

----- INTRODUCCIÓN

Este libro trata de las relaciones afectivas problemáticas. No debe confundirse con el maltrato. Tienes una relación afectiva problemática si estás enamorada de alguien que no te corresponde e inviertes buena parte de tu tiempo procurando que te quiera. Significa que estás enganchada a alguien que te hace infeliz. Esto y sólo esto es lo que hace que una relación sea problemática: que pierdas la vida, el tiempo y todo tu entusiasmo al lado de alguien que no te da lo que quieres: sea un amor de plenitud, un compromiso o estabilidad.

Tienes un problema si siempre estás sufriendo, si te has enamorado de un olmo y cada día observas sus ramas para ver si encuentras, por fin, las peras que tanto anhelas. Lo verdaderamente problemático es tu apego a algo, a todas luces, insatisfactorio.

Las circunstancias que pueden hacer que estés sufriendo por amor pueden ser diversas: lo ves menos de lo que quisieras, te llama y te escribe poco, no deja a su pareja por ti, no te sientes del todo amada, priorizada o deseada pero te empeñas una y otra vez en conseguir que te quiera.

Y los pretextos que te das a ti misma para soportar esta situación son igualmente infinitos: excusarlo diciéndote que no se ha encontrado a sí mismo (¿dónde habrá ido para perderse así?). O el número uno en este *ranking* de excusas: tiene miedo a enamorarse de ti.

Pero la verdad es que alguien que tiene miedo a enamorarse, simplemente, no está enamorado. Enamorarse es *to fall in love*, que en inglés significa, literalmente, «caer en el amor». O *tomber amoureux*, que es exactamente lo mismo en francés. Ambas locuciones contienen un conocimiento profundo de la vida porque

o bien te has caído o bien no te vas a caer nunca, y es que en el enamorarse no hay medias tintas.

A pesar de ello, hay mucha gente que no puede enamorarse, ni amar bien de verdad a nadie y no por ello renuncia a ser amada. Y lo hacen en muchísimas circunstancias, incluso dentro de una convivencia diaria. Nietzsche los calificó como parásitos: aquel ser capaz de vivir de amor sin amar. Y amar, amar de verdad, no debe confundirse con que te haya dicho que te quiere o que os hayáis acostado muchas veces.

La cuestión es que tienes un grave problema si amar a alguien te resulta, ahora y aquí, insatisfactorio y algo te dice que tus esfuerzos son inútiles para conseguir que te quiera de otra forma.

Con este libro quisiera evitarte lo que he oído tres veces en mi vida casi con las mismas palabras:

- En el libro *La calle de las Camelias*, de Mercè Rodoreda, la protagonista analiza su vida y concluye: «En enamorarme y desenamorarme se me ha escapado la vida».
- En otra ocasión escuché a una bella mujer de sesenta años confesarme: «Si todo el tiempo, energía y espera que he invertido en el amor, lo hubiera dedicado a mí misma, hoy tendría un Premio Nobel. Repaso los hombres que he amado, las locuras que he hecho, todo el tiempo perdido, y ojalá pudiera volver atrás y saber lo que ahora sé».
- Finalmente, cuando le pregunté a mi querida profesora, una verdadera intelectual de la Segunda República, poco antes de morir, de qué era de lo que más se arrepentía en esta vida, me contestó sin titubear: «Perder tanto tiempo, sufrir tanto, por gente que no valía la pena».

Este libro se basa en la filosofía aristotélica, aunque no haya muchas referencias al filósofo en él ni sea un estudio ni un tratado. He actualizado a mi entorno real, de la vida diaria, concretamente en el amor, lo que he aprendido de sus escritos. Aunque así, no he escrito este libro con el corpus aristotélico al lado, ni lo he consultado, ni tan siquiera releído. Simplemente, he dejado que todo lo que he logrado comprender de su filosofía me permitiera ahora ver, analizar y comprender el mundo de las relaciones amorosas desde sus enseñanzas. Aristóteles jamás diría lo que yo afirmo en estas páginas, pero tampoco yo analizaría la realidad del modo en que lo hago si no me hubiera aproximado a su obra.

NOTA BENE

Este libro se dirige, a una hipotética lectora. Esto se debe a que, tal y como se explica en el capítulo «El amor romántico», las mujeres acostumbran a vivir el amor como la forma suprema de entrega y sacrificio. Evidentemente, también es válido para todos aquellos hombres que hayan amado a alguien «más que a su propia vida»; estoy segura de que podrán leer sin ninguna dificultad los párrafos escritos en femenino, pues al fin y al cabo saben que las mujeres llevamos muchos años —por no decir toda la vida y toda la historia— leyendo libros que se dirigen a un género concreto aunque se utilice indistintamente para incluir a toda la humanidad. Aquí ocurre lo mismo: cada lector podrá traducir, sin ningún problema, lo que aquí se dice a su realidad concreta.

También, buena parte de los ejemplos y situaciones que encontrarás corresponden a relaciones entre hombre y mujer, pero son perfectamente válidos para todo tipo de relaciones con independencia de la orientación sexual de sus protagonistas.

En definitiva, este libro es para todos los que después de leer el apartado «¿Este libro está escrito para mí?» puedan contestar que sí; todas las demás de circunstancias son accesorias.

Querido lector, querida lectora, este libro es para todos los que formamos parte de la gran familia de los perturbados por una gran historia de amor imposible; el resto es sólo una anécdota.

----- GUÍA DE LECTURA

El libro que tienes en tus manos está dividido en dos partes:

La primera parte: «El amor que te hace vivir sin vivir en ti» analiza las características del «amor imposible».

La segunda parte: tiene una relación directa con tu vida, con cómo mejorarla al margen de esa historia de amor. El plan de trabajo de la segunda parte consta de cinco ámbitos: «Establecer tus objetivos y prioridades vitales»; «Técnicas, habilidades y actitudes para lograrlos»; «El desarrollo de cualidades éticas»; «Profundizar en el conocimiento de ti misma» y tener una actitud general que posibilite «Disfrutar» al máximo de todo ello.

La base de este sistema es que si aumentas tu bienestar es más difícil que vivas un mal amor, porque un amor doloroso es el resultado indirecto de una baja calidad de vida, de poca autoestima o de entender el amor como sinónimo de renuncia y sacrificio.

Tómate este libro como un curso: con apuntes, indicaciones y ejercicios. Con su apartado teórico y práctico de una materia que, desafortunadamente, no está en los centros educativos: una buena educación afectiva y algunas de las claves del arte de vivir. Empecemos.

PRIMERA PARTE

**El amor que te hace
vivir sin vivir en ti**

----- ¿CÓMO TE SIENTES?

Comprueba si te sientes identificada con alguna de las siguientes afirmaciones.

1. No te satisface y a pesar de ello estás todo el día pendiente.
2. Estás esperando un milagro: el momento en que finalmente te dirá y te hará sentir como realmente quieres; el día en que redimirá todas las culpas y hará que valgan la pena todos tus esfuerzos.
3. Pasas demasiadas horas, y tú lo sabes, pendiente del móvil, de los SMS, de los correos electrónicos, del teléfono o del chat.
4. Vives continuamente como si estuvieras a punto de tomar una decisión definitiva, como si siempre se estuviera cocinando algo esencial que determinará el futuro de la relación. Todo es trascendente, definitivo, culminante (vives un estado de exaltación constante dentro de una historia que, en realidad, no avanza).
5. Sientes una imperiosa necesidad, auténticos momentos de descontrol, en los que no puedes evitar llamarlo, escribirle una carta o mandarle un mensaje al móvil y estar pendiente de su respuesta.
6. Afecta a tu calidad de vida, dedicas tiempo a esta relación a costa de tu trabajo, tus amistades o tu familia.

7. Vives euforias sin memoria: cada vez que se acerca a ti, os encontráis, te dice que te quiere (o tenéis sexo), te olvidas de todo y te recolocas de nuevo en el punto de partida. Repites el mismo argumento de esta historia una y otra vez sin memoria ni aprendizaje.
8. Te autoengañas: tienes una memoria selectiva o distorsión de la realidad, como creer que en el fondo te quiere más de lo que te demuestra. Vas más allá de lo que la realidad por sí misma indica.
9. Hablas constantemente de él o ella a tus amistades. Es tu principal centro de interés.
10. Te sientes congelada emocionalmente hacia todo lo que no esté relacionado con la persona amada, como si la auténtica vida sólo estuviera a su lado.
11. Estás dedicada en cuerpo y alma a descifrar su misterio. Analizas su comportamiento, sus palabras, sus reacciones con el fin de entender realmente quién es y lo que siente de veras por ti.
12. Si coincides en algunos de estos puntos —o con la mayoría—, éste es tu libro.

T O M A N O T A

- **Enfréntate a la situación real.** Simplemente, comprende que no te ama como te gustaría. No se trata de que tomes ninguna decisión, tan sólo de que asumas la verdadera situación en la que te encuentras.
 - **El amor no es una victoria a la que se llega después de una ardua lucha.** No serás más amada por estar todo el día pendiente; es más, es posible que se aleje de ti porque le resulte difícil gestionar las enormes dosis de atenciones que precisas.
-

Tal como ya he anunciado, en esta primera sección del libro te mostraré las características del mal amor, un amor que, parafraseando a la insigne poeta mística, te hace vivir sin vivir en ti (algo que en el fondo no es nada deseable; el verdadero amor te hace vivir especialmente en ti, te impulsa al centro de tu vida). Una buena fórmula fue la que utilizó la filósofa Hannah Arendt cuando escribió a alguien a quien amaba: «Al encontrarme contigo me encontré a mí misma».

Te lo preguntaré de otra manera, ¿te gustas tal como eres con la persona amada?

Te lo diré incluso de otra forma: ¿enamorada de esa persona te encuentras con tu mejor yo? ¿O, como mínimo, con un yo con el que puedas identificarte? Concretando: ¿te ríes más o en cambio lloras con asiduidad?; ¿eres más decidida o, por el contrario, te sientes más insegura?; ¿sientes serenidad o ansiedad?; ¿tienes más ilusiones o simplemente vives obsesionada?; ¿piensas bien, con claridad, o, por el contrario, te sientes más confundida que nunca?

Ten bien claro que, si la persona en la que te has convertido a su lado no te gusta, entonces es que esta relación te aleja de tu verdadero yo. Si te has convertido en alguien que no te gusta, te sientes pequeña y una triste versión de lo que eres, ya tienes un buen indicador de que existe un grave problema; esto te servirá especialmente cuando todas las otras razones son confusas.

¿EL AMOR VERDADERO EXISTE?

En este libro no esperes encontrar lo de siempre. No voy a decirte que estás enferma porque sufres una dependencia insana, padeces un trastorno afectivo. No voy a tratarte como si sufrieras un proceso patológico porque te has enamorado y eres infeliz. Lo realmente malsano sería que no llegaras a querer nunca a nadie.

Pero el amor es un tipo de felicidad que sólo se consigue con la ayuda de quien amas. Si este camino queda vedado, entonces, y sólo entonces, te van a servir las explicaciones, consuelos y caminos que dependen de ti como los que incluye este libro.

Amar sin ser amada es una cuestión de mala suerte que no depende de tus méritos o talentos personales.

Así que no voy a tratar el amor como una enfermedad (nuestra sociedad, con un infantilismo generalizado, juzga como patológico todo lo que nos puede hacer sufrir, olvidando que es lo único que también nos puede hacer crecer). Amar es una facultad, una capacidad y un talento. Así que te felicito, porque si amas significa que tienes unas capacidades impresionantes: sed de vida, fuerza para buscar algo más y no conformarte, espíritu de lucha, tenacidad y constancia. Deseas ser feliz y estás dispuesta a luchar con toda tu generosidad y capacidad de amar para conseguirlo. Buscas la dicha a través de tus capacidades más evolucionadas.

Eres alguien inconformista y esto significa un potencial enorme que debe canalizarse adecuadamente para evitar una frustración constante.

Pero quédate ahora con una idea fundamental: si amas de verdad, si amas tanto, es porque **tú, y solo tú, tienes esta capacidad maravillosa**: la de querer así. No creas que te la causa la persona a la que quieres: se trata única y exclusivamente de tus facultades. Eres tú quien puede sentir así, y esta capacidad, tan grande, podrás aplicarla en muchos aspectos de tu vida. En el amor, sin embargo, no es suficiente con el amor; la otra persona puede morir, dejarte, abandonarte, no quererte del mismo modo..., y es necesario seguir viviendo. Además, **el amor enamorado, el amor pasión, es un gran amor, el más inmenso y representativo de todos los amores humanos, pero no equivale a todos los amores posibles.**

Así que amas de verdad pero, por las razones que sean, no es un amor gratificante y, tarde o temprano, vas a tener que preguntarte: ¿y ahora qué? Este interrogante marcará el momento de tu vida en que vas a poder **descubrir otras formas de amor, empezando por el amor propio. No será igual, no será lo mismo, pero te aseguro que será infinitamente mejor que malvivir ante un imposible o estar continuamente frustrada.**

A pesar de que puedas sentirte disgustada, engañada, estafada... quisiera que esta fase te durara poco, la verdadera protagonista de esta historia no es quien amas, eres tú. **No son tan importantes las vivencias que tengas sino la clase de persona en que éstas te conviertan. No importa lo que hayas vivido; será un triunfo si te han convertido en una persona más sabia, más consciente, más equilibrada. Pero, en cambio, será un fracaso si han hecho de ti alguien rencoroso o agrio. Éste es el verdadero éxito de tus vivencias: la persona en la que acaban convirtiéndote.**

ATRÉVETE A VIVIR EL DUELO

Es posible que pases por una fase de dolor, de duelo. Es lo sano y natural. Lo extraño sería que lo superaras con rapidez, que pasaras página, que te medicaras para no sentir lo que te toca vivir. Es más, te aconsejo que no tengas prisa en superarlo ni en dejarlo atrás. **Las vivencias, si son de verdad, dejan marcas.** Cuando te mires tal como eres y veas lo vivido como una historia de amor importantísima de la cual no pretendes librarte antes de tiempo, esta aceptación, la posibilidad de sufrirla y recordarla en libertad, paradójicamente, te liberará.

La ley del Tao dice: «Lo que se resiste, persiste». Es decir, **tus esfuerzos en no pensar, no recordar, olvidar... no hacen más que dirigirte hacia la presencia de la ausencia.** Vívelo con tranquilidad, sin tensión, cuidándote, permitiéndote que los sentimientos aparezcan, pero sin dejar de trabajar los diferentes aspectos que trataremos en la segunda parte del libro.

Lo que sí puedo asegurarte es que este libro no te servirá para contestar la pregunta que te haces a todas horas: «¿Qué ha ocurrido? ¿Qué ha pasado? ¿Cómo es posible que nos haya vencido una estúpida tragedia?» Sólo te diré que quizás te ame, aunque no lo suficiente o no como tú querías, pero ¿qué más da? Lo que de veras importa es quién eres tú, y en particular quién deseas ser. No malgastes más tiempo dirigiendo tu atención, recursos y pensamientos hacia alguien cuyos sentimientos y acciones no dependen de ti. Tu tiempo permanece parado si sigues insistiendo en algo imposible: que sea alguien diferente, que te quiera de un modo diferente. En la próxima sección intentaré convencerte de la inutilidad de rastrear la respuesta definitiva a qué siente «realmente» por ti.

Ahora estás viviendo un momento único en tu vida, el instante de las grandes opciones vitales: aquél que a todos nos llega en el que decidimos quién seremos y así será hasta el final.

Quizás tus querencias estén en este momento rotas y es muy difícil decidir quién ser después de que un deseo y un corazón se hayan hecho trizas, pero recuerda que lo que verdaderamente cuenta no es hasta qué punto has amado, sino tu propia capacidad de amar.

Este fragmento de un poema ilustra lo que trato de decirte:

Lo digo contento: mucho he amado y mucho tengo que amar. Quiero que todo el mundo lo sepa. Desde la altura clara de este cuerpo que me hace de eco o de respuesta cuando el deseo reclama plenitudes, desde la intensidad de una mirada o bien desde la espuma de un solo beso, proclamo mi amor, lo legitimo.

(MIQUEL MARTÍ I POL, *Mucho he amado*).

Legitimar tu amor es legitimarte a ti. Fíjate en la potencia y la fuerza de sus palabras. Martí i Pol iba en silla de ruedas, postrado por una esclerosis múltiple degenerativa, pero se refiere a la altura de su cuerpo cuando ama... No habla del resultado que obtuvo, de cómo continuaron esos besos, esas miradas. ¿Qué más daba que las miradas estuvieran distraídas o sólo se miraran a sí mismas? Proclama su propia altura porque es él quien crece cuando ama. De lo que se trata es de que él fue capaz de vivirlo, de sentirlo. Nos dice: «Yo estuve allí y, en el momento en que pude amar, amé». Igual que tú.

T O M A N O T A

- Amar, ser amada, que la relación funcione... depende en buena medida de la suerte. Es difícil aceptar la enorme parte fortuita que tiene el amor. En todo caso, **ser amada no es una cuestión de continuos esfuerzos, méritos y talentos**. El amor tiene una fórmula paradójica: ninguna cualidad personal por sí sola consigue enamorar a nadie, pero **si te enamoras de alguien sin cualidades no podrás mantener la relación**. Lo que está clarísimo es que «sólo» con amor y dedicación no lograrás que nadie te quiera. Mediante tus méritos **no conseguirás ser amada, pero es muy fácil que acabes siendo utilizada**.
- **Imagínate** por un instante que todos los recursos, tiempo, esfuerzo... toda esta energía que dedicas a esta relación obsesiva y frustrante, la canalizaras hacia ti o hacia personas que valgan la pena...
- **No conviertas** tu vida en el inútil tránsito consistente en intentar alejarte y volver a acercarte de quien nunca consigues separarte por completo. De ese modo sólo tendrás una vida circular y sin progreso.
- **Tu punto de inicio** es estar convencida de que no quieres detener tu vida ante algo inamovible. Al preguntarte «¿y ahora qué?» permites que tu historia continúe.

NUNCA SABRÁS LA VERDAD DE SI TE QUIERE O NO

El secreto es que no hay secreto. La única explicación es que no hay explicación. Por mucho que analices y te exprimas el cerebro, te quedas sin palabras y tu actividad neuronal esté tan agotada que en cualquier momento parece que vas a sufrir un cortocircuito mental... jamás sabrás con absoluta certeza: «¿Qué siente “realmente”?». «¿Te quiere?». «¿Qué es lo que está pasando, cómo ha podido cambiar en tan poco tiempo?». Preguntas como éstas y todas las que se les parecen están condenadas a vagar infinitamente por tu cabeza sin hallar jamás reposo: nunca conseguirás una respuesta definitiva. Estás sometida a la interpretación y las acciones soportan un número infinito de interpretaciones posibles.

Lo siento, la otra persona es un misterio inescrutable. Pero a pesar de ello intenta quedarte con una verdad fundamental: no parece estar haciendo nada para que lo comprendas, no intenta explicarte la dimensión exacta de su amor, no está luchando para que seas feliz a su lado, no está trabajando para que la relación avance: está claro que su principal apuesta vital no eres tú.

Ten en cuenta que es mucho más fácil decirle a alguien «no estoy preparado para tener una relación contigo» que espetarle «no me gustas lo suficiente para apostar por ti». Seguramente ésta es la razón por la que no te ayudará a encontrar una respuesta definitiva, porque no le interesa que la tengas... pero si es blanco, está dentro de una botella y lo encuentras en la sección de lácteos... es altamente probable que sea leche. No niegues la evidencia condenándote a interpretar en un circuito sin fin. Deja que haga y sienta lo que sólo él o ella puede hacer y saber. Es su vida, su universo, sus razones y apuestas vitales. No puedes comprenderlo tú sola, pero sí puedes malgastar tu vida en el intento

de desvelar un secreto inexpugnable. No pretendas saber más acerca de sus recónditas verdades que él mismo, convenciéndote, por ejemplo, de que lo que realmente ocurre es que te ama y no lo sabe: lo más probable es que no te quiera. Incluso puede suceder que la única que no vea la verdad seas tú. Pregúntalo abiertamente a todas las personas que te aprecien y estén al corriente de tu historia. Muchas veces, para no herirte y porque pides tácitamente complicidades a tus esperanzas, quizá parezca que opinan lo mismo que tú, pero si estás dispuesta a enfrentarte a la verdad es muy probable que descubras que la mayoría de ellas consideran que tu relación no va a ninguna parte.

¿Cuál es el verdadero problema? Que recibes doble información: palabras y acciones que prueban que no te quiere y, a la vez, detalles, acciones y palabras que parecen indicar lo contrario. Ponte en su lugar: está con alguien a quien no acaba de amar y esto significa vivir un sentimiento contradictorio y que tiene algo de estafa. Por un lado existe el argumento principal: no quiere —o no puede— apostar por ti, pero coyunturalmente, de manera residual y fuera del centro de esta verdad, también le gusta sentirse querido y a su manera también te quiere. Por tanto, te enviará dobles mensajes: te dirá que no quiere ningún compromiso y que vayáis tirando, que ya se verá a dónde os llevará la relación; pero por sus gestos, miradas y forma de tratarte podrás sentirte —en algunos momentos— muy querida. La cuestión es que toda historia principal tiene subtramas, como afluentes de un río. De ti depende que detectes cuál es la trama principal de tu historia. **Encararte a la realidad significa no hacer de un argumento menor la base interpretativa de tu relación.** Esta cuestión es básica, porque si no tendrás relaciones muy dolorosas, especialmente tóxicas y destructivas. Sí, ha habido momentos buenos y de un gran acercamiento, pero la base fundamental de vuestra relación es que él no se siente comprometido de veras. Dolorosamente cierto, pero es mucho

más sano para tu corazón y tu mente que entre una pequeña verdad y la verdad fundamental no escojas la que aún te permita seguir amándolo. Es por fidelidad a él, para proteger su amor, por lo que sigues aferrada a esta visión exigua, pero como dice un dicho: «El amor y el dinero no se pueden ocultar». Si el amor debe ser justificado e interpretado, debe ser encontrado en su escondite... es que no es amor, porque el amor de verdad salta a la vista. Se nota, en cada posibilidad de acercamiento, en la ilusión del encuentro, en las ganas de ver y compartir con la otra persona. El amor agazapado es un amor cuyo argumento principal no es el amor, es sólo una subtrama del sentimiento.

Deberás escoger entre ser fiel a un amor no correspondido o adaptarte a la verdad y a las posibilidades reales de tu vida. Recuerda que la inteligencia se define como un proceso de adaptación a la realidad: es mucho más inteligente, por no decir sabio, ver la realidad y aceptarla que perder el tiempo luchando —inútilmente— por no querer resignarse a ella.

No es tan difícil alejarse de alguien que, de manera clara, frontal y decisiva, se nota a la lengua que no te quiere. Pero en las relaciones de «una de cal y otra de arena» la confusión y la desestabilización están aseguradas. Son mucho más sanas las relaciones sin trampas, sin ambigüedades ni dobles discursos. Las relaciones turbias, en que todo es indiscernible, tienen mucho de egoístas y cobardes. Así que debes concluir que, a pesar de que haya habido momentos inolvidables, instantes en los que te hayas sentido muy querida y un largo e inacabable etcétera, todo ello no cambia la base fundamental de vuestra relación, y sabes muy bien de qué te hablo: el triste convencimiento de saber que no eres fundamental para la otra persona.

Otra cuestión esencial es que **todos amamos desde quienes somos**. Si te ama alguien inmaduro, inseguro, egoísta... su amor será también así, un amor inmaduro, inseguro y egoísta.

Tanto en un caso como en el otro, con su amor no tendrás suficiente. **Tanto si se trata de alguien con unas inmensas capacidades de amar (que precisamente a ti no te quiera) como si es alguien tremendamente limitado que te quiere al máximo, sigues teniendo un amor deficitario, un amor insuficiente, un amor con el que es imposible que te sientas realizada.**

T O M A N O T A

- **Olvídate** de saber la naturaleza exacta de su amor o sus razones, tú sola jamás las descubrirás. Puedes invertir la vida en ello y no lograr una respuesta definitiva. Como máximo, un conjunto de explicaciones plausibles que, con la suficiente dedicación, podrás sustituir por otras nuevas, tan caducables como las anteriores.
- **Guíate** más por los hechos que por sus palabras.
- **Hay hechos indiscutibles**, por ejemplo, que no te prioriza o no te dedica suficientes recursos de tiempo y atenciones. A partir de aquí, olvídate de interpretarlo.
- **Es más probable** que no te quiera lo suficiente a que no se atreva a enamorarse de ti. Interpretarlo bajo el prisma de que en realidad está enamorado (y no sabe cómo demostrártelo) condiciona que interpretes los hechos —sean los que sean y te causen el dolor que te causen— como necesariamente perdonables.

- **Suelta las riendas**, olvídate de pretender decidir quién es o lo que quiere. Tú eres tú, él es él. Ocupate de ti, tienes mucho que hacer y amar desde quien eres, éste es tu punto real de partida.
-

TE HAS ENAMORADO DE ALGUIEN CON DEFICIENCIAS AFECTIVAS

Lo que sientes, lo que vives, lo que experimentas, te parece tan claro, tan obvio, que puedes interpretarlo como la única forma de vivir posible. Corres el riesgo de convertir en norma universal aquello que es sólo una manera de ser minoritaria, la de unos pocos que interpretan el amor del mismo modo que tú. A ti no se te ocurriría recibir nada de nadie que no pudieses corresponder, no serías feliz recibiendo atenciones que por tu parte no pudieras devolver o sentir. Jamás aceptarías ser amada por alguien a quien no correspondieras, pero el mundo es amplio y diverso, y **tu forma de ser no sólo no es la única sino que incluso es posible que sea la excepcional.**

Para Cristina decir «te quiero» significa un acto de gran trascendencia. Necesita tiempo y cuando logra pronunciar estas palabras está afirmando que sus sentimientos son sólidos, que se puede contar con ella, que no dejará fácilmente de querer, que su amor está aquí tanto para disfrutar de lo bueno como para soportar lo malo. Dice «te quiero» a Miguel, quien, a su vez, cuando le responde con las mismas palabras lo hace sólo empujado por la pasión del momento. Cuando Cristina le dice a Miguel «te quiero» y éste contesta lo mismo, ambos están viviendo historias completamente diferentes, con significados individuales distantes. El pro-

blema es si Cristina cree que el único significado de las palabras «te quiero» es el que ella les da y cuando escucha a Miguel cree estar oyendo lo mismo que ella dice. Mismos fonemas, mismas palabras, pero con un significado completamente diferente. Así que para amar (y amar siempre es ver al otro) es necesario salir de la cúpula de significados del propio universo y saber qué quiere decir cada palabra y cada situación para la otra persona.

Schopenhauer asegura que sólo una de cada cinco personas vale la pena. Es decir, sólo una de cada cinco tiene principios nobles, cultiva su vida interior, ama sincera y profundamente.

También afirma que entregar todo tu amor a alguien es la vía más segura para llegar al propio sometimiento. Concretamente, decía que demostrar a alguien que lo necesitas conlleva un cambio de actitud por su parte: en vez de sentirse honrado y agradecido por ello lo más probable es que se venga de tu necesidad. Una visión poco optimista del género humano, pero quizás más realista que esta fe ciega en el amor y en la intrínseca calidad humana de todos a los que amas.

Como decía Pavese, sólo serás amado el día en que puedas mostrar tu debilidad sin que el otro se sirva de ello para afirmar su fuerza, y es altamente probable que este tipo de amor sólo pueda ofrecértelo una de cada cinco personas.

Por tanto, cabe la posibilidad de que ames a un parásito afectivo, capaz de recibir amor sin poderlo dar. Capaz de recibir tus besos, tus caricias, tus abrazos, tus palabras, tu compromiso y dedicación sin sentir en absoluto lo mismo. Someter a alguien porque su amor lo debilita es la forma más mezquina de empobrecer al otro, y significa ignorar algo esencial: que sólo somos lo que somos capaces de amar. En consecuencia, cuando alguien que no ama somete al que ama, es como si la nada sometiera al ser, es como ser derrotado, al igual que en la aventura de Ulises, por nadie.

Si no es éste tu caso y sigues insatisfecha, entonces es que amas a una persona con deficiencias afectivas. Amas a alguien fundamentalmente bueno, bien intencionado, que está dispuesto a dártelo todo pero que no puede darte casi nada porque no sabe ni dónde empezar a buscarlo.

Las deficiencias pueden ser muchas y variadas: que esté lleno de miedos, de inseguridades; que tenga una visión pesimista del mundo y del amor; que sea incapaz de gestionar su vida y se someta o te someta a vivir sentimientos antagónicos. Que sea alguien profundamente ensimismado que no se dé cuenta de tus reivindicaciones amorosas o no sea capaz de darles respuesta. Alguien que se ame mucho más a sí mismo que a cualquier otro ser humano; que no esté dispuesto a cambiar la soledad e independencia para compartirse con alguien.

También podría ser alguien que tenga como máxima prioridad el trabajo y que las relaciones personales sean muy secundarias con relación a su carrera profesional.

También puedes amar a alguien poco emotivo y comunicativo. Es su forma de ser, no hay mala intención ni actitud mezquina como en el caso del parásito afectivo, pero igualmente sigues viviendo un amor que no te satisface: no podrá darte otro tipo de amor por la simple razón de que no tiene más capacidades que las que buenamente tiene.

Marta conoció a Fernando y le cautivó que fuera un chico retraído, tímido y poco expresivo. Creyó que tenía un gran mundo interior y que, con afecto, dedicación y recursos suficientes, con el tiempo Fernando sería progresivamente alguien más abierto y comunicativo. Ya han pasado varios años desde que se casaron y Marta ha llegado a la conclusión de que Fernando es así, alguien más bien pesimista y a la vez poco expresivo.

Las personas tienen un carácter, un temperamento y una forma de ser. Hay gente con tendencia a la tristeza, al retraimien-

to, a la indiferencia. Verlos tal como son, aceptarlos y no luchar contra su ADN es una buena forma de vivir y de relacionarse con ellos.

Concluirás que es más inteligente, en lugar de dedicarte a intentar cambiarlo e insistir inútilmente una y otra vez sintiéndote siempre insatisfecha, ampliar tu visión del mundo y las fuentes de tu felicidad pero sin llegar a conformarte si eres profundamente infeliz.

Por ejemplo, Carmina tiene un buen marido aunque algunas veces se pone de muy mal humor y cuando se enfada, grita. Un buen día Carmina decidió no tolerar más esta situación: cada vez que alzaba la voz se marchaba de inmediato, estuviese donde estuviese; no se lo toleraba. Gracias a esta actitud lo que parecía ser un defecto sin solución, un «soy como soy» inapelable, acabó por convertirse en un defecto del pasado. Su marido era consciente de que no se podía permitir el lujo de gritar porque de inmediato se quedaría solo. Por ello **es necesario saber qué podemos tolerar y qué no. Insistir y conseguir aquello que sea irrenunciable y ser más condescendiente con el resto de defectos, pues al fin y al cabo nadie es perfecto.**

Imagínate que tienes una pareja que no es sensible ni comunicativa, que tiende al malhumor y a una continua insatisfacción vital, y a pesar de ello la quieres, deseas vivir a su lado y no te planteas dejar la relación. Es un problema estructural de él; se es como se es, ni más ni menos. Pero es más interesante ser consciente de cómo es y de lo que está en condiciones de darte (así como de lo que jamás tendrás) que insistir en que cambie y vivir frustrada. Quédate con él a cambio de ampliar las posibilidades de tu vida. En vez de sacar cada semana tu lista de reproches, invierte mejor tu tiempo en actividades como leer un buen libro o aprender a tocar un instrumento musical (por poner sólo algunos ejemplos). La relación deficiente sin duda mejorará porque

estarás más satisfecha con tu vida y él se sentirá menos presionado por ti. Y si tienes claro que esto no es lo que deseas, entonces atrévete a dejarlo. Sin embargo, de todas las opciones, la peor, sin duda alguna, es insistir hasta el punto de instalarte en la frustración y el reproche continuo.

T O M A N O T A

- **Si te concentras en lo que no tienes**, el vacío de lo que no te dan se convertirá en el principal protagonista de tu vida. Esta idea es central en este libro y aparecerá formulada de diferentes maneras. Es imprescindible que la incorpores en tu pensamiento estructural, en las verdades fundamentales de tu vida.

- - - EJERCICIO - - -

Invierte un tiempo pensando si amas a un parásito o a un deficiente afectivo. Decide qué quieres hacer (tanto si optas por continuar a su lado como si no, llegarás a la conclusión de que tienes que ampliar las posibilidades de tu vida).

SUPERAR ALGUNOS TÓPICOS

Uno de los tópicos más habituales en el amor, aquello que convierte el sentimiento amoroso en formas de amar pretendidamente superiores, es el mil veces repetido «amar sin necesitar»; son creencias resultonas que sólo reflejan sucedáneos del amor

y que no soportan el más mínimo análisis. Si alguien te quiere, entonces te necesita, te extraña y formas parte importante de su vida. Todas las demás variantes son construcciones mentales sin sentido, como la famosa frase de Richard Bach en *Juan Salvador Gaviota*: «nuestro amor no necesita ni del espacio ni del tiempo». Ya me contarás cómo puede ser un amor así, si el espacio y el tiempo son, como decía Kant, las condiciones de posibilidad de la experiencia, es decir, no hay nada que puedas experimentar que no tenga espacio ni tiempo: incluso sueñas en un lugar (tu cama) y en un tiempo (aquella determinada noche). Por tanto, un amor sin espacio ni tiempo es, simple y llanamente, imposible.

Otro de los conceptos que nos hacen mucho daño (porque no nos permiten pedir del amor lo que es propio del amor) son los de «amar sin esperar nada a cambio», como aquel que ama a un desierto o a una lavadora.

El problema es el lenguaje que empleamos; no puedes utilizar para el amor el mismo lenguaje que para los depósitos a interés fijo, de los que necesitas saber la cantidad necesaria para hacer la imposición a cambio del interés que te ofrece. **No podemos usar para el amor el vocabulario del mundo de la banca.**

No, las palabras adecuadas no son «dar», «recibir», «devolver»... De esta manera el amor parece un juego de intereses.

Sustitúyelo por esta fórmula: **«De la persona a quien amas esperas, simplemente, que te trate como alguien a quien quiere».** Con ello lo dices todo: alguien que te quiere mirará por ti, te cuidará y te tendrá presente. **El gran problema aparece cuando la persona a quien amas no te trata como a alguien a quien quiere.**

TIENES LO QUE TIENES

Si te olvidaras completamente del futuro que te has creado, el futuro en que la persona amada te corresponde y te ama de la forma que quisieras; si dejaras de empeñarte en conseguir que fuese la persona que te gustaría que fuera y en el fondo crees que es; si abandonararas todas las hipótesis, todos los futuribles, todas las esencias de su ser que aún no se han manifestado —y que en algunos momentos pareces dispuesta a esperar eternamente a que florezcan—; si te centraras sólo en lo que realmente te da, en la situación actual, entonces, ¿qué es lo que tienes? ¿Te gusta lo que hay?

Una de las grandes trampas del mal amor **es confundir la persona que te has imaginado con la persona que es**. Regresaré a este tema en el apartado dedicado a la cualidad ética de la prudencia.

Sólo teniendo relación con la verdad podrás detectar la situación en la que te encuentras. Se trata, simplemente, de que estés en condiciones de decirte: esto es lo que tengo y me basta (o no).

Jamás temas a la verdad, la verdad no va a obligarte a tomar ninguna decisión.

Ser consciente de lo que vives, de lo que sientes, de cómo eres amada, es el mejor fundamento para vivir y actuar. La verdad es el único punto de partida que te mereces, lo que te permitirá establecer el camino a seguir. Sólo a partir de la realidad podrás llegar a conclusiones como: «no dejo la relación pero no voy a renunciar a impulsar mi vida» o «a partir de esta verdad, me es imposible vivir con él».

Es esencial que mejores tu vida: sólo a través de la alegría y la dignidad de amarte y tener una vida interesante podrás superar relaciones que no están a tu altura. Lo que pretendo es que tengas una vida suficientemente buena con el objetivo de que según qué

cosas ya no te interesen ni se las permitas a nadie. No quiero que vuelvas a tener que escuchar nunca más de nadie que no sabe lo que siente por ti o que no tiene ni idea de cuánto tiempo durará lo vuestro, y en cambio tú estés siempre dispuesta y disponible, de modo que él pueda quererte o no en función de sus intereses del momento. **Hay vivencias, palabras y situaciones que están muy por debajo de lo que te mereces.**

T O M A N O T A

- **Recuerda:** deja de idealizar a la persona amada. Tiene derecho a ser ella misma. Idealizar significa asignarle atributos de antemano. Lo has definido como «el verdadero amor de tu vida», «la persona de quien realmente estás enamorada». Llámalo por su verdadero nombre, seguro que tiene un nombre y un apellido concretos, utiliza su verdadera denominación de origen.

EL AMOR DE TU VIDA

Efectivamente, mientras la relación sea con «el amor de tu vida», con «la única persona que de verdad has amado», te sitúas en un punto de partida que te pone las cosas muy difíciles. Te colocas en el amor incondicional, un amor muy romántico pero muy poco justo con todas las oportunidades de vivir.

Lo que creemos a pie juntillas, sin lugar para la duda o el asombro, puede marcar nuestros actos de manera inconsciente y

misteriosa. Son esenciales y muy peligrosas las creencias que no cuestionamos, del tipo: «no puedo vivir sin él», «es la mujer de mi vida», «jamás volveré a amar así» o «sin él, el amor para mí ha terminado».

Revisa tus afirmaciones. Es posible que inconscientemente hayas creído sentencias que en el fondo son tan débiles y absurdas como que no puedes vivir sin él, que el tiempo si no es a su lado no es vida, que lo has perdido todo, que si perdieras este trabajo donde te explotan y te pagan una miseria serías incapaz de encontrar otro, que si tu pareja te dejara jamás reharías tu vida o que tienes que hacer lo que sea necesario para continuar con una relación, claramente insatisfactoria, porque tu vida no tendría ningún sentido sin ella.

Las circunstancias pueden cambiar, pero tu verdadero poder, tus capacidades y fuerza deben quedar siempre intactas en tu interior. Sólo de este modo podrás emprender de nuevo tu camino si la situación es adversa. Tu fuerza fundamental depende de la verdadera imagen que tengas de ti misma, de tus propias convicciones sobre tu persona.

Haz todo lo posible para detectar e inhabilitar tus respuestas automáticas. Por ejemplo, puedes tener grabado a fuego en tu interior que tú, simplemente, cada vez que él desea verte, lo ves. Cambia tu comportamiento, demuéstrate que puedes —sin mayores problemas— hacer aquello que absurdamente te parecía imposible lograr. Tampoco es tan difícil decir «no». Ofrécete a ti misma la oportunidad de redescubrirte en un comportamiento inesperado. Todo esto ya lo has vivido y revivido. Y si la vida sólo es la repetición de secuencias pasadas, ¿para qué añadir más de lo mismo? Cambia de esquema, redescúbrete de manera insólita. Permítete sorprenderte.

Deja de hacer algo que siempre hayas hecho, como asistirle de inmediato cuando necesite algo de ti, contestar al momento los mensajes, decir siempre que sí quieres verlo. Cambia tu automatismo por una posibilidad de libertad y de llevar a cabo algo inesperado.

ESCOGE TU MODELO DE MURASAKI

¿Conoces la historia del príncipe Genghi? Cuenta la leyenda que Genghi era el príncipe más bello, culto y fascinante del antiguo Japón. Deseaba probar todos los placeres del mundo y era capaz de crear instantes sublimes para todas sus amantes. Cada una de ellas era escogida por algún atributo especial: una, porque su risa era alegre como una mañana de verano; otra, porque sus ojos eran azules como el zafiro, otra más, porque sus manos eran largas y de dedos finos cuando tocaba el arpa; otra, porque su conversación era interesante y amena; otra, por su refinada caligrafía... Entre todas ellas, apareció una destinada a ser la que más le amaría: Murasaki. Se enamoró perdidamente de él y con un amor sagrado se entregó a la verdadera vida o al amor. La auténtica existencia sólo se podía abrir paso a través de los ojos, la piel y las manos de Genghi. Compartió con él unos meses de pasión plenamente consciente de estar viviendo los momentos más bellos, intensos y de más felicidad de su vida. No sólo de toda la vida que había vivido hasta entonces, sino de toda la que aún le quedaba por vivir.

En lo más profundo de su ser sabía que sólo una felicidad tan grande podía albergar un dolor igual de intenso. Estoicamente y sin dejar de amarlo, advirtió cómo se alejaba de ella, cómo se entregaba a otros brazos. Con la certeza de amarlo, se condenó a

vagar a través del tiempo, convirtiéndose en algo insulso y mediocre la mayor parte de su vida, excepto los cada vez más lejanos días con Genghi. Y se consagró en cuerpo y alma a su memoria, a su recuerdo y a la esperanza de un futuro juntos. Durante muchos años vivió en un mundo vacío, pues nada podía llenar la ausencia de Genghi. Así que vivió esperando el día en que volviera a necesitarla y poder regresar de nuevo a su lado.

Con el paso de las décadas, Genghi envejeció y enfermó, y entonces Murasaki acudió a su encuentro. Lo cuidó y lo acompañó hasta su último aliento. Él no vio nada especial en aquella solícita y tierna asistente, hasta que un día ella le confesó que era Murasaki, la mujer a la que tantos años atrás había amado. Genghi murió sin conseguir recordarla, habían pasado demasiadas mujeres por su vida para que pudiera distinguirla.

¿Encuentras la vida de Murasaki deseable? ¿Consideras admirable su sacrificio? ¿Te gustaría protagonizar esta bella y triste historia del amor abnegado? Espero que no, puedes sufrir mucho por amor pero no por un amor no correspondido. Permíteme que te cuente la misma historia de un modo diferente...

Cuenta la leyenda que Genghi era el príncipe más bello, culto y fascinante del antiguo Japón. Tuvo muchas amantes, puesto que deseaba probar todos los placeres del mundo y era capaz de crear grandes instantes de amor para todas ellas. Cada una era escogida por su singular atributo: una porque su risa era tan alegre como una mañana de verano, otra porque sus ojos eran azules como el zafiro, otra porque sus manos eran largas y de dedos finos cuando tocaba el arpa, otra porque su conversación era interesante y amena, otra por su refinada caligrafía... Entre todas ellas, apareció una que estaba destinada a ser la que más amaría: Murasaki. Ambos se enamoraron con un amor sagrado y sintie-

ron que entregaban en la verdadera vida o el amor la primera vez que se besaron, como si la auténtica existencia sólo se pudiera abrir paso a través de los ojos, la piel y las manos de ambos. Compartieron unos meses de pasión con la máxima conciencia de estar viviendo los momentos más bellos, intensos y de más absoluta felicidad de su vida. No sólo de toda la vida vivida hasta ahora, sino de toda la que les quedaba por vivir.

Pero ningún amor puede evitar la guerra y una orden directa del Emperador obligó al príncipe a dirigir un batallón a la conquista de lejanos pueblos de Asia. Durante todo este tiempo, casi veinte años, Murasaki recibió cartas de Genghi y, aunque cada una fuera diferente, todas ellas decían lo mismo: «Te quiero y sólo sueño el día en que pueda regresar a tu lado».

Murasaki convirtió su vida en una espera, pero no en una vida vacía de significado, porque a muchos kilómetros al norte se sabía profundamente amada.

En una cruenta batalla, Genghi resultó gravemente herido, perdió mucha sangre y una fuerte conmoción afectó sus capacidades. Enfermo, viejo y cansado, regresó a palacio como una triste imagen del hombre que una vez fue.

Murasaki sintió una ternura infinita al ver al hombre que tanto amaba y por quien tanto había sido amada, ahora encerrado en un cuerpo incapaz no sólo para un tipo de amor sino incluso para reconocer los objetos o los nombres de las personas más cercanas. Ella lo cuidó y lo acompañó hasta su último aliento; durante el último tiempo que pudieron compartir juntos le explicó su verdadera historia, que no era la historia vivida, la de un gran amor truncado, sino la de los esposos que fueron, de cómo transcurrió su vida juntos. Le descubrió hasta los más mínimos detalles cómo era aquel hogar y los días que durante tantos años compartieron. Recreó para él la vida que les correspondía y que injustamente les había arrebatado el destino. Porque Murasaki

decidió que vencería al pasado creando sus verdaderos recuerdos a través del relato. Cada día lo bañaba y acariciaba su cuerpo con untuosos aceites, descubrieron otras formas de hacer el amor a través de las palabras y las caricias. Genghi murió feliz a pesar de no alcanzar unos recuerdos sobre los que jamás tuvo ninguna duda, pues estaban impresos en cada gesto de amor y en cada mirada de Murasaki.

Las dos son historias tristes pero la segunda es una historia de amor con sentido. Los resultados vitales de ambas historias pueden parecerse sólo en la superficie: la mayor parte de la vida separados y, al final, la imposibilidad de ser reconocida, pero en su significado profundo son completamente diferentes. Una es una historia de amor sometida a la tragedia; la primera, en cambio, es una falsa historia de amor. El amor es cosa de dos. En la primera versión, la del amor abnegado, el príncipe Genghi le podría decir a Murasaki: «Adelante; si esto es lo que quieres para tu vida, vivir por mí sin que a mí me importe, es tu opción vital, nada tiene que ver conmigo. Me utilizas como tu obsesión sin contar con mi voluntad ni mi amor; no vives una historia de amor conmigo; vives una historia de amor que nace y muere en ti, que no dialoga ni comparte mis sentimientos; eres más esclava de lo que tú sola sientes que de lo que yo pueda hacerte sentir por mí. Si me amaras en función de como te trato simplemente no me amarías: me amas sólo siguiendo las órdenes que tu propio amor te exige».

--- EJERCICIO ---

Repite conmigo: «No es amor verdadero. Si hubiera sido amor me hubiera escogido, hubiera apostado por mí. El amor verdadero siempre triunfa».