disertación feminista hasta que, a mediados de abril, me bloqueé. No encontraba el tono, no veía el libro que estaba en mi cabeza. Llevaba casi cincuenta páginas y no sentía la humanidad en ellas. Todo era mecánico, robótico.

«Necesito hacer la gira de *Origen* y, cuando vuelva, retomaré el libro», pensé. Avisé a mi editora, lo dejé enfriar. Lo que desconocía era el maravilloso —y algo maquiavélico— plan que la vida tenía guardado para mí.

Este corazón roto no nace aquí, llevaba mucho tiempo quebrándose en mi interior. En toda esta cronología no solicitada pero sí requerida, estuve enamorada de un hombre con quien mantuve una relación durante tres años. A principios de mayo del 2024, cuando yo estaba fuerte, sana y en pleno éxito profesional, a punto de empezar la gira de *Origen* por España y por Latinoamérica con *sold out* en casi todos los países, con un local enorme que acababa de firmar y que se convertiría en Santo Amor, la primera escuela presencial y online sobre autocuidado, ancestralidad y sexualidad consciente; me enteré de que me había estado enga-

ñando durante meses con varias mujeres, a pesar de tener una relación abierta (sí, eso es posible cuando se rompen los acuerdos establecidos previamente). Lo peor, sin duda, no fue eso, sino ser consciente de la luz de gas que había ejercido sobre mí desde que empezamos. En ese instante, rebusqué en mis bolsillos y solo encontré una caja de cerillas. Y le prendí fuego a todo, y todo se quemó a mis pies.

A finales de mayo cogí un vuelo, sin mirar atrás, a República Dominicana para un rodaje importante en esta isla donde me encuentro. En unos días volaré a Ciudad de México y empezaré mi gira donde, durante dos semanas, pisaré Colombia, Perú, Argentina y Chile. Llevo una maleta gigante y una mochila a mis espaldas, con ropa apta para todas las estaciones posibles. Un equipaje que debe soportar los más de 30 °C en el Caribe y los 5 °C en el invierno chileno. Y aquí estoy, con el maullido de un gato tuerto que pide algo de comer. Y un corazón roto. El mío.

Llevo casi diez días conmigo misma en un país totalmente desconocido para mí, viendo cómo mi vida se desgarró por un hombre. Igual que hace unos años vi mi vida quebrarse en un piso lleno de guitarras y sombreros en Madrid. O en una casa costera con una maleta atada a una moto dispuesta a poner rumbo a la capital y dejarlo todo atrás. O en un sofá con aquella familia juzgando mis actos cuando llevaba seis años de maltrato por parte de su hijo. Vi a esa pirómana que había incendiado su vida tantas veces para construir, de nuevo, el castillo de papel al borde de una hoguera.

Este no es un manual de poder femenino, tampoco de autoayuda. No es un libro para vomitar todo el mal que me hicieron los hombres ni para revivir el despecho hacia mis ex. No es una autobiografía, ni un método infalible para ser perfecta, ni una guía para conectar con tu sexualidad o superar una ruptura. Esta no es una recopilación de las amenazas, ni una lista infinita de la opresión de un sistema. Ni siquiera la rebeldía de ser una mala mujer.

Este libro narra la historia de una mujer que, con el corazón roto y dos gatos a sus pies, bajó hasta las profundidades de su ser para iluminar las tinieblas. Y se encontró con mentiras, monstruos, presagios y una caja de cerillas medio llena.

Nacemos para ser las elegidas, para encarnar un rol aséptico y anestesiado, para estar calladas, agazapadas, sometidas y desconectadas. Nacemos para ser los ojos de los ciegos. De los ciegos que no nos dejaron ver. Buscamos la aprobación sigilosa de una sociedad edulcorada a golpe de estereotipos y entretenimiento en vena, presas de la mano que jamás nos ofrece de comer. Nos damos miedo, nos tienen miedo, nos educan en el miedo. Y aprendemos a ser adictas, a ser vistas, deseadas, elegidas por otros, por ellos, por el sistema, por la condena; sin importar el precio que pagamos, sin importar que, sencillamente, nos olvidamos.

Quisimos quemarlo todo y, al final, acabamos siendo fuego.