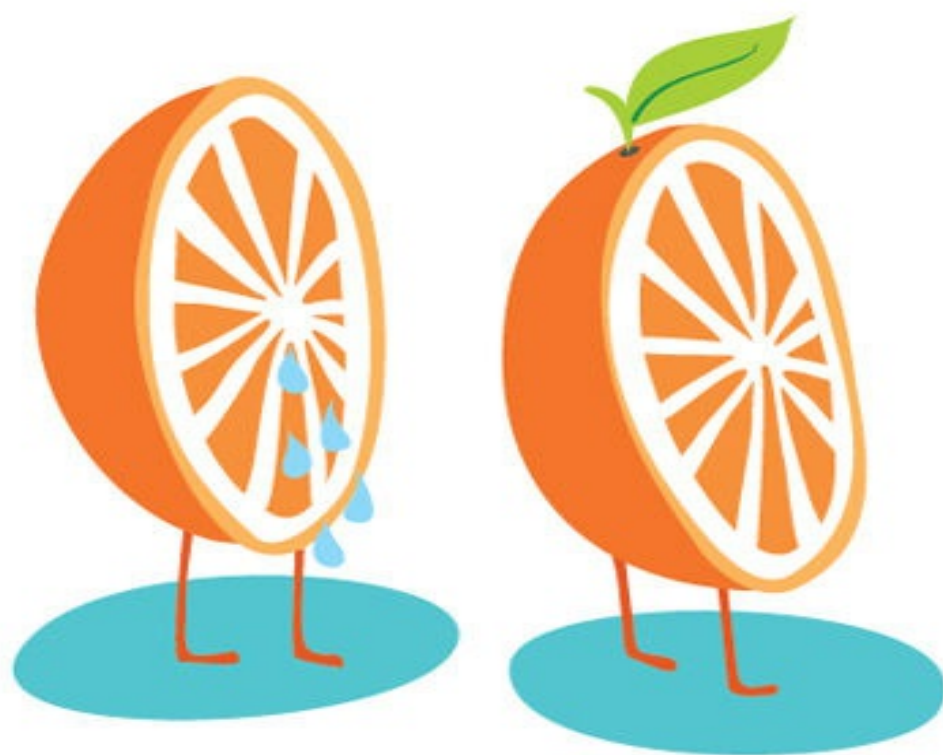


¡ESTO SE ACABÓ!

CUANDO LAS RELACIONES SE TERMINAN



Alberto
Barradas
@Psicovivir



¡ESTO SE ACABÓ!

CUANDO LAS RELACIONES SE TERMINAN

Alberto
Barradas
@Psicovivir



¡Esto se acabó!
Cuando las relaciones se terminan
© Alberto Barradas
© Editorial Planeta Venezolana, 2017
Av. Libertador con Calle Alameda, Torre Exa, piso 3,
ofic. 301. El Rosal - Caracas

Depósito legal: MI2017000039
ISBN: 978-958-42-6903-4

Diseño: Ernesto Cova
Ilustración de portada: Vicente Corostola

Impreso por Gráficas Lauki, C. A.
Impreso en Venezuela - Printed in Venezuela

Este libro no podrá ser reproducido ni total ni parcialmente
sin el permiso del editor.
Todos los derechos reservados.

ÍNDICE

Prefacio

Primera parte SEPARACIÓN

Segundas oportunidades
Mi opinión acerca de la separación o del divorcio
Esquema de un divorcio o de una separación
Duras visiones del matrimonio
Parejas en conflicto
Problemas de pareja
El amor no es suficiente para vivir en pareja
El amor también se estresa
Terminar una relación estando enamorado
El amor traicionado
A veces no sabemos sobre el amor
Relaciones desastrosas
Cuando la relación no existe, pero tampoco se acaba
«Ámame como soy o vete»
¿Sabes si todavía estás pensando en tu ex?
Inmadurez, miedo y separación
Relaciones dependientes
«Yo dependo económicamente de mi pareja»
Los hijos como excusa
Entre agresividad y mentiras
El maltrato
Aproximación al perfil psicológico del traidor
Quien te humilla, no te ama
Tú decides hasta cuando

Malos amores
De amores dolorosos
De amores y soledades
La culpa es del otro
Mujeres inseguras
Hombres inseguros
Una enfermedad llamada comodidad
Amor cansón
Excusas y excusas para seguir viviendo infelices
Despedirse
¡Terminamos!
Cómo no quedarnos enganchados a un ex
Despedida con amor
Amor no es dolor
Cuando el amor nos dice adiós
Eso ya no es amor, es otra cosa
Carta de despedida

Segunda parte

DESPECHO

Cuando nos rompen el corazón
El despecho
¿Cómo se siente el despecho?
Reflexiones del día después
Nada más difícil que terminar una relación
Grandes amores, grandes pérdidas
Momentos atribulados
Pasión por la vida
¿Adónde piensas llegar?
La soledad glorificada
El miedo
Miedo al rechazo
El qué dirán
El odio

Negar la realidad puede ser peligroso
Al mal tiempo no se le pone buena cara
Mujeres solas
Triunfar no tiene edad
La vida y sus crisis
¿Rendirse?
Reflexiones sobre la autoestima
Del querer vivir la vida
Divagaciones de amores y sufrimientos
«Perdí»
Autoestima, amor propio y amor por los demás
Entre crisis y oportunidades, tú decides
Selfies eróticos para conseguir amor
Cambiar es siempre un reto
El *stalker* de las redes sociales
De recuerdos y olvidos
Repetición compulsiva o por qué tropezamos con la misma piedra
Sobre el vacío
El héroe de tu propia vida

PREFACIO

Amar y ser amado es el mayor deseo de casi todas las personas, pero también es una necesidad básica del ser humano. Intrínsecamente lo buscamos a todo costo, a veces en modo natural e inconsciente, otras veces pasando incluso sobre nosotros mismos y pagando precios muy altos. El problema es que la mayoría de las veces buscamos el amor impulsados por el instinto, influenciados por nuestras carencias, como si conseguir el amor fuese cruzar la línea de llegada o, como lo llaman muchos, el coronamiento de un sueño. Eso no demuestra si no lo inmaduros que podemos llegar a ser.

Siempre he dicho que amar vale la pena, pero también que el amor solo no es suficiente. Se necesitan muchos otros factores para mantener una relación en el tiempo, y en la sociedad actual esos factores están siendo brutalmente atacados. La sociedad está envolviéndose a un ritmo distinto al de nuestras creencias, nuestros valores están mutando, y pareciera que sentimos de un modo y nos comportamos en otro modo distinto. Buscamos el amor, pero no hacemos nada para mantenerlo. Y cuando inevitablemente adviene el declive no sabemos qué hacer, nos volvemos nada, el mundo se acaba y todo es negro. La persona que vive o se queda anclada en un desamor o un despecho se invalida, le cierra la puerta al amor y a la vida. Y muchas veces pagan los hijos y las familias.

Unirse a otra persona, casarse o convivir no es la meta, es simplemente el inicio, y si en mi libro anterior, *A veces Cupido tiene mala puntería*, diserté sobre el amor, el sexo y la infidelidad, en este discurriré sobre cómo funcionan las cosas cuando el amor se acaba.

Que exista un matrimonio, una convivencia o un noviazgo no hace mucha diferencia en este caso, porque el sentimiento devastador que sobreviene es igual para todos los casos. El despecho no respeta raza, nacionalidad o clase social, nos acaba a todos inevitablemente. Hay quien logra salir, pero también hay quien sigue viviendo con el trauma que le causa. Mi objetivo con este libro es no dejarlos caer allí y, si ya sucedió, ayudarlos a salir del foso con la espalda derecha, la cabeza en alto y el pecho afuera, porque se perdió un amor, no la vida.

En este libro, así como lo hice en *A veces Cupido tiene mala puntería*, he incluido canciones con las cuales considero que la lectura puede ser más vívida y más sentida. Para mí la música es importantísima, nos ayuda a superar cosas desde las emociones. El hecho, incluso, de poner fuerza en cantar a todo pulmón una ranchera, una canción romántica o una canción cualquiera con la que nos sentimos identificados funciona como un exorcismo, nos saca del cuerpo el alma y del corazón ese sentimiento triste y doloroso que al momento de una separación nos oprime. Yo respeto mucho a ciertos autores de temas musicales, porque logran resumir en una canción cosas que un psicólogo se tarda a veces una hora o a veces meses hacer entender a un paciente. Así que leer la teoría y

sentir la emoción desde la música me parece una muy buena combinación para lograr resultados eficaces a la hora de producir un cambio, nada más y nada menos, que en nuestros sentimientos y emociones. Son temas que les sugiero yo, pero ustedes siéntanse libres de escoger el mejor intérprete, la mejor versión, o porque no, háganse su propia playlist, canten en el carro, en el gimnasio, cuando se bañan o cuando cocinan, pero háganlo a gritos, no importan si están entonados o no. Si no lo han hecho, prueben: es terapéutico y emocionante.

Estoy seguro que en este libro cada uno de ustedes se verá reflejado en una o más partes, porque a todos nos han roto el corazón alguna vez.

Primera parte

SEPARACIÓN

¿Qué pasa con la sociedad de hoy que la vida en pareja y los matrimonios no están funcionando? ¿Por qué más de 90 por ciento de las consultas que un psicólogo recibe tienen que ver con el amor y los problemas derivados de este sentimiento? ¿Por qué las estadísticas señalan que la gente se separa mucho más de lo que se casa? ¿Qué pasa que las infidelidades ahora no son la causa más común de divorcio y, por el contrario, parece que son la norma? ¿Por qué las personas no sobrellevan los problemas derivados del matrimonio y de la vida en pareja y ante la primera discusión optan porque cada quien tome su camino? ¿Qué pasa que las mujeres profesionales, exitosas, inteligentes, prosperas y sexualmente dominantes son el segmento con mayor índice de soledad en la sociedad? ¿Por qué el intercambio de pareja, los tríos, las orgías, el porno, la flexibilidad hacia la infidelidad, la libertad sexual y la carencia de valores tradicionalmente asociados a la pareja están formando parte integral de las parejas en la actualidad? ¿Cómo estamos enfrentado las rupturas? ¿Hasta cuándo hay que aguantar y cuándo hay que soltar esa relación que pesa? De estos temas leerás en la primera parte de este libro

Son amores problemáticos,
como tú, como yo.
Es la espera en un teléfono,
la aventura de lo ilógico,
la locura de lo mágico,
un veneno sin antídoto,
la amargura de lo efímero,
porque él se marchó.
[...]
Son amores frágiles,
prisioneros, cómplices,
tan extraños que viven negándose
escondiéndose de los dos.
Ya sabía que no llegaría,
esta vez me lo prometeré,
tengo ganas de un amor sincero, ya sin él.

LAURA PAUSINI, *Amores extraños*

Él: —¿Y si nos casamos?
Ella: —¿Crees que sería una buena exesposa?

Mad Men

Segundas oportunidades

Querida,
ven a mí que estoy sufriendo,
ven a mí que estoy muriendo
en esta soledad, en esta soledad
que no me sienta nada bien.
Querida, por lo que quieras tú más, ven,
más compasión de mí tú ten.
Mira mi soledad, mira mi soledad
que no me sienta nada bien.

JUAN GABRIEL, *Querida*

Antes de hablar de separación o de divorcio, hablemos del perdón. Soy y he sido siempre un partidario del amor, pero amor del bueno. El amor siempre merece la pena. Aunque no conozco al primero que haya amado y no haya errado, creo que el amor siempre merece volver a ser vivido. Sí, es verdad que dar una oportunidad a quien te hirió la primera vez es arriesgarse a ser herido de nuevo, pero también a ser redimido. Quizá dar una segunda oportunidad no es un acto racional, pero es un acto bondadoso y está en manos de quien la recibe aprovecharla o no.

Todos, o casi todos, merecemos una segunda oportunidad. El amor impulsa al enamorado a lo que la razón le niega a quien piensa sobre las heridas del corazón. Hay tales heridas que quien las infligió no merece una segunda oportunidad. El asunto es reconocer la magnitud del daño.

La segunda oportunidad tiene que ser como las ofertas de remate, es decir, enmarcadas en un tiempo definido y con características precisas. Cuando termina la promoción, termina todo. Si das muchas oportunidades y estas no son aprovechadas, o se hacen los duros y se hacen rogar, estás perdiendo la oportunidad de amarte a ti mismo y que otras personas se te acerquen.

Hay parejas que van y vienen muchas veces, viven dándose oportunidades sin darse cuenta de que el amor hace rato se agotó. Cuando las parejas terminan y vuelven en un ciclo sin fin lo único que no se acaba entre ellas es el reclamo permanente.

Cuando un amor se despide, hay que dejarlo ir. Seguir buscándolo es arriesgarte a que te rechacen una y otra vez. Pero también es cierto que el amor merece siempre una segunda oportunidad si la persona a la que amamos se la ha ganado; es un asunto de actos y no de promesas. No dar una segunda oportunidad al amor es creer irracionalmente que los actos humanos son o deben ser perfectos, sin fallas. Sin embargo, reincidir en amores tormentosos es reincidir en procurarte una baja autoestima.

A veces, por más que ames a alguien, y ese alguien a ti, si ese amor es dañino no se le debe dar otra oportunidad. Es muy importante saber diferenciar estos dos escenarios.

Hay ofensas o actos del ser que amamos que nos obligan a dejarlo de amar. Por ejemplo, la violencia y el irrespeto. El maltrato no es solo físico sino también verbal, porque expresar lo que se siente no es un pasaporte directo a decir las cosas como nos dé la gana sin pensar si al otro le dolerá o no.

Toda segunda oportunidad debe venir precedida de un profundo arrepentimiento. Debemos tener presente que perdonar no es olvidar, es recordar y confiar en que no volverá a suceder. Cuando se le da una segunda oportunidad al amor no debemos olvidar que es al amor al que se la estamos dando, y no a nuestra baja autoestima.

Reincidir varias veces con la misma persona o con el mismo tipo de persona es un acto derivado de un proceso más obsesivo que amoroso. A una persona que hirió no se le deben pedir palabras de arrepentimiento sino actos de reparación de la herida. Cuando alguien comete siempre los mismos errores en el amor, no se le deben dar más oportunidades.

Cuando das una segunda oportunidad, también te la estás dando a ti. Y quien piense que nunca se debe dar una segunda oportunidad es porque nunca le ha tocado vivir la desesperación que se siente al pedirla. Pero es importante recordar: no se trata del número de oportunidades que des, se trata de si el otro reparó o no el daño que hizo.

Mi opinión acerca de la separación o del divorcio

Separarse o divorciarse tiene una cosa buena (no lo único bueno): el sexo posseparación es muy placentero, y es a veces es un millón de veces mejor que el sexo durante todo el matrimonio o de la vida en pareja; del resto son solo espinas. El divorcio es un proceso en el que dos personas que se juraron amor eterno se dieron cuenta de que lo eterno no sabe de promesas; es una situación de vida en la que se conocen las sombras de las personas que juraron ser siempre luz la una para la otra.

¿Quiénes sufren más en un divorcio? Los dos. Nadie sale ileso de este momento, y si no te afecta para nada es porque el amor se había muerto desde mucho antes y estabas arrastrando ese peso. El proceso de separación o de divorcio casi siempre implica rabia, desconfianza e inseguridad entre las partes; es la prueba fehaciente de que los seres humanos no somos perfectos y no podemos comprometernos para siempre.

Cuando te separas a veces te alejas y pones distancia de por medio no solo entre tu pareja y tú, sino que te alejas de los amigos comunes, de las familias, de todo el mundo. Es un llanto atragantado en medio de la rabia de habernos dado cuenta de que hemos perdido el tiempo. Cuando nos separamos, los malos recuerdos perduran por mucho tiempo. Luego regresan los recuerdos buenos y se inicia un período de confusión.

Relacionamos casarnos o iniciar una vida en pareja con éxito, y la separación o el divorcio lo asociamos con fracaso. A la mayoría de quienes les pasa esto es porque creen

que el amor es un juego o un negocio. Siempre digo que prefiero un buen divorcio a un mal matrimonio. Yo creo que el momento más duro de una separación es cuando recoges tus cosas y haces las maletas; después, cuando firmas la separación, solo esperas que te caiga un rayo y te parta en cuatro. El duelo del divorcio o de una separación muchas veces es duro, y es nuestra decisión salir de la experiencia convertidos en mejores personas y no en peores.

Esquema de un divorcio o de una separación

Da por terminado
para siempre nuestro amor,
porque estoy cansado
y no resisto más, ¡por Dios!
Vete de mi lado,
te lo pido, por favor.
De mí te has burlado
sin motivo y sin razón.

HERMANOS ZULETA, *Que te vaya bien*

La canción que escogí como epígrafe de este capítulo habla del principio del final. Hablemos de esto. Veamos un caso típico y generalmente aceptado: conoces a una persona y lo primero que miras es si está «bueno» o «buena». Una vez que pasa esta prueba viene el «escaneo» de la personalidad; y si el candidato es aceptado, entonces sobreviene el proceso de conocerse y hacerse «amigos». En esa etapa cada uno hace alarde de sus mejores características y trata por todos los medios de comportarse de la mejor forma. Pasado un tiempo, esa amistad cambia de estatus una vez que sobreviene el primer beso íntimo. Ahora son novios, pasan algún tiempo juntos en ese proceso previo a llegar al sexo. Dos o tres meses (promedio) llegan a la cama, se entregan, y entonces se inicia el proceso de saberse el uno para el otro. En este lapso de tiempo los lazos se han compenetrado, la confianza se ha puesto a prueba y los «te amo» forman parte de la relación.

El miedo a que te dejen, a quedarte solo o a que te traicionen cobra fuerza a medida que te sientes enamorado. Si las cosas van bien y no descubres nada fundamentalmente malo en el otro, aproximadamente al año y medio de haber iniciado la relación llega la consabida «petición de mano» o la decisión de vivir juntos. A los seis meses de la propuesta, se celebra la unión, y a los dos años suele nacer el primer hijo. En el transcurso de tres a cuatro años tienes carro y casa propia, y la vida en común cobra fuerza y sistematicidad. La fidelidad, la comprensión, la estabilidad —y muchas cosas inherentes a lo que culturalmente se conoce como la «forma de amar» aceptada—

forman parte de la vida de la pareja. Esto es así hasta que sobrevienen las mil y una causas por las cuales las parejas se están separando hoy en día.

En la actualidad, la mayoría de las personas aman sin ningún tipo de límites y transgreden cualquier tipo de fronteras; lo cual no necesariamente es malo, a menos que se irrespeten las fronteras del otro. La individualidad está ganándole la carrera a la dependencia, y, aunque no soy de los que defienden la dependencia, es inocultable que esta es un componente de la pareja. A la mayoría de las parejas hoy en día les interesa más la felicidad, la armonía, el placer y el hedonismo; ya no les interesa tanto el asunto de «acompañados en la pobreza y en la enfermedad». Sin duda, las personas de hoy se interesan más en pasarla bien que en el compromiso, y no es que ese compromiso sea doloroso, pero quienes hemos estado comprometidos sabemos lo que significa.

Hoy en día parece no interesar lo correcto sino lo placentero, de allí que las crisis sobrevienen básicamente en parejas del siglo XXI con pensamiento del siglo XX. No sé si esto es bueno o no, y no tengo claras cuáles son las consecuencias para la sociedad, pero sí sé que, actualmente, las parejas exitosas se manejan bajo esquemas de flexibilidad, cambio de valores y aceptación al cambio.

Las parejas que aún consideran que la mujer debe estar en la casa y el hombre en la calle, que el hombre manda y la mujer obedece, que es normal que el hombre sea infiel y la mujer sea virgen y santa madre, que la sexualidad es un tabú y es mejor no hablar de ella, que el amor es para siempre y que nada ni nadie nos podrá separar... esas parejas engrosan las estadísticas de separación y de divorcio de estos tiempos.

Duras visiones del matrimonio

Empiezo por lo que considero una verdad: en la sociedad de hoy el matrimonio es una mala decisión. Lo digo no porque lo creo, sino porque más de 60 por ciento de las parejas se están divorciando, y eso es señal de algo. Uno no puede casarse pensando que si algo no funciona existe el divorcio y ya, todo arreglado. Pero lo cierto es que la mayoría de los matrimonios se divorcian, eso es lo que yo veo en consulta; parece que el matrimonio es una cosa desechable; si no sirve, se bota y se hace otro nuevo. Esa tesis podría funcionar si no fuese por los daños indelebles —tanto económicos, psicológicos, afectivos y emocionales— que un divorcio deja en todos los componentes del matrimonio: pareja, e hijos si los hay.

Según como se han puesto las cosas, casarse sin haber tenido varias experiencias previas es un inmenso error; y, casarse virgen, una decisión garrafal.

En mi visión de las cosas, para que realmente crezca la probabilidad de tener un buen matrimonio se debería tener mínimo 15 experiencias previas; y no estoy exagerando. Casarse o iniciar una vida en pareja en condiciones económicas precarias o sin conocer la sexualidad, por ejemplo, son dos de los errores más grandes que se pueden cometer. Un matrimonio basado solo en el amor es un acto condenado al fracaso. Para mantener un matrimonio se necesita mucho más que amor.

Casarse y prometer ante Dios que será para toda la vida es un acto irracional. El amor nunca tiene garantía de nada, y el ser humano es falible, es decir, ¡siempre se equivoca, mete la pata! Para que un matrimonio realmente funcione se necesita una constante renovación. No niego que existen matrimonios felices, el problema es que no son la mayoría.

Casarse sin experiencia sexual previa es un acto irresponsable y profundamente equivocado. Tener poca experiencia sexual hace que un matrimonio inicie con muy mal pie. La combinación de compromiso, saber decir mentiras, buen sexo, dinero y respeto hacen generalmente un buen matrimonio. Decir siempre la verdad mata matrimonios. Un matrimonio feliz es aquel que administra bien las mentiras que se dicen. Es imperativo saber mentir en cuanto a las infidelidades, no mentir por defenderse y después ser descubierto como un gafo. El punto es que hay verdades que no deben admitirse, eso destruye todo y la confianza no se recupera nunca más. Ser infiel es lo más normal, casi todo el mundo lo es. La estadística dice que al menos 72 por ciento de las parejas han sido infiel al menos una vez durante el matrimonio. El asunto es que prometemos no serlo, y allí vienen los problemas. Según las estadísticas, lo más probable es que tu pareja te sea infiel; al menos 6 de cada 10 lo es, y cuando hablo de infidelidad no me refiero solamente a los hombres sino también a las mujeres, porque estadísticamente está comprobado que son tanto o más infieles que los hombres.

Creo que las personas deben vivir en pareja, pero no bajo reglas rígidas. Cada pareja debe dejar claras sus propias reglas. Tener hijos, por ejemplo, es una ley de vida, pero hay que seguir cuidando el matrimonio pues, en su mayoría, la llegada de los hijos lo destruye. Un hijo bien llevado es aquel que nunca se pone por encima del matrimonio de sus padres sino dentro del mismo.

La gente debe unirse por amor, mantenerse por decisión y separarse por obstinación. Entiendo que mucho de lo que planteo no es agradable de leer y mucho menos de aceptar, no es lo que nos han enseñado ni lo que vemos en las películas. Pero es la realidad. Según mi punto de vista, lo más importante es hacer del matrimonio una experiencia personal, donde ningún tercero se meta, y hacerlo lo mejor posible. Es probable que tu matrimonio fracase, pero eso no importa, lo importante es disfrutarlo cada día mientras dure.

Si lees esto y estás casado, trata de alejarte de las situaciones de las cuales he hablado. Si aún no te has casado, piénsalo bien, hazlo bien y reza para que todo salga bien.

Parejas en conflicto

Él me mintió,
él me dijo que me amaba
y no era verdad.
Él me mintió,
no me amaba,
nunca me amó,
él dejó que lo adorara.
Mentiras, todo era mentira,
palabras al viento,
tan solo un capricho que el niño tenía.

AMANDA MIGUEL, *Él me mintió*

Las parejas en conflicto eran el terror de los psicólogos... hasta que la cosa se puso de moda y los más comerciales empezaron a hacer plata a costillas de ellas. En su mayoría estas parejas no van a terapia para ser felices, en el fondo tienen miedo de solucionar el conflicto porque únicamente a través de él pueden comunicarse con su pareja. De resto no hay nada más, o no se han dado cuenta, o lo saben y no quieren admitirlo porque piensan que culpar al otro los deja mejor parados. Generalmente este tipo de pareja se compone de uno que piensa que todo está bien y otro que sabe que está mal, y van al psicólogo solo para justificar que están haciendo todo lo posible, para decir que buscaron ayuda. Pero casi siempre se retiran y dejan la terapia a la primera consulta.

Estas parejas usan a sus hijos para centrar la atención en ellos y no fijarse en sus propios dramas. El rol de pareja se anula y pasan a ser solo padres, así perpetúan el conflicto solo como forma de seguir relacionados, o, peor aún, asumen comportamientos maternos o paternos con su pareja, cuidándolos o criticándolos como si fueran unos inútiles; es decir, crean el mejor caldo de cultivo para el divorcio o la separación. Cuando se hartan, recurren al drama como válvula de escape y responsabilizan al otro para aliviar las culpas propias. Es común que acudan al psicólogo solo para que este les reafirme que la culpa es del otro. Usan el conflicto como excusa para funcionar desde la lucha de poderes y minimizar sus complejos, y además lo usan como escudo o excusa blindada para no tener sexo y evidenciar los múltiples problemas. Tristemente, se olvidan de los motivos por los cuales se casaron.

Cuando el hombre pierde la seguridad en sí mismo generalmente pierde a la mujer que lo acompaña. Un hombre celoso nunca es un hombre viril, es siempre un inseguro. Muéstrale a tu mujer tus complejos y ella te mostrara sus inseguridades. Luego está la mujer celosa, que a su vez genera un marido infiel. Una mujer celosa, problemática y explosiva generalmente generará un esposo rencoroso y masoquista. La mujer maternal suele generar un hombre dominante. Al final, ambos no recordarán por qué se enamoraron, y cuando olvidas que lo que más querías en el mundo era hacer feliz a tu

pareja, nacen los conflictos.

Hacer terapia de pareja es siempre un deporte extremo para los psicólogos. Uno puede comprender que muchas parejas en conflicto peleen con su terapeuta solo para estar de acuerdo o unidos entre ellos, por lo menos en ese momento. Son dos voluntades en pugna entre ellos mismos, pero es al psicólogo al que gritan e insultan, es decir, se lleva todos los golpes. Siempre es así, porque las parejas que caen en este círculo vicioso e infernal tienen terror de que las verdaderas causas del conflicto salgan a flote.

Por lo general, la razón principal de todo conflicto es simple: ya no hay amor. Las terapias de pareja solo tienen éxito cuando estas realmente desean arreglar sus asuntos, o lo que es lo mismo, cuando todavía hay amor. Y no debe confundirse con el tipo de pareja que juega a reconciliarse a cada rato solo para conservar la ilusión de que aún se quieren, o con las que mantienen sus procesos en el caos solo por temor a separarse. He visto hombres que se sacrifican y viven en el conflicto permanente para no perder sexo seguro y comodidad. El conflicto nace cuando se acaba el amor. Y a veces el conflicto sufre mutaciones y se convierte en una forma (errada) de relacionarse.

Es una característica fundamental de la pareja en conflicto el hecho de que ambos quieren tener poder sobre el otro. Se interrumpirán uno al otro constantemente y ninguno de los dos podrá exponer un argumento completo: predisposición a la razón; nadie se escucha, nadie se entiende, la ley del que grita más duro, y así no se va a ninguna parte. La falta de comunicación es una constante en estos casos. Tienen la capacidad de desarrollar un sistema de insultos movido por rencores viejos y nuevos que se convierte en cotidianidad; en algunos casos, después de los insultos van al sexo. No está dicho que eso solucione nada, pero alivia por un momento, porque discutir permanentemente cansa y deja exhausta a la pareja, tanto física como emocionalmente.

Una pareja en conflicto realizará referencias a cómo fue su educación para justificar sus conductas actuales, y acto seguido se descubre que dejan colar en su intimidad la relación con sus padres y que no han despegado del nido. Hombre «mamero» genera mujer frustrada, es necesario saberlo. Si un hombre es dependiente de su familia (padre o madre), su mujer no lo respetará nunca. No hay nada peor que un hombre que le tiene miedo a su familia (padre o madre) y somete a su esposa a eso. Cuando una pareja se une, forma una nueva familia, y la familia de procedencia de cada uno pasa a segundo plano. Un hombre que no es capaz de desprenderse de la voluntad de sus padres y ser independiente económica y afectivamente generalmente fracasa como esposo.

Una fórmula para que una pareja viva en conflicto constantemente es diciéndole a todo lo que diga el otro «eso no es así». Una pareja en conflicto también puede estar formada por un hombre sordo y acomplexado y una mujer muda y sumisa, porque cuando la mujer habla y no se deja someter no hay conflicto, ni drama, ni matrimonio, ni nada: hay divorcio y ya.

La verdad es que 90 por ciento de las parejas en conflicto no desean ser ayudadas. Si logras ayudarlas, se conflictúan contigo. No todo psicólogo puede hacer terapia de pareja. Se necesita temple, paciencia y, sobre todo, máxima tolerancia a la frustración. Un psicólogo no se pone de parte de nadie en las terapias de pareja porque no es un juez. Si

su psicólogo lo hace, no vuelva más, busque otro. Se comienza por resolver la tendencia a culparse el uno al otro, y, después, si él y ella soportan ver la verdad sobre el otro, puede ser que la terapia funcione. Si pasan de culparse a mirarse sin sombras, con suerte y amor, empezarán a entenderse.

Problemas de pareja

Cuando tenemos problemas de pareja en muchísimos casos tenemos problemas con el mundo entero. Es literal, el mundo nos cae encima y todo es un caos; así nos sentimos. Todo empieza con una leve dificultad de comunicación y algunos terminan gritándose en un tribunal de divorcios. El problema de pareja inicia en lo individual, es decir, los miembros de la pareja se traen a la unión sus conflictos internos. Entre los mayores problemas de las parejas está la desconfianza, un ingrediente que no falta en estos casos. Sin entrega no es posible la pareja comprometida, y entonces: ¿cómo puedes vivir en pareja si no confías en el otro? ¿Qué clase de infierno has escogido vivir? Siempre habrá problemas entre la pareja, lo grave es que la situación se torne crónica y empiece a crear espacios para la infelicidad que sin duda empezará a reinar.

Cuando los problemas ganan terreno, la risa desaparece, el amor se vuelve obsesivo y la ansiedad de separación lamentablemente hace una entrada triunfal. El vacío emocional es mayor que la capacidad de dar y te conviertes en un barril sin fondo, porque cuando se le teme tanto al conflicto de pareja terminamos generándolo. Uno se vuelve ansioso y después la ansiedad se convierte en obsesión, y el miedo a perder se apodera de nosotros. Si tu pareja dice que el problema eres tú y no te acompaña al psicólogo a solucionarlo, el problema principal es tu pareja; aunque si hablamos de pareja, el problema siempre será de los dos. No se puede pretender superar los problemas dejando a uno solo que resuelva el conflicto de forma individual.

Si una pareja pasa por un problema este puede ser visto como una oportunidad. Si todo se resuelve con respeto y consideración, será un paso para ir hacia adelante más unidos que antes. Y haré énfasis en esto: no debemos huir de los problemas, tampoco podemos ponernos en pausa y esperar a que pasen solos. El problema en la pareja se resuelve solo enfrentándolo, y buscando ayuda si es necesario, pero la ayuda no puede ser ni la hermana, ni la suegra, ni mucho menos la mejor amiga. Cuando en este contexto digo ayuda me refiero a un profesional con experiencia; de lo contrario, es un error incluir a terceros.

Si el problema que sufre la pareja se trata de maltrato y vejación, eso ya no es un conflicto de pareja, visto que bajo un esquema de violencia no hay pareja como tal. Mientras la norma sea el problema, eso no es vivir en pareja. Se vive en pareja para ser feliz y para superar los obstáculos unidos con amor y con respeto, no para tener un esclavo personal con quien pagar todas las penas que te aquejan. Si para mantener la paz en la pareja eres capaz de anular tu personalidad, terminarás perdiendo a tu pareja

igualmente, y lo que es peor, a ti mismo. Tampoco con gritos se resuelve nada, más bien todo empeora. El «yo te dije», «tú me dijiste», «no, eso no es así, no puedes sentir eso», son las frases preferidas para los que viven problemas de pareja. No lo olvidemos: los problemas de pareja son solo una forma de unirse a través del conflicto cuando el amor ya no existe, cuando todo murió.

Amenazar con terminar la relación cada vez que tienes un conflicto te hace merecedor de que te dejen lo antes posible; esa actitud tampoco soluciona nada. Solucionar los problemas de pareja implica paciencia, amor, respeto y comprensión, y no siempre se tienen estos ingredientes. En medio de una discusión o mientras se vive un conflicto de pareja no se puede olvidar el amor. A veces el sentimiento, si aún está vivo, es el que sale perdiendo en el conflicto. Si te hiciste pareja de alguien fue para ser feliz, no para vivir en conflicto.

El amor no es suficiente para vivir en pareja

El amor, aunque es primordial para que dos decidan estar juntos, no es el único ingrediente para mantener unida y feliz a una pareja. No, el amor no es suficiente, quien así lo diga no ha durado mucho tiempo con una pareja. Muchos están obsesionados por el amor pasional, ese que arrebatada y nubla los sentidos; pero ese es un amor efímero. Se necesitan muchas cosas adicionales al amor para que una pareja permanezca unida y feliz en el tiempo.

Si crees que el amor apasionado, lleno de deseo y arrebatado va a durar para siempre, eres un ingenuo en temas de relaciones amorosas. Esa es la razón por la que las relaciones de amantes después no funcionan como relaciones principales.

Para mantener una relación se necesita madurez, lo que significa que se tiene que tener alto grado de adaptabilidad y flexibilidad para estar juntos; se necesita de una profunda capacidad de comunicación para siempre poder decir lo que se siente. Una relación no va a durar si empieza el asunto de «debes cambiar esto o lo otro»; de hecho, ese es el inicio del fin. Una relación perdura siempre y cuando la lealtad sea siempre una norma, entendiéndose como lealtad nunca dejar al otro en la adversidad. Celos, insultos, faltas de respeto, solo si quieres terminar una relación, si quieres que perdure, nada de

eso puede estar dentro del código de pareja.

En lo personal no creo en el amor de juventud, porque para que un amor sea estable se necesita una dosis importante de experiencia de vida. El egoísmo en una relación, por ejemplo, es veneno puro. Si se quiere perdurar, el *yo* debe convertirse en *nosotros*. Una relación en la que se escuche «en mi casa me enseñaron que...» es una relación infantil que no tardará en presentar conflictos. «Papitis» y «mamitis» son dos ingredientes para que una relación fracase, no importa cuánto se quieran. Sin comunicación abierta, con tabúes y absolutamente cohibida en lo sexual, difícilmente una relación amorosa prospera.

Si una relación te obliga a cambiar tu personalidad, por más amor que haya esa unión no va a perdurar. Sin objetivos comunes, ideas afines y planes en conjunto una relación no camina. Sin compromiso de vida en pareja, no hay amor que valga, ¡olvidalo! El compromiso es una decisión de vida. Pasar el tiempo enamorados ocurre en telenovelas o películas de Disney. La vida en pareja son siempre cumbres borrascosas que sortear. Las conversaciones mientras uno está sentado en la poceta, maquillarte mientras el otro orina, la enfermedad, la diarrea, el vómito, esa es la vida en pareja. Los domingos sin bañarse, los kilos que suben y no bajan, los dientes sin cepillar, la ropa interior regada en el piso, los platos sucios, eso es vivir la vida en pareja en la realidad.

Para vivir en pareja el amor no es suficiente, se necesitan muchas cosas más. Incluso, a veces parece que el amor es lo menos importante. El orgasmo que no vino, la erección que falló, el dolor de espalda, el de cabeza, el «después, que viene la novela»... esa es, en parte, la vida en pareja. En las historias y novelas el amor de pareja es lo máximo, hasta que vives la realidad y te das cuenta de que es una aventura extrema. Vivir en pareja requiere compromiso más que amor. Sin eso, es imposible que sobreviva a tantas situaciones de la vida en común.

La vida en pareja es horrible si no hay amor, pero si amor es la única cosa que hay, tampoco va a funcionar. Tremenda paradoja, ¿no?

El amor también se estresa

A veces presionamos tanto exigiendo amor que quien nos ama con todo su corazón termina reventándose y apagándose; se le acaba y no da más... El barril sin fondo, ¿recuerdan? Demandando amor a veces perdemos a quien nos lo daba sin miramiento. Nos convertimos en aspiradoras incontrolables de amor y siempre estamos pidiendo que nos amen más y más, así porque sí, porque nosotros queremos más y punto, como la malcriadez y el capricho de un niño. Nos enfermamos de necesidad.

¡Qué difícil se le hace vivir a una persona que no sabe que el amor también se estresa, que si lo presionas demasiado se acaba! El amor no se pide, pero hay tantos que no lo entienden que hoy esta verdad es casi un mito. Cuando vives pendiente de que te van a dejar lo más probable es que te dejen. Es una presión insoportable. Vivir pendiente

de que te van a dejar por otra persona es empujar a tu pareja a que lo haga. Casi lo obligas a irse de tanta paranoia. Piensa que mientras vives pendiente de que tu marido no te deje, la amante a diario le dice «ven y descansa conmigo de tanta presión que tienes». El amor no se presiona, y entenderlo es crucial.

Vivir pendiente de que tu pareja te va a dejar es casi una invitación a que te deteste, y pocos son tan masoquistas para aceptar tal presión. Si no puedes lograr tranquilidad con el amor que alguien te da con todo su corazón, se buscará alguien a quien amar en sosiego. Nadie vive en paz si anda pendiente de que su pareja se irá con otra persona. El amor es confianza, si no se confía no se sabe de amor.

El amor no cabe entre personas que no confían entre ellos. Si amas a alguien en quien no confías, revisa tu amor, posiblemente sea falso. ¿Qué sentido tiene estar al lado de quien piensas que te dejará por otra persona? ¿Qué quieres probar, que no te dejará? Porque quien vive pensando en que su pareja la dejará solo piensa en sí mismo. No tiene ningún sentido vigilar, celar, perseguir a quien dices amar. Si haces eso no te amas a ti mismo, no te respetas. Si celas a tu pareja posiblemente te sea infiel, ya sea por sinvergüenza, por sentirse acusado sin razón o por escaparse de tanta presión.

El amor se estresa y todo lo que se estresa termina reventándose. No puedes estar todo el tiempo asumiendo la responsabilidad de tus errores y no enmendándolos. Si lo haces así, ese «asumir» no es verdadero. La demanda de amor nunca se gana. Al exigir amor, el exigido generalmente huye lejos. Hay personas que no saben del amor, otras que no quieren saber del amor; ambas viven demandando un amor que les llega y luego lo patean. Si te aman, cuida ese amor no demandando más amor ni celando a quien te ama. El amor se cuida con amor, entrega, confianza y compromiso.

Ten sumo cuidado de reclamar a tu pareja aquello para lo que tengas moral. Lo contrario es solo retórica. Si entiendes que alguien te ama con todo su ser, debes entender que o lo amas de la igual manera o déjalo, no hay medias tintas en esto. El amor se vive, se respira, se disfruta; es alegría, armonía, placer. Ninguna de estas cosas se demanda o se exige. Es fundamental entenderlo. De nada te sirve andar estresando el amor que te dan con celos enfermizos o paranoia constante. Con este trato solo hay algo seguro: el amor se va a ir.

Ama, vive, siente, disfruta. Si el amor llegó a ti es una maravilla, y las maravillas andan escasas. No las desaproveches.

Terminar una relación estando enamorado

Todo se derrumbó dentro de mí, dentro de mí.
De humo fue tu amor y de papel, y de papel.
Mira mis sueños como se queman,
mira mis lágrimas como no cesan por ti.

Si es bastante difícil terminar una relación, terminarla cuando aún se está enamorado es devastador. La tristeza de una relación que se acaba mientras aún existe amor es comparable con el dolor ante la muerte. La mente —los pensamientos— es un infierno que no cesa cuando se vive una situación de esta naturaleza. Si pensamos que terminar una relación de por sí es un proceso doloroso, terminarla estando enamorado es aniquilante. Uno de los primeros males que aparecen es el insomnio; no se duerme más. Las noches transcurren repasando todos los recuerdos y planteando preguntas para conseguir todas las explicaciones. Es un estado que nos desgasta y nos hace paranoicos o inseguros.

La rabia contra el destino es un sentimiento genuino que acompaña a las relaciones que se terminan cuando aún hay amor. Seguir adelante se siente como una tarea titánica. ¿A quién le importa que todo pasará cuando se siente un dolor tan grande? ¡A nadie! Los demás siguen su vida y tú, aunque lo niegues, mueres de envidia. Cada día duele; el tiempo es un gran enemigo. Los amigos te dicen que el tiempo todo lo cura, pero tú piensas «cómo se ve que a ellos no les ha pasado».

Yo no llamaría despecho a lo que sucede cuando se termina una relación estando enamorado, porque lo que se vive, en concreto, es oscuridad y silencio. Nunca se vuelve a ser el mismo cuando te dejan y aún estás enamorado, es un duro golpe para la autoestima. Un desahogo común de quien es dejado es odiar a quien lo dejó, odiarlo tan profundamente como lo amaba, y con eso logra exorcizar el sentimiento. Y es que no hay palabras de consuelo que valgan cuando te dejan y aún estás enamorado. Nada sirve. Es un duelo, y los duelos se lloran hasta que se tienen que llorar, nada los alivia y duran lo que duran. Después llega un día en que sientes que no quieres llorar más y empiezas a sonreír y a sentirte feliz de nuevo. Más adelante descubrirás que te sientes no solo feliz sino también más fuerte.

La sensación más frecuente al terminar una relación cuando aún se está enamorado es «¡no aguanto más!». La única forma de calmar ese dolor es justamente dejar de estarlo. Supera la fase de negación aceptando lo que pasó. No te aferres al pasado, suéltalo y ábrete a la nueva vida que te espera.

El amor traicionado

Estar con alguien que no te da el amor que mereces es una humillación. Dar tu amor a alguien que no te corresponde es aceptar que tu amor no vale nada. Dar el amor muy rápido a alguien es aceptar que estás desesperado porque te amen. Amar sin ser correspondido es una tormenta que nunca cae en un desierto, que no conoce flores. Cuando amas a quien no te ama, admites que no te importas tú, solo el otro. Así de simple.

Si amas sin ser correspondido entonces tu vida es un caos de pensamientos intentando percibir la pequeña muestra como un gran acto. Un amor en solitario es como un viaje en solitario, sin dinero, sin destino y sin trayecto. El infierno debe ser un sitio lleno de personas que aman sin ser correspondidas. No es casualidad que ames a alguien que no te corresponde, pues lo más probable es que dejaste de amarte a ti y esa es una de las consecuencias. Amar a alguien que juega con tus sentimientos te define como una persona que no es capaz de cuidar de sí misma, y excepto tú, todos los demás se dan cuenta de eso y se aprovechan en mayor o menor grado.

Cuando un amor no es correspondido las dudas atormentan, los besos escasean y las miradas nunca se encuentran, así que cuando entregas tu amor a alguien que juega contigo, tu ingenuidad se suicida. Enamorarte de la persona equivocada generalmente demuestra que quien se equivoca eres tú. Ninguna lágrima debería ser derramada por alguien que no te ama... No es posible respirar sin gemir de dolor cuando te das cuenta de que a quien amabas te traicionó.

El otro problema de escoger malas parejas es que pierdes la confianza en ti mismo, y cuando alguien mata tu amor, al mismo tiempo nace un pesimista. No es posible ser indiferente al dolor que causa una traición. El amor no debería equivocarse, pero lo hace. Cuando amas sin ser correspondido entonces la vida se convierte en tristeza y las alegrías en llanto. Los amores no siempre son eternos, pero los dolores de un amor no correspondido sí parecen serlo. La alegría siempre está de luto cuando el amor que das es traicionado.

Es bueno aclararlo: jugar con el corazón de otro te hace un ser despreciable. Si alguien se enamora de ti y no le vas a corresponder, lo noble, lo ético y justo es ser claro y parar lo que empieza a tomar vuelo.

A veces no sabemos sobre el amor

Podemos soportar todas las crisis, menos las del amor. A veces se nos hace sumamente difícil alejarnos de ese amor que no nos sirve pero que sobrevive basado en la esperanza de que alguna vez nos llenará. Confundimos amor con cualquier cosa y terminamos amando a «cualquier cosa».

Muchas veces nuestra necesidad de compañía hace que nos enamoremos de un «quizás», un «posiblemente» o un «podría ser». Cuando asumimos el amor desde «me conviene», el sentimiento es un negocio y las lágrimas son las monedas con las que pagarás. Vivimos llenos de contingencias, y cuando nos sobreviene el amor deseamos que sea para siempre, a pesar de vivir «llenos de contingencias» porque nos pasamos la vida buscando amor para solo encontrar rutina. Nos preparamos toda la vida para «ser alguien» en la vida y terminamos «volviéndonos nada» cuando el amor se nos va. No siempre nos amarán como merecemos, y esto sucede porque muchas veces no sabemos qué merecer. No siempre tenemos el amor que merecemos, sobre todo porque no

siempre somos lo que el otro merece.

En nuestras fantasías somos los mejores amando, pero a veces la realidad nos dice todo lo contrario. No siempre sabemos amar, tampoco sabemos sentir que nos aman, pero siempre pensamos que sabemos todo acerca del desamor. Se nos hace difícil separarnos de quien no nos ama bien, especialmente porque no sabemos estar bien, por eso escogimos mal ese amor. Nos enamoramos de quien podemos, no de quien necesariamente sirva para que nos enamoremos de él.

Amar es dar y no siempre sabemos hacerlo. Amar es recibir, y tampoco, a veces, sabemos hacerlo. Al final, a veces no sabemos nada sobre el amor.

Relaciones desastrosas

¿Qué es una relación desastrosa? Aquella que te hace sufrir, que no te nutre emocionalmente y que, al final, lo único que te deja es rabia y tristeza. Quien vive una relación desastrosa no solo es masoquista, es que no sabe cómo salir de ella. Su fortaleza del «yo» es débil. La fortaleza del «yo» es la propiedad que tiene la persona de establecer límites y tener claras las consecuencias de los actos. Cuando uno está inmerso en una relación que solo produce sufrimiento pero que no puedes salir de ella se llama «debilidad *yoica*». ¿Por qué muchos no pueden salir de relaciones que les hacen daño? Hay varios factores: dependencia, trauma y trastorno.

Las relaciones desastrosas tienen una característica muy peligrosa: producen refuerzos cuando hay reconciliación, y esto produce adicción, y por refuerzo se entiende algo placentero que ocurre en el otro como consecuencia de una conducta. ¿Por qué hay personas que aguantan vejaciones, insultos y golpes en sus relaciones? Muchos lo hacen porque el terror al abandono es peor, otras por el banal hecho de tener una relación, no importa si esta no sirve, les da igual. Su autoestima se basa en lo que se espera de ella.

Hay personas que se relacionan desde el conflicto, y esta es la única forma que tienen para ser el centro de atención o ser tomadas en cuenta. Vivir en una relación desastrosa es síntoma de baja autoestima, y eso es cierto, pero hay variantes. Explico: a veces una persona busca a alguien con muchos problemas para «cambiarlo para mejor», y eso es lo que le mantiene la autoestima; establece relaciones desastrosas con la esperanza de que el otro cambie, solo que eso es una trampa. La esperanza de que el otro cambie implica que si cambia entonces tuvo éxito en cambiarlo, y eso se llama «necesidad ególatra de reconocimiento».

En las relaciones desastrosas hay un componente que generalmente funciona a la perfección. Muchas veces es el sexo. ¿Por qué el sexo parece funcionar generalmente en la mayoría de las relaciones desastrosas? Porque es a través de este que se logra la reconciliación, es un catalizador de emociones que en las relaciones desastrosas produce un efecto de «calma la sed» y da tregua en el conflicto. La persona usa el sexo como elemento de reafirmación del amor y, en la relación desastrosa, este elemento es

justamente el que mantiene la relación. Toda relación desastrosa tiene un componente pasivo-agresivo: te agredo y luego pido perdón. Cuando se pide perdón, nace el refuerzo, ¿y qué es un refuerzo? Un acto mediante el cual el individuo tiene placer. ¿Y qué ocurre al reforzar? El individuo repite la conducta para obtenerlo de nuevo. El sexo, el pedir perdón y los regalos son los refuerzos predilectos que muchas veces mantienen una relación así esta sea un infierno. El peligro del refuerzo es que crea adicción, y esta dependencia es un acto que el individuo no controla; por eso es casi imposible salir de una relación desastrosa. Se debe entender que el patrón conflictividad-mejoría se hace siempre crónico, y muchos se hacen adictos sin darse cuenta.

La baja autoestima es una explicación muy superficial para entender por qué se mantienen las relaciones desastrosas. La combinación de refuerzos que generan adicción es la explicación más certera para saber por qué la gente vive relaciones desastrosas.

Te agredo (te molestas).
Te pido perdón (te sientes reparado) = refuerzo.
Vuelvo a agredirte.
Vuelvo a pedir perdón, te refuerzo, sigues conmigo.

Una persona con fortaleza *yoica* no cae en este juego del refuerzo. Siempre que exista la combinación de fortaleza *yoica*, criterios claros y autoestima, no caerás nunca en una relación desastrosa.

Cuando la relación no existe, pero tampoco se acaba

Si tú me hubieras dicho siempre la verdad,
si hubieras respondido cuando te llamé,
si hubieras amado cuando te amé,
serías en mis sueños la mejor mujer.
Si no supiste amar, ahora te puedes marchar.

LUIS MIGUEL, *Ahora te puedes marchar*

Muchas de las parejas que viven en una relación infernal hacen de todo para no terminarla. Incluso a sabiendas de que ya no queda nada que los una, prefieren vivir así que terminar su unión. Piensan que terminar la relación es tan o más difícil que iniciar una, y les da pereza volver empezar de cero el trabajo que implica levantar una familia.

Terminar una relación siempre es un fracaso, es un proceso muy doloroso, pero es preferible una buena separación a una mala compañía.

También están las personas que valoran más lo material, los compromisos y demás, por lo que se les dificulta terminar una relación sin amor. Aunque debo decir que a veces nos aferramos de tal forma a una relación que cuando se acaba el amor ni siquiera nos damos cuenta. Hay que decirlo: terminar una relación es siempre un acto de valentía. No todos son capaces de enfrentar la abrumadora sensación de vacío que queda. La sensación es paralizante: la vida se detiene y no hay salida.

A veces se escoge la cobardía. Tememos decidir terminar una relación y esperamos que sea el otro quien se vaya cuando se sienta descuidado o desilusionado; de otro modo, es un golpe seco, sin anestesia y complicado, y se ha demostrado que la mayoría no posee la madurez necesaria para hacer «lo que se debe hacer», de la manera en que se «debe hacer».

Terminar una relación donde el amor desapareció es el acto más digno que un ser humano puede hacer en pro de su felicidad.

Cuando ocurre la separación, el proceso de adaptación a la nueva realidad es duro. Todo nos recordará nuestra vida junto a la pareja que hemos dejado; haremos comparaciones —tanto buenas como malas— y todo a nuestro alrededor será un reflejo de lo que teníamos y ya no tenemos más.

En algunos casos la relación termina y seguimos amando a esa persona. Cuando esto sucede estamos en presencia de un aspecto muy doloroso del amor, porque casi siempre es irreparable. Hace mucho daño, sobre todo cuando se entra en un círculo de terminar la relación y volverla a rehacer. Si esto perdura, el continuo terminar se hace parte de la relación y quedamos atrapados en un círculo sin salida que después veremos como tiempo perdido inútilmente.

El amor no es suficiente para mantener una relación, pero es determinante su ausencia para terminarla. Hay amores que no tienen ningún futuro y se confunden con dependencia, en ese caso separarse es una proeza, por todo el drama que puede generar.

Muchas parejas usan a sus hijos como excusa para no terminar. La realidad es que ningún hijo desearía a sus padres una relación infeliz. Un niño que vive en medio de un matrimonio infeliz la única cosa que aprende es a vivir en la tristeza; nunca sabrá lo que es amar o quererse.

Hay relaciones que terminan en el justo momento en que se iniciaron, lo único es que a veces pasa mucho tiempo para que las partes se den cuenta. Relaciones quizás forzadas por la soledad en las que se le da tiempo al amor para que llegue y no llega nunca, y en

ese ínterin se cae en la trampa, ya sea porque tuvieron hijos o tienen que pagar la hipoteca de la casa. En cualquier relación que termina hay siempre un corazón roto. Yo solo deseo recordar que superar una ruptura nos hace más fuertes, aunque a su vez menos confiados. Sin embargo, terminar una relación que nos hace daño es el acto más bondadoso que podemos hacer por nuestro corazón.

Existen casos donde se comienza una relación en modo desesperado, es decir, como si fuera «el último autobús» que nos va a pasar enfrente. En estos casos terminarla se te hará imposible, así sea un infierno lo que vivas. No terminar una relación por los prejuicios que tenemos sobre el fracaso nos lleva a vivir en el fracaso total. Si dejamos de ser nosotros mismos para que la relación no se termine, será la relación la que terminará con nosotros.

La autoestima es fundamental para terminar una relación dañina. Si te crees menos, preferirás el infierno al cielo. Si quieres que tu relación termine, iníciala bajo presión social, miedos, prejuicios o interés. Son buenos ingredientes para el fracaso. Establecer una relación con base en necesidades es terminarla con base en presiones.

Para terminar una relación que te daña la base fundamental es amarte a ti mismo.

«Ámame como soy o vete»

Hay cierta compulsión en mucha gente por intentar cambiar la personalidad de su pareja (y también a algunos de su entorno). Pero lo que quizás no han entendido es que, si intentas cambiar la personalidad de quien amas, corres el riesgo de que cuando la cambies no ames más a esa persona.

Estar con una persona a la que constantemente le dices que cambie para que la puedas amar o amarla más indica que no la amas como es. Debe ser una tortura estar al lado de una persona que dice que te ama pero que debes cambiar mil cosas para que te siga amando. Si la amas, ¿por qué la quieres cambiar?

El infierno debe ser ese sitio donde vives al lado de alguien que constantemente te critica diciendo que debes cambiar para así amarte mejor. En el texto que sigue reflejo el infierno y la confusión que viven las personas que viven al lado de quien busca cambiarlas:

Si tú me amas debes hacerlo como soy. Intentar cambiarme es intentar amar a otra persona. ¿Para qué estás conmigo si siempre me estás criticando? ¿Necesitas donde descargar tus frustraciones?

Tú elegiste amarme, también puedes elegir dejar de hacerlo. No estoy obligado a ser o a hacer nada que yo no quiera para que tú me ames.

¿Algo profundamente enfermizo, no? Pedirle a tu pareja que sea algo distinto a lo que

tú has conocido en ella. Neurótico es quien amando a alguien le pide constantemente que cambie y sea algo que nunca ha sido y que nunca será.

El amor no te da permiso para que intentes cambiar quien soy. Ámame como soy, no como tú quieras que sea. ¿Tu vida es insoportable a mi lado? Entonces más insoportable debe ser vivir contigo que eliges vivir con quien no te gusta hacerlo. Si me críticas tanto, ¿por qué vienes a decirme que me amas? ¿No será que amas tu esperanza de mí más que a mí?

Una cosa es que negociemos conductas para vivir en armonía y otra que quieras cambiarme en otra persona que no soy yo. Si tú me conociste y te enamoraste de mí como yo era, ¿por qué ahora debo cambiar todo lo que yo soy? Si quieres cambiar quien soy, tendrás tú que convertirte en otra persona, y si eso ocurre, seremos solo un par de desconocidos. Tú me conociste así como yo soy y ahora me dices que cambie. ¿Por qué no me dejas? ¿Qué es lo que amabas de mí entonces? Si quieres que yo cambie, ¿cómo sabrás que mi comportamiento es sincero? ¿Cambié por ti o por mí? ¿Ves la trampa que estás tendiendo? Cada vez que me dices que debo cambiar corres el riesgo de que lo haga y que lo primero que cambie sea la pareja.

Me dices que me amas pero quieres que yo sea mejor persona, o sea, que yo no soy suficiente. Yo no quiero ser mejor persona, yo lo que quiero es estar contigo. Si me amas, acéptame; si hago cosas que no aceptas, no deberías amarme. Si soy insoportable, ¿por qué estás conmigo? ¿No será que soy la única persona que te soporta?

Claro que si vivimos en pareja debemos mejorar algunos detalles de nuestra conducta, pero solo aquellas necesarias para vivir juntos. ¡Nada más! Es irracional estar al lado de quien constantemente te pide que cambies. Si te lo ha repetido mil veces, es que no vas a cambiar y no hay nada que se pueda hacer, punto. Es más fácil que cambies de pareja a que intentes aprender a ser otra persona. Si tanto te pide que cambies entonces hazlo... y vete.

¿Sabes si todavía estás pensando en tu ex?

Aún estás pensando en tu ex si...

1. Piensas que nunca más amarás a una persona de la misma manera como amaste a esa persona y eso te deprime.
2. Vas por la calle y crees ver a esa persona en todas partes, o volteas cada vez que crees que viste su carro.
3. Aún guardas la esperanza de que vuelva.

4. Vas a brujos para saber de la vida de esa persona que ya no está más contigo.
5. Aún rezas por esa persona para que le vaya bien en la vida.
6. Te da ansias el hecho de que te vaya a ver con otra pareja.
7. Con tu nueva pareja lo único que haces es hablar del pasado.
8. Cuando ves a esa persona con otra pareja se te revuelve todo.
9. *Stalkeas* su vida en las redes sociales.
10. Te preocupas por saber cómo está después de que terminaron.

Inmadurez, miedo y separación

Con base en mi experiencia personal y profesional, me atrevo a decir que el amor es la palabra más usada en el consultorio de un psicólogo; y, generalmente, es el sentimiento menos dado. La mayoría habla de amor, pero en realidad lo que viven son dramas de amor, no amor verdadero. El amor no es dramático, es siempre armónico, pero la gente con conflictos en esa área relaciona el amor con el sufrimiento.

Se quejan de sus parejas, viven presos de sus inseguridades y complejos para luego gritar a los cuatro vientos que aman a la persona que comparte la vida con ellos, cuando en realidad lo que hacen es tapar sus miserias personales en nombre de un sentimiento sublime como lo es el amor. Dicen amar, pero no se aman a sí mismos. Es una ecuación imposible, pero en las pesadillas convertidas en realidad de este tipo de personas se vive muy cruda y sufrientemente. El amor nunca está cuando las lágrimas de dolor y sufrimiento abundan, es solo una ilusión basada en el mito de que todo amor duele.

Parejas que viven vidas infernales, caóticas, miserables y sin ningún atisbo de armonía, pero cuando se presenta la posibilidad de separarse empiezan a vociferar en nombre del amor y la necesidad de estar con la persona objeto de ese amor. Es una incongruencia muy grande. Viven peleando, mintiéndose, gritándose, dañándose, y, entonces, cuando el fin sobreviene, parecen protagonistas de cualquier drama o tragedia de Shakespeare.

El miedo es el ingrediente principal en este tipo de parejas, no el amor. Miedo a perder lo que se tiene, miedo a perder la comodidad, el *statu quo*, el sexo rutinario pero seguro, lo establecido, lo normal, lo aceptado. Es el miedo lo que en nombre del amor suplanta su eficacia y se disfraza de rosa cuando en realidad es espina. No es amor lo que hay entre estas personas, es pavor al futuro, es fragilidad, es... ¡inmadurez! La soledad se les presenta como un apocalipsis, pero lo cierto es que el único monstruo es la realidad de verse solos asumiendo las consecuencias de sus actos.

Hay una incongruencia en algunas parejas que se separan y dicen amarse profundamente: generalmente el «dejado» es quien asume esa posición, el mismo que más tarde pregunta «¿y qué pasará con mis hijos en manos de mi pareja cuando yo no esté?». Es una postura incluso risible: dices amar a esa persona cuando está por dejarte, pero una vez que te deja no confías ni por un segundo en que tus hijos estén bien con él

o ella. Pero cómo es eso de amar a una persona a la que no le confías tus hijos. Pues no lo sé.

Dicen por ahí que el amor se transforma. En mi opinión no es así. El amor se acaba y, cuando esto ocurre, lo prudente es salir lo mejor parado posible, con el menor daño para uno y para los demás, y sin perder lo bueno de lo vivido y tratando de superar «lo malo» que llevó a la pareja a la separación. Separarse nunca será feliz, pero vivir un infierno en pareja tampoco será nunca la opción más recomendable. Hay una prueba contundente que plantea lo contrario: esta es la única vida que tenemos; en consecuencia, es menester vivirla feliz.

Relaciones dependientes

Uno de los aspectos más controversiales de los seres humanos es el hecho de meterse constantemente en relaciones que lejos de darles felicidad los sumen en un marasmo de tristezas y descontentos. Con una ligereza increíble, asumen relaciones que luego son escenarios muy complicados de los cuales salir, relaciones muy difíciles de terminar. De allí la incógnita: ¿qué hace que personas sanas e inteligentes continúen en relaciones que no los hacen felices?

He escuchado varias excusas en consulta y, generalmente, son las mismas. Las escribo en orden de repetición:

1. No me separo para que mis hijos no sufran.
2. No me separo porque no tengo dinero para mantenerme.
3. No quiero perder lo que he logrado en todo este tiempo de pareja.
4. Nadie más me va a querer.

Es impresionante la cantidad de veces que escucho lo mismo, una y otra vez. Por ello concluyo que el asunto, más que un problema de pareja, es una cultura establecida en sociedad. Las personas se relacionan de esta forma, establecen vidas dependientes y, luego, cuando quieren salir de ellas, les es imposible ya que configuraron una vida infantil (dependencia) siendo adultos. Por otro lado, las necesidades de estas personas los impulsan a buscar amantes (así descargan su necesidad afectiva) o entran en conflictos emocionales debido al «corto circuito» que nace de «quiero estar en esta relación pero no quiero estar en esta relación». Es siempre lo mismo. Las personas buscan soluciones temporales a sus necesidades pero no cambian su forma de vivir.

El miedo es otro factor importante. No temo decirlo: la mayoría de las personas que asumen relaciones dependientes son individuos que de alguna u otra manera fueron sobreprotegidos por alguno o ambos padres; o, por el contrario, sufrieron carencias importantes de alguna o de ambas de estas figuras. No con esto les atribuyo la culpa a los padres de las relaciones dependientes de sus hijos, pero es un factor importante para que esto ocurra. El problema radica en que cuando una persona dependiente sabe esto, lejos

de mejorar, se ancla aún peor en la relación disfuncional que tiene, culpa a sus padres y deja de asumir la responsabilidad de sus actos y decisiones.

No salir de una relación que ya no sirve es un acto malsano y enfermizo hacia uno mismo, es la demostración clara de que una persona no ha madurado, de que ha convertido su vida en un hecho dependiente y sumiso; implica también que su autoestima está por el suelo y que valora poco sus propias capacidades de desarrollo e independencia. Y no hablemos de madurez, porque en este caso sencillamente esta condición o facultad brilla por su ausencia.

«Yo dependo económicamente de mi pareja»

Pocas personas saben que el matrimonio por amor no tiene más de 150 años. Antes el criterio era mayoritariamente económico. Sin embargo, hoy en día muchas mujeres y también algunos hombres soportan matrimonios infernales solo para no perder los beneficios económicos de la relación. Este criterio a veces prela más que el amor en una relación de pareja y sucede cuando la dependencia económica es tan grande que el agraviado permite humillaciones importantes de la parte pudiente.

Muchísimas mujeres que tildan a otras de prostitutas viven matrimonios sin amor y tienen sexo con su marido solo por el dinero que este les da. A veces el asunto económico es más importante que el amoroso en una relación de pareja, y uno de los dos teme salir de una vida llena de comodidades aunque sea infernal en el amor. El criterio entonces es económico más que de dignidad.

La dependencia económica como motivo para no dejar una relación sin amor puede verse por algunos como una forma de prostituirse. Incluso hay madres que les enseñan a sus hijas que un criterio importante para casarse es que el hombre tenga dinero. Muchas madres cuando ven que sus hijas se unen a hombres con poco dinero ponen mala cara e intentan de todos los modos posibles inducir las a establecer un criterio económico para una relación de pareja. El problema en este tipo de relaciones «por conveniencia» no es de índole moral, el problema es que una mujer dependiente económicamente tiende culturalmente a ser la escogida por hombres machistas e inseguros que hacen que sus parejas sean dependientes económicamente para asegurar su sumisión.

«Amor con hambre no dura» es un refrán inventado seguramente por una mujer dependiente económicamente que a su vez crío a muchas hijas también dependientes. El criterio económico correcto es sencillo: en una relación todo lo producido pertenece a ambos, independiente de quién lo produjo.

Hay otro tipo de mujeres que creen que trabajar es un castigo, y entonces desean un hombre que las mantenga para salir de ese «castigo». También hay hombres mantenidos, no es novedad, pero la estadística es muy poca.

Salir de una relación donde la dependencia económica es fuerte implica mucho valor y autoestima. Muchas mujeres se quejan de ser económicamente dependientes pero poco

o nada hacen para salir de esa situación. Prefieren la comodidad.

Muchas mujeres defienden su dependencia económica con el adjetivo de practicidad, pero en realidad enmascaran de este modo su baja autoestima. El criterio es claro: la economía familiar debería ser problema de ambos, y si uno es el que produce el otro se ocupa de la logística de la familia.

Mantenerse en una relación de pareja solo por dinero coloca a quien elige esta opción en el limbo de lo moral y en el caos de la indignidad. El trabajo dignifica; la dependencia humilla, tarde o temprano.

Los hijos como excusa

Uno de los crímenes más importantes que se comete en contra de la salud mental de los hijos es sufrir sacrificadamente con la excusa de que se hace por ellos. ¿Qué excusa tan pobre la de quedarse sufriendo al lado de un hombre o una mujer fatal solo para no dejar sin padre o madre a tus hijos? Es dantesco y absurdo el hecho de que sufras un matrimonio horrible por la felicidad de tus hijos.

¡Qué hipocresía tan inmensa decir que quieres que tus hijos sean felices cuando tú das muestra fiel y cercana de lo infeliz que eres al lado de tu pareja! Decir que no te separas por el bien de tus hijos es casi como desearles algo malo a ellos. Colocar a tus hijos como excusa para no separarte es una declaración de que no los quieres y no buscas su bienestar, porque ningún hijo es feliz en medio del matrimonio infeliz de los padres. Si es tu caso, busca otra excusa mejor que esa si no tienes el coraje de separarte. Y si el caso es que finges y no demuestras lo infeliz que eres, corre a buscar ayuda profesional porque no estás bien.

Un hijo no puede saberlo, pero siempre preferirá unos padres separados a unos padres infelices viviendo juntos. Tú, como hijo o hija, ¿quisieras que tus padres fueran infelices juntos solo para hacerte feliz a ti? ¿Te gustaría vivir en una casa llena de desamor, discusiones y falta de afecto? ¿Ves lo absurdo de la excusa? La edad del hijo no es excusa. Si te separas siendo muy pequeño no se dará cuenta; si te separas siendo grande, comprenderá. Un niño nunca será feliz por el hecho de que los padres se separen, pero siempre será infeliz si estos no se separan cuando deberían. Los hijos que ven a diario a unos padres infelices lo único que aprenderán es a ser infelices en sus relaciones sentimentales.

Es casi una especie de irrespeto a la inteligencia decir que para que tu hijo crezca feliz tú debes mantenerte en un matrimonio infeliz. Nadie infeliz enseñó a alguien a ser feliz. ¿Quieres realmente un hijo feliz? ¡Sepárate de la pareja que hace de tu vida un infierno! Le enseñarás a tus hijos la determinación de darle fin a las malas relaciones, a buscar la felicidad, a tomar decisiones y a tener coraje en la vida. Los hijos siempre se afectarán por la separación de los padres, eso es inevitable, ¿y? ¿La vida es siempre color de rosas? Es preferible un hijo que lamente un rato la separación de los padres a uno que

sufra siempre en medio de una unión malsana.

Tus hijos no tienen la potestad de decidir sobre tu vida. Si se la das solo admites una profunda irresponsabilidad en la manera en que asumes la vida. La cosa es sencilla: hijo obedece a padres; cuando no obedece, se independiza. Los hijos no mandan en la decisión sobre si te separas o no.

Evitarles sufrimientos a los hijos es crear adultos profundamente débiles y frágiles. La vida está hecha de dificultades; más los proteges y menos sobrevivirán a ellas. Ayúdalos a solventar sufrimientos, y eso no se logra quitándoles las piedras del camino. Los hijos no sufren las consecuencias de una separación, sufren las consecuencias de unos padres irresponsables e inmaduros que no saben cómo separarse. Es un mito que un divorcio o una separación traumatiza a los hijos, ¡es muy ignorante pensar de ese modo! Lo que traumatiza es el odio entre los divorciados. Una separación o un divorcio bien llevado, con armonía y respeto, y con paciencia ante el sufrimiento de los hijos, nunca los traumatizará.

Tus hijos nunca te agradecerán que no te separaste cuando debiste hacerlo, por el contrario, te lo reprocharán duramente; y por eso un buen divorcio es siempre preferible a un mal matrimonio. No conozco ningún hijo agradecido con la madre que nunca se separó del padre maltratador por aquello de que sus hijos no crecieran sin padre. Un hijo de padres divorciados es un hijo de padre y de madre, lo de divorciados es cosa de la pareja.

Tus hijos te agradecerán que les enseñes a decir no a lo que no es bueno para ellos. Tienes que dar el ejemplo. ¿Quieres hijos felices? ¡Sé feliz tú!

Entre agresividad y mentiras

Tus ojos ya no me miran, son tus labios

[dos mentiras;

tu lengua, insulto y caricia, pero así me siento viva.

Prefiero ser pura sangre y que me tires de las bridas

que una muñeca de jade, un adorno en tu vitrina.

Por eso rómpeme, mátame, pero no me ignores, no,

mi vida: prefiero que tú me mates

[que morirme cada día.

Tus manos son dos cadenas, mi placer y mi agonía:

con una me das cariño, con la otra me dominas.

Prefiero sentir la espuela que me hincas cada día

a ser la flor que en un vaso olvidaste en una esquina.

TRIGO LIMPIO, *Rómpeme, mátame*

La agresividad es un límite que una vez traspasado puede volver añicos el amor y las ganas de seguir con quien amabas. Uno puede amar de forma enfermiza a quien lo maltrata, también incluso a quien te engaña muchas veces, y esa es la consecuencia de no poner límites al amor. Siempre he dicho que no creo en reglas del amor, pero sí considero que este debe tener límites. La agresividad y el engaño deberían ser fronteras prohibidas; son la antítesis del respeto.

El amor tiene sus limitaciones. Necesita estructuras en las que pueda desarrollarse que no sean solo sexuales, y a veces esto tarda muchísimo en aprenderse. Los amantes pueden desarrollar las pasiones y la sexualidad, pero la estructura vivencial es otra cosa, implica otras fronteras.

Personas buenas perdonan agresividades y engaños. Algunas olvidan y se vuelven a arriesgar; otras temen y no vuelven nunca más. ¿Qué es la experiencia? Es temor al dolor ya vivido; es arriesgarse menos, temer más. Perdonar no implica dejar de temer que te vuelvan a hacer lo mismo, es sencillamente dejar pasar el dolor y mirar con mejores ojos: es un riesgo.

Cuando engañamos al otro, matamos la confianza. Cuando lo agredimos, matamos su autoestima. Eso no nos hace más poderosos, nos hace cobardes y pobres de sentimientos. La agresividad en la pareja no es una opción, y el engaño no puede ser justificado bajo el esquema de esa agresividad. Ambos matan la relación. Volver con quien te ha engañado mil veces es un acto que denota un enorme miedo a la independencia. No es que necesites del otro, es que no confías en ti.

A veces el amor es tan fuerte que es capaz de dejar atrás repetidos engaños y reiteradas agresividades. Debemos ponerle un límite a eso. No insistas en volver con quien te ha engañado mil veces. Sí, soy repetitivo, porque esta historia no se acaba nunca y nos hace ánimas tristes pululando en el mundo, sin vivir la vida, solo existiendo. Lo repetiré hasta que sea necesario.

No aceptes más agresividad de tu pareja. ¿Acaso sientes que no vales nada y que mereces lo peor? ¿Crees que es normal vivir así? Entonces ve a un especialista, a un grupo de apoyo o rodéate de personas sensatas, pero no te quedes inmóvil. A veces aceptamos que nos engañen o que sean agresivos con nosotros porque odiamos la verdad o nos odiamos a nosotros mismos y nos autocastigamos.

Quien acepta agresividad de otro es un cobarde, así como lo es también quien engaña. A veces quien engaña reiteradamente acepta la agresividad del otro como castigo merecido. El amor a veces te estafa. Una forma de dejar de ser agresivo con alguien es asumir que esa persona no cubre tus demandas. Entonces la decisión debería ser irte y no hacer daño. A la pareja que soporta agresividad y mentiras entre sí no los une su amor, los une su profunda y estructural baja autoestima.

Si quieres ser amigo de un ladrón puedes hacerlo siempre y cuando nunca lo pongas cerca de algo para robar. Mentiras y agresividad: hazte un favor, no las aceptes como parte del amor. No pidas que te amen como tú amas, corres el riesgo de que tú no ames como debe ser.

El maltrato

Al amor hay que cuidarlo. Creer que puedes hacer con él o ella lo que te da la gana es una inmensa irresponsabilidad. Y digo más: quien maltrata a quien dice amar no tiene idea de lo que es el amor. Cuando eliges maltratar a quien te ama optas porque algún día deje de amarte, y solo entonces te darás cuenta cómo duele. Nadie tiene permiso de ofender a quien dice amar.

Si no eres capaz de cuidar a quien dices amar en realidad no eres capaz ni siquiera de cuidarte a ti, y el amor se acaba a punta de maltrato. ¡Y atención, *cuidar* no quiere decir *mantener*! Di cuántas disculpas pides y te diré cuán adicto eres a hacer cosas de las cuales tienes que arrepentirte. Es mejor que lo sepas: las disculpas no significan olvido, quieren decir que no habrá rencor.

Si amas, no maltratas. El amor no es la excusa para maltratar o ser maltratado. Quien no respeta la dignidad de la persona que ama en realidad es un indigno, no merece estar en una relación de amor. El amor debería ser el medio por el cual las personas vivan tratándose bien y de forma cariñosa; lo contrario no es amor.

Hay personas que no se cansan de maltratar porque hay personas que no se cansan de ser maltratadas. Amar no es nada más un asunto de buenos momentos y sexo apasionado, el amor es muchísimo más que eso, pero nunca es ni será una cuestión de maltrato. Arrepentirte cada vez y hacer de eso algo crónico es tóxico. «¡Ámame, cuando menos lo merezco!». No, nada que ver.

El amor debe ser bueno, si no es incongruente. Si siempre terminas al lado de alguien que te maltrata cada vez que le da gana, acéptalo, no tienes una pizca de amor propio y necesitas ayuda. Entiende que de nada valen palabras de amor cuando antes se dijeron palabras de odio. ¿Piensas que el maltrato tendrá un límite? Yo puedo responderte: ¡no!, no lo tendrá, ni en duración ni en intensidad.

Una cosa es que te molestes con la persona que amas o una discusión esporádica, y otra cosa bien distinta es que salgan sapos y culebras. Eso es maltrato, no es amor, y quien lo practica debería quedarse solo para toda la vida para no hacer daño a más nadie.

Mientras eres capaz de perdonar eres una buena persona, mientras sigues al lado de quien aún así sigue maltratándote, es un caso serio. No acercarte nunca más a quien te maltrata es el acto más amoroso que puedes hacer por ti mismo ya que para esa persona no vales nada.

Vivir con una persona o amarla desde la intimidad nos da acceso a conocerla profundamente, en el amor nos abrimos y nos confesamos con la persona en quien confiamos si pensar que cada palabra puede ser usada contra nosotros. En el maltrato, las palabras se vuelven hirientes, duelen como si fueran golpes físicos, dejan marcas indelebles igual que un puño, y quien maltrata lo sabe y usa esta estrategia como forma de control del otro que, obviamente, si todavía está en la relación recibiendo insultos y golpes es porque tiene una autoestima igual a cero. No hay excusas válidas ni motivos reales, quien se queda recibiendo maltrato es alguien que no se quiere y no sabe que

necesita ayuda; o lo sabe pero no quiere salir de allí.

A la persona que te maltrata perdónala y déjala sola, así tendrá que lidiar con su propia ineficiencia en el amor. No creas en tristezas profundas de quien te ha maltratado mil veces porque cuando se recupere volverá a la carga y lo hará de nuevo. Y es que el maltratador no es tonto, sabe que si maltrata continuamente, sin cesar, acabará con su víctima, por eso la deja respirar, la trata con cariño, y apenas vuelve a sonreír, regresa el maltrato.

Por más que intente serlo, quien maltrata a quien lo ama no es buena persona. ¡No lo es! ¡Punto! Aceptar el maltrato con promesas de no volverlo a hacer es la garantía de que lo harán de nuevo. Si te valoras, te irás de inmediato del lado de quien te maltrata. Si eres de los que maltratas a quien te ama, no te veas en el espejo, verás a alguien sin valor alguno.

Aproximación al perfil psicológico del traidor

Cariño mío, no sé qué hacer:
seguir callada y seguir con él
o ser sincera y serte fiel.
Cariño mío, ya no sé qué hacer.
Pienses lo que pienses lo voy a negar
de qué serviría torturarnos más.
Tú eres mi alma, él es mi cuerpo.
Cariño mío, de verdad lo siento,
pude no engañarte pero sucedió.
De qué serviría pedirte perdón,
él es el viento y tú mi puerto
a ti te quiero, por él me muero.

PALOMA SAN BASILIO, *Cariño mío*

Primero definamos «traidor», del latín *tradītor*: «es quien comete falta que quebranta la lealtad o fidelidad que se debería guardar hacia alguien o algo». Cuando hablamos de un traidor en términos psicológicos debemos referirnos necesariamente al concepto de narcisismo, entendiendo como narcisismo la complacencia excesiva en la consideración de las facultades propias. Si unimos entonces la excesiva consideración propia con el deber de mantener lealtad, las fuerzas psicológicas entran en tensión. ¿Pero por qué entran en tensión? Porque por una parte la lealtad tiene que ver con el *otro* y por otra parte el egocentrismo con uno mismo.

La tensión que acabamos de explicar se resuelve en la instancia de control de conciencia: dependiendo de tus valores, eliges quién gana. En consecuencia, el traidor

tiene permanentemente que escoger entre la lealtad a una idea o a una persona y su propia necesidad personal *ego-sintónica*. Finalmente, el traidor es obligatoriamente vencido por sus fuerzas narcisistas y su necesidad del *yo*. A ratos me da por ser demasiado psicólogo y se me sale este lenguaje técnico, pero lo que se tiene que entender, en resumidas cuentas, es que el traidor crónico es un autofracasado.

El traidor se mueve permanentemente en esa pugna de tensiones que genera una habilidad compensatoria. ¿Qué es una habilidad compensatoria? Aquella que nace de la deficiencia en un aspecto de la personalidad como «compensación» de la falla. Esa compensación que nace de la falla (tensión entre necesidades) en el traidor se convierte en inteligencia. Por eso el traidor, en cuanto a su perfil psicológico, generalmente es inteligente. Sustituye su falla tensional con astucia.

Otro aspecto del perfil psicológico del traidor es su obsesión, que nace de la ansiedad subyacente a su pugna interna y de un manejo ineficiente de la misma; en el traidor, nace de su pugna entre la lealtad y el *yo*. Definamos «obsesión» como una perturbación anímica producida por una idea fija, que con tenaz persistencia asalta la mente. En el traidor, esta idea fija (obsesión) generalmente tiene que ver con la consecución de un objetivo: reprimir su baja autoestima, que es lo que subyace a sus tensiones internas. Pero no estamos hablando de una baja autoestima cualquiera, esta baja autoestima nace de un autoconcepto deficiente: se define mal, en consecuencia, se valora mal y se siente mal. En este sentido, el traidor se sabe traidor y conoce su poca valía, eso lo lleva a traicionar más para, con su éxito, poder sentir que compensa su pequeñez. Es un círculo vicioso: «yo soy traidor», «yo me siento mal», «sigo traicionando para tener éxito», «me siento exitoso», «sigo traicionando», «¡soy traidor!». En este aspecto el traidor vive su propio drama pues no puede dejar de traicionar, se retroalimenta a fin de compensar su debilidad. Es por esta razón que confiar en el traidor es un acto ingenuo. Él no va a dejar de traicionar, no puede dejar de hacerlo.

Todos los procesos que impliquen símbolos de éxito (poder, fama, dinero, etcétera) serán los objetivos del traidor para compensar su falla, por lo tanto, este tipo de persona es una víctima de sí misma. Víctima que muchas veces tiene éxito, lamentablemente.

¿La traición es una enfermedad mental? No. Es una deficiencia en el manejo de las tensiones internas. Una falla en la personalidad.

¿Se puede ser traidor y dejar de traicionar? Difícilmente, aunque no imposible. Las consecuencias de la traición o la terapia pueden ayudar a superar el problema. ¿Se puede confiar en un traidor? Una vez que te han traicionado, difícilmente puedes volver a confiar. Sin consecuencias, no hay cambios. ¿Qué hacer ante un traidor? Generar

consecuencias contundentes. En la medida en que el traidor sufre las consecuencias, posiblemente pueda recapacitar.

Quien te humilla, no te ama

Donde esté hoy y siempre,
yo te llevo conmigo,
necesito cuidados,
necesito de ti.
Si me voy, donde vaya
yo te quiero conmigo,
no me dejes ir solo,
necesito de ti.
Tú me sabes bien cuidar,
Tú me sabes bien guiar,
todo lo haces muy bien tú,
ser muy buena es tu virtud.
Cómo te puedo pagar
todo lo que haces por mí,
todo lo feliz que soy,
todo este grande amor
Solamente con mi vida.
Ten mi vida, te la doy,
Pero no me dejes nunca,
te lo pido, por favor.

JUAN GABRIEL, *Te lo pido, por favor*

A quien se le ocurrió enseñar que para obtener el amor de otro hay que humillarse merece no morir nunca y estar preso de por vida. Humillarse por amor es un acto totalmente carente de amor propio, es la antítesis de un buen sentimiento. Si te humillas para conseguir un amor, ¿qué clase de amor será ese? ¿Crees que una vez conseguido podrás vivir en armonía y felicidad? ¿Vale la pena un amor así?

¿Vives soportando humillaciones por amor? No creo. El amor no es un sentimiento que invite a la destrucción de tu personalidad. Si vives soportando humillaciones es por nada, o porque quieres, pero no por amor. Soportarle todo a tu pareja al final es la demostración de que tú te consideras nada. Y quiero ser contundente: si te humillas o si haces todo lo que te pide tu pareja con el fin de que te ame, terminarás odiándote a ti mismo, ¡y mucho! Porque habrás demostrado cuán bajo eres capaz de caer a cambio de nada. Porque eso es lo que recibirás a cambio: nada.

Si te humillas para conseguir el amor significa que no sabes qué es el amor. Si te humillas para que no te deje, cuando se quede no soportarás quedarte contigo mismo cuando descubras que están contigo no por amor sino porque te humillas. Cuando soportas mentiras, infidelidades y humillaciones queda claro que no estás con esa persona por amor, estás porque sientes que no mereces nada mejor. ¿No puedes dejar a esa persona que no te ama? Entonces queda claro que no quieres un amor verdadero, real, o no crees que lo merezcas. Considerar que haciendo todo lo que tu pareja te pide harás que te ame es creer que el esclavo se ganaba el amor de su amo. Y no cuenta que le pongas un nivel o cantidad a tu humillación o que la consideres poca, el efecto y las consecuencias son las mismas, cuenta si caes o no.

No es difícil dejar a alguien que no te ama, solo tienes que amarte a ti mismo, y listo. Imagínense que hay gente que se siente mal cuando la pareja que la humilla, la traiciona y le miente los deja. Esas personas no saben sentirse bien sin el maltrato, ¡es una locura! Es la misma gente que da la vida para que su pareja, que la humilla, le miente y la maltrata, no las deje. No se dan cuenta de que no tienen vida que dar. La perdieron. Cuando te das cuenta de que te estás humillando por amor tienes dos salidas: te respetas y paras, o caes bajo y continuas. Recuerda: una persona capaz de humillarse por amor es incapaz de encontrar a alguien que verdaderamente la ame.

No temo decir que es una pésima madre esa que te dice que a pesar de que él te maltrata o te es infiel debes salvar tu unión. Lamentablemente, uno ama de acuerdo con patrones aprendidos. La única persona que cree que a través de la humillación se puede conseguir amor es justamente quien se humilla. Alguien que se respeta no caerá nunca bajo la sumisión de un opresor. A propósito, un *stalker* —una persona obsesionada que persigue y espía sea en la vida real o en las redes sociales—, humilla y también acosa, y entra en el mismo paquete. Cuando alguien se respeta a sí mismo es total y absolutamente intolerante al maltrato y a la humillación de cualquier tipo, y de cualquier forma.

Debemos entender que el amor no sabe de humillación. Es fundamental aprender esto. La mentira, la humillación y el maltrato no forman parte del amor. Algún día aprenderás, ¿o crees que no? El amor es felicidad compartida incluso en los peores momentos. Fuera de eso, no estamos hablando de amor.

No te engañes, quien te humilla no te ama. Punto.

Tú decides hasta cuando

Se nos presentan situaciones ante las que no sabemos decir «¡basta ya!». Se trata de sumisión, que es la imposibilidad de parar la propia compulsión a aguantar todas las vejaciones posibles. En muchas situaciones de nuestra vida el «¡basta ya!» es un acto prácticamente imposible. Nos quedamos paralizados aguantando el palo de agua. La sumisión se convierte en una forma de vida y el miedo en un sentimiento permanente. Es

lógico pensar que nunca pasará nada si tú esperas que otros hagan que pase. A ti te hacen lo que permites que ocurra. Entre la sumisión y la libertad, la clave es tu decisión.

La lucha por la libertad y la justicia siempre es noble, pero solo la hacen los valientes. Los cobardes no son nobles en sí mismos y el miedo es su máximo represor. Mientras tengamos miedo, quien nos engaña siempre nos amenazará. La decisión de parar el abuso, el engaño o el maltrato depende solo de la persona que lo sufre, de nadie más. Quien no despierta del letargo muere por inamovilidad. Ten presente que si no eres capaz de decir «¡basta!» el otro piensa que puede continuar, nunca pienses que se detendrá solo de un día para otro.

En este contexto, la sumisión es la combinación de tu ingenuidad unida a la manipulación traicionera de quien ejerce el abuso de poder. A menos que sea un accidente, un hecho fortuito o que te sometan con el uso de la fuerza, lo que te ocurre es porque lo permites. Uno decide hasta cuándo, el problema es que muchos no tienen idea de que les toca decidir. Queda claro que, si vives una situación de este tipo, te hacen lo que tú permites. Quien no tiene oposición continúa tranquilamente lo que hace porque nadie le dice «no».

Decir «¡basta ya!» sin convicción, sin fuerza y sin acciones paralelas es solo botar palabras al aire. Llega un momento en que la vida te coloca en la posición de aceptar lo malo o cambiar lo que te sucede, y para cambiar algo se necesita acción, movimiento. Un sumiso no genera libertades. Uno aguanta hasta que decide no hacerlo; algunos no deciden y se convierten en una especie de esclavos modernos de conciencia.

¿Cuándo parar? Cuando sufres. Esa es la clave para decir «¡basta ya!». No puedes quejarte de que las cosas te pasan cuando tú permites que eso ocurra. Tú eres el eje de tus sucesos, depende de ti darle cuerda o no. El problema no es que te sometan, el problema es que te dejes someter. Esa es la gran diferencia.

Salir de una situación que nos somete implica de alguna manera dejar de amar al opresor o dejar de temerle. Quizás ese sea el verdadero reto.

Malos amores

Te voy a olvidar
y aunque me cueste la vida
y aunque me cueste el llanto
yo te juro que te tengo que olvidar.
No me vuelvas a decir que tú me quieres,
mentirosa siempre mientes, mientes siempre
qué me cuentas a mí, que se tu historia
qué cinismo que ni vergüenza tienes
lo que digas me lo sé ya de memoria
y ahora vete que ya no quiero verte.

El amor, su calidad, sus matices, sus pros y sus contras dependerán siempre de ti y, en consecuencia, de la calidad de tu autoestima. Y es una fórmula matemática, no tiene discusión ni matices, es así y punto. La comodidad y el miedo a la soledad también son peligrosos factores para encontrar los peores amores de tu vida.

Cuando se soporta un mal amor lo único que dices de ti mismo es que no crees merecer algo mejor. Si te conformas con poco en el amor, seamos honestos, lo más probable es que tú también te sientas poco. Cuando aceptas el maltrato de tu pareja, en realidad quien se maltrata a sí mismo estando en ese infierno eres tú. Si te maltratan y lo permites, no te amas. No hay amor bueno o malo, hay personas buenas y personas malas, y mientras amas a quien no te ama estás perdiendo el mejor amor de tu vida: el amor hacia ti mismo.

Si ese es tu caso, sería bueno que no te sigas engañando: quien no te ama ahora, no te amará más tarde, y en la medida en que aguantas un mal amor pierdes la noción de que existen buenos amores. No se puede ser feliz si estás al lado de quien no te ama o te ama mal. Puedes negártelo mil veces, pero es una sola verdad. Esto es algo que digo muchas veces, y lo repetiré infinitas de veces más, porque por un mal amor vivimos tristes con una cruz por dentro. ¿Estás al lado de alguien que te hace sufrir? ¡Has caído bajo! Puedes engañarte todo lo que desees, pero cada lágrima es una campanada de aviso. ¿Qué valor te das a ti mismo? Revisa tu espejo. ¿Cuál puede ser un buen espejo? Tu pareja, el modo en que te trata.

Algunas personas se excusan detrás de una falsa «mente abierta»: «hay que entender», «él (o ella) es así», «yo no le doy importancia», «todos tenemos defectos, yo también tengo los míos» son las frases más usadas para fingir ser superiores y hacer pasar como «irrelevantes» o incluso «normales» los maltratos de la pareja. Bien, yo solo digo que mientras ames a quien no te ama no puedes pretender ser feliz, eso no sucederá. En cambio, si estás glorificando tu soledad, que nunca te has dejado hacer daño, que no has caído en las redes de nadie, etcétera, estás gritando tu frustración en el amor. Quien escogió la soledad renunció al amor de pareja. ¡Qué inmenso dolor debe haber sufrido para suicidar así su corazón! Todos hemos sufrido por amor. Quien no tenga el corazón con alguna cicatriz derivado de malos amores o ha tenido toda la suerte del mundo o aún no ha amado. Yo no aprendí sobre el amor en un libro, yo lo aprendí entre besos y lágrimas. Di todo lo que quieras sobre la soledad, nunca me convencerás de que es mejor que el amor.

De amores dolorosos

El amor y el dolor a veces parecen hermanos. Si de alguna manera o por cualquier motivo somos inestables como persona, nuestra forma de amar se vuelve caótica. Uno

de los mayores problemas del amor es que no tiene solución y eso complica todo, porque vivir ansiosamente el amor ni es vivir, ni es amor.

Uno de los dolores más comunes del amor es darse cuenta de que la relación está terminando, y eso se percibe, solo que a veces nos hacemos los locos y extendemos ese «terminar» para toda la vida, como si quisiéramos estirar la arruga lo más posible. Y es que para algunas personas el amor es un proyecto personal, algo que hay que llevar adelante estructurándolo. Desconfía siempre de quien razone sobre el amor. En el amor no se razona, se padece, se siente, se sufre, se ríe, se anhela, se pierde, se vive. Si no podemos vivirlo entonces no es amor, es otra cosa. De aquí salen los llamados «amores superficiales» que en realidad son personas superficiales diciendo «te amo».

Después está el necesitado de amor, que no anda muy pendiente de si el otro también lo necesita. Es un barril sin fondo, y quien pretenda llenarlo fallará siempre, y eso creará dolor porque todos queremos un amor y pocos queremos que se vaya. Al amor le importan poco nuestros deseos. Estamos siempre buscando el amor que nos llene, y nunca buscamos a quien llenar de amor. Ser egoístas y caprichosos no paga muy bien cuando de amor hablamos.

Confundimos sexo con amor y amor con apego. Parecemos unos eternos confundidos, no entendemos nada y la relación resulta un verdadero desastre. Quizás era la pareja ideal, quizás se querían mucho, pero ninguno sabía cómo amarse. Dolor innecesario.

¿Te enseñaron a amar o aprendiste por la experiencia? En ambas respuestas debes mirar primero a tus padres, y ahí encontrarás muchas respuestas. Los amores que duran para siempre generalmente provienen de gente que ama día a día, y uno a la vez.

Una persona ansiosa tiene dificultad para retener el amor para siempre, y ese es su mayor terror, y la mayoría de las veces convierte el amor en un drama. Cuando entiendas que los amores no se luchan sino que se viven, ese día habrás aprendido algo sobre el amor.

Por último, si de amor se trata, no temas sufrir. El amor también es sufrir, y esa es parte de su magia. A pesar de eso, cuando es bueno, es feliz.

De amores y soledades

Que las noches no tienen final,
que la vida sin ti no me vale de na'.
Otro golpe para el corazón
que dejaste tirado aquí en este rincón.
Te veo venir, soledad.

FRANCO DE VITA, *Te veo venir, soledad*

Cuando te mantienes al lado de alguien que no te ama entonces son dos que no te aman: el otro y tú mismo. ¿Cómo saber si te amas? Si eres capaz de rechazar a quien te hace daño y a su vez acercarte a lo que es bueno y amoroso para ti. No vivir amando, ni siquiera a uno mismo, es no vivir realmente. Alejarse de quien te hace daño es un acto de profundo amor hacia ti mismo. Además, mientras permaneces al lado de quien no te ama, quien posiblemente pueda amarte pasará de largo. Dicho esto, pasemos al «después», porque luego de que nos aferramos, la tormenta de terminar una relación mala es tan grande que al inicio nos sentimos traumatizados y nos cerramos al amor.

Negarnos al amor es afirmarnos en la soledad. Mientras más pensemos que los hombres o las mujeres son malos nuestra única mejor amiga es la soledad, y mientras acogemos a esta señora como compañía, los amores se escapan acompañados de otros, y sin nosotros. Sí, cuando te rompen el corazón el médico que más rápidamente se escoge es la soledad, pero es un médico que no cura de por vida.

Nadie le teme al amor, en realidad tememos a los dolores que a veces nos ocasiona el amor, y por eso escogemos la soledad. Nadie, en medio del dolor por una ruptura amorosa piensa en volverse a enamorar, así que cuando el dolor impera, la soledad aparece y el motivo es el miedo al dolor. Eso está bien si es solo por un tiempo, pero no puede ser algo

La soledad solo es buena si es el recurso para alejarte de un mal amor y para recuperarte del daño que te haya causado. Pero todo aquel que dice estar solo porque así lo quiere lo que en realidad ha elegido es no volver a pasar por el dolor de una ruptura amorosa. A ellos quiero decirles que la vida tiene sentido solo si te amas a ti mismo, y amarse uno mismo es saber que amar a otro es siempre una alternativa feliz. De nada vale el amor si no se da.

Hay personas con un gran complejo de inferioridad diciendo que es mejor estar solo, que están bien con ellos mismos, que no les hace falta nadie a su lado cuando en realidad es que no consiguieron a nadie; sus inseguridades y sus miedos les impidieron entregarse al amor. Pues bien, para quede claro: sentirse bien con uno mismo no implica estar solo.

Mientras más amor puedes dar, más fácilmente pueden romperte el corazón, pero también más amor puedes recibir. Es una apuesta de la que puedes estar seguro porque amar es siempre una opción válida. Si escoges la soledad para alejarte del drama, bien, pero ten presente que muchas soledades son dramáticas de por sí. Los dramas del amor no se resuelven estando solos, se resuelven abandonando los dramas y quedándose con el amor.

El amor no necesita ayuda, precisa ayuda quien no sabe amar ni ser amado. Estancarse esperando el amor de la vida es mantenerse en la soledad mientras todas las posibilidades pasan. Y en algunos casos, el amor del pasado es a veces un impedimento muy poderoso para el amor del futuro.

Si temes amar, otros temerán amarte. definitivo porque la soledad nos deja sin ningún tipo de compañía.

La culpa es del otro

He escuchado «la culpa es del otro» tantas veces como estrellas puedo mirar en el cielo. Culpabilizar al «otro» es un deporte nacional. «Es que ella me arrastra», «es que él no me deja», «es que mis hijos se meten en la cama y por eso no podemos hacer el amor», «es que mi mamá es la culpable», «es que mi papá estaba ausente», «es que el ambiente perjudica», «es que la situación política no me deja crecer», «es porque no tengo dinero», «es que no sé hacer nada y por eso soy dependiente», «la religión es la culpable», «es el miedo a la soledad», «es el miedo a la compañía», en fin... agrande usted la lista.

Culpabilizar al otro es no asumir la propia responsabilidad de nuestras acciones. Cuando culpabilizamos lo otro nos anulamos como seres humanos, y mientras más lo hacemos más indefensos tendemos a sentirnos. Culpabilizar al otro nos convierte en eternas víctimas. Incluso para muchas cosas positivas también culpabilizamos al otro. He escuchado un montón de veces a personas refiriéndose a situaciones de amor bastante complicadas diciendo: «Yo no lo busqué, él/ella me buscó a mí, yo no quería ninguna relación». Es impresionante la cantidad de veces que he escuchado lo mismo, prácticamente con las mismas palabras. No parecieran darse cuenta de lo risible que suena. Es prácticamente como si muchas personas pensaran que realmente no tienen la responsabilidad de sus actos. No lo puedo negar, eso me suena a locura.

«Yo me he dejado arrastrar», «yo permito que mis hijos se metan en la cama», «yo no he tomado la decisión de dejarlo/a», «Me cuesta vivir separado de los esquemas de la infancia promovidos por mis padres», «no he tenido buen tino al adaptarme a la situación política o económica del país», «es que no he tomado la decisión de aprender un oficio para dejar de ser dependiente», «la religión que escogí me reprime y no sé cómo salir de ella», «siento que no soy capaz de vivir en soledad», «siento que no soy capaz de vivir en compañía» son formas altamente eficientes para emprender los cambios necesarios a fin de resolver aquello que nos hace sufrir.

La verdad es que si dejamos de culpabilizar al otro tendríamos mucho más control de nuestra vida. Si iniciamos un proceso de darnos cuenta de nuestra propia responsabilidad podríamos realizar los correctivos necesarios para cambiar las situaciones que nos aquejan o sencillamente adaptarnos a ellas. Asumir que uno es responsable de sus propias decisiones aparte de ser un síntoma inequívoco de madurez es también una respuesta muy eficaz ante las vicisitudes que nos toca vivir, por ejemplo, dejar una relación tóxica y emprender una nueva vida.

Mujeres inseguras

Cuando el diablo se viste de mujer lo hace a través de una mujer insegura, y créanme

cuando les digo que no hay nada más devastador para un hombre que vivir al lado de una mujer insegura, porque ellas pueden pasar de ser una esclava sumisa y humillada a ser un arma mortal.

Una mujer insegura es capaz de celar a su pareja hasta de sus hijos, del perro, del panadero, del mecánico, del compañero de trabajo, de la familia, de todo. Es una obsesión constante. Esta situación normalmente genera otras: marido infiel, mujer dependiente casi al límite de la humillación, hijos obesos y dependientes, hogar con ambiente muy tenso donde es común escuchar gritos, llanto, reclamos y sollozos.

La mujer insegura es capaz de planificar los más intrincados sistemas de averiguación y control de su pareja, a la vez que genera unos niveles de manipulación dignos de un premio Óscar. Es capaz de sospechar hasta del elogio que le hace su pareja porque piensa que esconde una mala intención y no que la quiere hacer sentir bien. Su capacidad de fingir es infinita. ¿Por qué hace todo esto? Porque piensa que todos los hombres son infieles, y así la amen con toda su alma, siempre hablará mal de su pareja, nunca dirá que su marido es un buen amante, incluso, adrede puede decir públicamente que es impotente. Es el tipo de mujer que al ver un «me gusta» que su pareja le colocó a alguien en Facebook inmediatamente piensa en infidelidad. La mujer insegura es la que persigue a un hombre o pone a alguien a seguirlo, es la que usa el sexo como control manipulador y la estocada final es hacerse dependiente del hombre a fin de que a este le cueste más dejarla por la lástima que genera.

Es muy tormentoso ser una mujer insegura. Imagínense una persona que ve en toda mujer una rival, que finge orgasmos, que usa a sus hijos como chantaje. Por cierto, no se puede confiar en el control anticonceptivo cuando se trata de una mujer insegura, ella usa a los hijos como amarre y siempre sentirá que cualquiera le puede quitar a su hombre. ¡Cualquiera!

Una mujer insegura es capaz de aguantar las más terribles humillaciones porque controla desde la humillación usando la culpa como control compensatorio: «Me pegas, me pagas», ese es su lema. Ella no decide nada, le otorga todo el control al hombre, y no porque tenga baja autoestima, sino porque no la tiene para nada. Está siempre fea o inadecuada y se toma fotos únicamente con su pareja para reafirmar el sentido de pertenencia.

La celotipia de una mujer insegura es algo infernal. Aunque tenga pruebas de la inocencia de su marido, desconfía, se obsesiona con Twitter, Facebook, con el teléfono de su pareja. Son prácticamente sus únicos objetivos, puede incluso mentir intencionadamente para encontrar las «caídas» de su pareja. También se suele comunicar con su pareja a través de mensajes oblicuos, poco claros o «interpretables», nunca directos, siempre esperando el «pelón» del hombre o, como se dice, en Venezuela, le pone conchas de mango.

Si les parece increíble lo que han leído, sepan que hay casos de mujeres inseguras que les huelen el pene a su marido, toman el peso de sus testículos, revisan su ropa, miden la eyaculación de su pareja, y así como eso hacen cosas inimaginables para descubrirlo. Para las protagonistas de estos casos hasta una pequeña disfunción eréctil,

momentánea y pasajera es sinónimo de infidelidad.

Sus reclamos generalmente son en forma de chiste y le hace ver al hombre que ella «también» puede levantar a otros, pero solo finge, en realidad le teme a la posibilidad de otra pareja, pero más le teme a la soledad. Ninguna ex de su pareja es inocua, así esta tenga 10 años de separada de él. Ella piensa que todas las mujeres tienen algo malo, menos ella, obviamente. Eso significa que cualquier mujer que circunde a su pareja, sea familia, colega, amiga, vecina o conocida, será mala, puta, rastrera, aprovechadora y, sobre todo, rival. De hecho, no le presenta a su marido a ninguna de sus amigas solteras, mucho menos si son bonitas.

Ninguna reflexión de las anteriores es exageración, y a pesar de que muchas mujeres inseguras leerán esto no dirán jamás que son inseguras. Sin embargo, su día a día en la relación será siempre un tormento, y la persona que tienen al lado antes o después hará lo imposible por escapar corriendo... Quizás solo para estar en paz, o quizás escapen con otra para ser feliz.

Hombres inseguros

No pensarían ustedes que las inseguras son solo las mujeres, ¿de ninguna manera! Y no porque yo sea equitativo, pero aquí llevan de lado y lado. Los dos sexos, con sus inseguridades, pueden llevar fácil y dolorosamente a la ruptura de una relación. No hay nada más patético para una mujer que estar al lado de un hombre inseguro.

Una mujer nunca será feliz con un hombre inseguro y celoso a su lado. Ellos empujan a sus mujeres a ser infieles o a dejarlos, con una gran carga de odio de por medio. Como en las mujeres, su inseguridad radica generalmente en su baja autoestima, lo que representa una pobre valoración de sí mismo. El mayor miedo de un hombre inseguro es que su mujer se vaya con uno que realmente sea hombre, porque su gran problema es que ven a otros hombres y se sienten inferiores, envidian su seguridad y su serenidad, porque para ellos es algo imposible de lograr. En consecuencia, los hombres inseguros siempre atacan a los que no lo son, y se referirán a cualquier hombre seguro con un adjetivo despectivo o vulgar. Además, le prohibirán a su mujer, tácita o explícitamente, que establezca algún contacto, «protegiéndola» así de ver figuras masculinas exitosas.

Detrás de un hombre inseguro generalmente hay una mujer profundamente dependiente, porque una mujer con autoestima no se une a hombre inseguro ni que le paguen. Así que quien se une a un inseguro será siempre una sumisa. Este tipo de hombre está atento a que su mujer no le preste atención a ningún otro hombre así sea solo amigo, porque piensa que su mujer o es puta o es pendeja, por eso la cuida de que se fije en otros o de que la cortejen, convirtiéndose en la cosa más infernal para la vida de su mujer. Siempre la verá coqueteándole a otro, son expertos en ver fantasmas. Siempre vive vigilante, ¡es terrible, parece un detective! Está pendiente de las más

mínimas señales y le repetirá mil veces a su mujer que lo hace por amor. La violencia emocional es el arma de los hombres inseguros. Son devastadores con las palabras, tapan su cobardía con violencia tanto física como psicológica.

Sin embargo, la mujer de un hombre inseguro le será infiel más temprano que tarde, y lo hará en el momento en que se dé cuenta de que no está con un hombre de verdad. Ante la infidelidad de su mujer, el inseguro siempre culpará al otro hombre, porque representa lo que él no es. Al mismo tiempo, el inseguro no perdona a una mujer infiel ya que es el cumplimiento de su peor pesadilla, pesadilla que él ayudó a crear. El problema es que generalmente este tipo de hombre es violento, no sabe controlarse, y con la violencia empieza Cristo a padecer, un torbellino que podría ser tormenta. El hombre inseguro es un terrible amante, y lo que es peor, lo sabe. No es raro que padezca de disfunción eréctil ni es raro que haga de «machote» pensando que así será un hombre de verdad.

Igual que en el caso de las mujeres, la inseguridad provoca en el hombre terror hasta del pasado de su mujer, no querrá saber ni del novio que ella tuvo hace 20 años cuando iba al liceo. Es un ambivalente emocional, hace a su pareja profundamente infeliz y si esta se quiere ir la amenaza con matarse. Puede fingir un intento de suicidio, un desmayo o usar cualquier otro medio para hacer que su mujer se quede, cosa que no es difícil pues hablamos de una mujer miedosa y sumisa.

Mujer segura no se fija en hombre inseguro, no pasa por todos estos problemas. Imaginemos un hombre haciéndole ver a una mujer todos los días de su vida que es una puta. Pues así viven las mujeres de los hombres inseguros. ¿El colmo del inseguro? Unirse a la mujer que le montó cuernos a su marido y luego acusarla de puta por los celos. ¿El peligro más importante? Hombre inseguro pide hijos de inmediato, con eso se asegura de retener a la mujer.

Un hombre inseguro generalmente usa a su mamá como receptora de chismes de su esposa, porque siempre piensa que se están burlando de él; juega a «pobrecito yo» en vez de asumir sus responsabilidades. Este tipo de hombre vive enfermo, la mayoría de las veces de forma hipocondríaca.

Los hombres inseguros no se acabarán nunca y rara vez se quedan solos. Siempre consiguen una mujer falta de autoestima, dependiente e infantil con la que se casan y viven infelices para siempre criando hijos que serán, salvo muy pocas y valiosas excepciones, tan infelices e inseguros como ellos.

En pocas palabras, un hombre inseguro no permite a su mujer leerme por las redes sociales o en este libro, y si este es tu caso, es probable que estés leyéndome a escondidas o cuando él no está.

Una enfermedad llamada comodidad

La comodidad implica en muchos casos el sacrificio de la libertad, por cómodos morimos

sin haber logrado nada en la vida. La comodidad es como el azúcar: bella, suave, calientica, dulce, nos relaja y nos da felicidad, pero es letal si la usamos en grandes dosis. Nadie que persiguió la comodidad hizo algo importante en la vida. Cuando no hacemos las cosas por nosotros mismos, siempre alguien más lo hará y nosotros tendremos que vivir sometidos a esa persona... ¡un precio bastante caro!

La comodidad es uno de los problemas más graves que enferma a las parejas de hoy en día. Se quedan paralizados en el mismo sitio, viviendo relaciones que quizás ya no quieren vivir, pero con la comodidad de llegar a la casa y encontrar todo limpio, mercado hecho, comida lista, ropa planchada. Y en el caso de la mujer le es cómodo el esposo que provee económicamente, pues así no tiene la necesidad de proveer ella misma. La comodidad es una trampa donde casi todos caen.

Comodidad quiere decir que otro te resuelve algo que tienes que resolver tú, y esperar a que nos resuelvan los problemas es un problema. Quien deja que los demás manejen su vida terminará haciendo lo que los demás le digan, hasta que se vuelve esclavo o dependiente, y ninguna de las dos opciones es buena.

La libertad siempre se logra haciendo algo, nunca haciendo nada, y lo logrado se valora más que lo regalado, aunque esto muchas veces no lo entienden ni el cómodo ni el que provee. Ningún cómodo logró grandes cosas, y esto vale en el amor y en la vida, para quien vive en pareja y para quien se ha quedado solo. La comodidad es el estado natural de los que no hacen nada.

Cuando delegas tu destino a la vida esperando a que ella te traiga el amor o el trabajo estás en un estado de comodidad así estés «pasando trabajo». Así como quienes ponen todo en manos de Dios no como obra de fe sino como excusa ante la propia ineptitud. A mayor nivel de inercia, mayor nivel de dependencia; la comodidad y la flojera son hermanas del tedio y tías del fracaso. No es posible lograr nada en la vida si prefieres la comodidad a la acción porque no hay posibilidades de que alguien que no haga nada triunfe en algo.

Ser dependiente de tu pareja, o peor aún, de tu ex pareja, te convierte en una carga pesada que antes o después esa persona va a soltar, especialmente en los tiempos que vivimos. Entiendo que para muchos es realmente difícil salir de una posición cómoda, se han acostumbrado tanto que quizás no saben vivir de otra manera.

Quien está en la posición del «cómodo» y busca un punto de partida tiene que empezar por sacrificar algunos placeres, uno por uno, hasta que el placer de la comodidad sea sustituido por el placer de los logros obtenidos por sí mismo.

La intención es lo primero, lo segundo es el hacer, llevar a cabo, aunque sea en pequeñas dosis lo que nos proponemos hacer.

La comodidad es siempre un síntoma desadaptativo cuando afecta la capacidad de acción del individuo, por eso es peligrosa. Poco a poco se comienza a ver a los demás con envidia, personas que están bien en el amor, en el trabajo o en la familia se convierten en símbolos de lo que el «cómodo» no sabe hacer. Quien le da sentido a la vida siempre despertará envidia en quienes nunca saben qué hacer con su vida.

La comodidad, ergo, la dependencia en la pareja, crea una regla:

Mujer dependiente → Hombre dominante

Hombre dependiente → Mujer infiel

Mientras seas dependiente, las reglas las dictará otro.

No es posible que una persona floja y cómoda sea capaz de motivar a nadie, ni al empleado, ni a la pareja, ni a los hijos, ¡a nadie! «Da temor valerse por uno mismo, mejor es depender de alguien», piensan muchos.

La sumisión es siempre consecuencia de la dependencia y en los matrimonios infelices en la mayoría de los casos hay un sumiso. Mientras no seas capaz de autogestionarte en la vida, siempre dependerás de alguien, y cuando ese alguien decida libre y autónomamente no darte más la comodidad que te daba, ¿tú qué harás?

Amor cansón

¡Y es que a veces el amor fastidia! El amor con sus dramas a veces es tan cansón que uno lo que quisiera es solo sexo y nada más... ¿o no les ha pasado? A veces se hace tan complicado llevar adelante el amor que por dentro uno lo que piensa es que era mejor no haberlo tenido y ya. Nos sentimos como si hubiésemos caído como unos bobos en una trampa, porque a veces el amor es un real y auténtico estorbo para lograr cosas en la vida.

El amor es bonito cuando llega, cuando todo es rosas, besos y caricias, cuando hay detalles y sorpresas todo el tiempo, en fin, cuando no hay deudas, proyectos profesionales y otras piedras en el camino, porque ahí es donde empiezan los padecimientos. Entonces vivir en el amor se hace cansón, hasta el punto de que uno mentalmente vuelve la mirada al pasado y reflexiona para darse cuenta de cómo las cosas terminaron así. El amor y sus dramas... a veces se tornan tan fastidiosos que provoca no haberse enamorado nunca.

El enamoramiento es más o menos igual para todos, pero el amor viene visto de

formas distintas por cada quien, y esa es una sorpresa que se va descubriendo poco a poco, y a veces nos encanta, otras nos cansa.

El amor a veces cansa de solo pensar en él y en todos los dramas implícitos que conlleva, y por eso algunos prefieren hacer el amor sin amarse. Mucho romanticismo aturde, tanta dulzura empalaga, y cuando uno está así lo único que quiere es sexo salvaje y ya. En estos casos el amor estorba.

Todo el mundo quiere amor, pero cuando muchos lo consiguen inician los dramas, justo para terminarlo. No es que se trate de despecho cuando uno habla mal del amor, es que a veces, en serio, el amor es un obstáculo para la felicidad. Me explico: uno quiere vivir una vida feliz, ir a trabajar y tener una familia, y además cualquier hobby o deporte, pero no podemos vivir todo el día ni todos los días pensando en ser románticos, porque simplemente no hay tiempo para eso, y, además, cansa. Tan fácil que es vernos, hacer el amor, pasarla rico e irnos. ¿Por qué demonios tenemos que enamorarnos? Y así es como piensa el eterno soltero o el feliz divorciado. No es que el amor no sea bello y hermoso, sí lo es, pero a veces uno solo quiere sexo y pasarla bien.

A veces por amor uno cambia su vida y no siempre la cosa sale bien. Entonces nos preguntamos de qué valen tantas reglas en el amor si al final igual caemos en dramas y nos separamos. La gente habla tan bonito del amor... pero hasta que le pegan los cuernos. Allí se acaba la historia Disney. Todo el mundo quiere el amor de su vida hasta que lo encuentra y resulta que es casado o casada, convive y tiene hijos de varios matrimonios. Todos quieren vivir sus 50 sombras hasta que el hombre viene y les pega de verdad, en este punto se acaba la fantasía sexual. Son tan desgastantes los dramas del amor que sí, a veces uno dice, «mejor no, gracias».

Hay a quienes lo único que les deja un gran amor es una gran separación. Quizás sin amor seríamos más felices, sobre todo si nuestra felicidad no estuviera supeditada a estar acompañados. El que inventó la territorialidad, la fidelidad y el compromiso en el amor merece ser inmortal y vivir caminando descalzo sobre vidrio toda su vida.

Por amor uno deja de amarse. Es que el amor es muy bonito, sobre todo en las películas. Todos quieren amor y casi todos se divorcian, están tan cansados que lo único que provoca es que la pareja se enamore de otro y se termine de ir.

A veces el amor es chévere, ¡pero en los demás!... ¿Y si lo dejamos en sexo y ya? En las películas el final feliz lo sella un beso y eso tiene un motivo, y es que hasta ahí llega lo bello. En la vida real el asunto termina en el divorcio. Si el amor es tan maravilloso, ¿por qué hay tanta gente sufriendo cada vez que se enamora? ¿Si el sexo es mejor con amor que demonios hace la gente montando cuernos?

A veces lo único que se vive en la vida es un drama amoroso y la fidelidad se vuelve un fastidio, y dices: «Toda la vida aguardando por el amor de mi vida para terminar queriendo vivir sin un amor». Amor lindo siempre rosas, todo armonía, poesía y besos... Luego te despiertas a media noche furiosa por que el tipo ronca como un tractor que pasa aceite. ¿Piensas que soy crudo? Vive un amor dramático y sufre al no saber cómo dejarlo, luego hablamos.

El amor es maravilloso, sí, pero no siempre sobrevive a la convivencia. El amor es

bellísimo y los besos son apasionados hasta que el hombre, en la madrugada y con mal aliento, te requiere para hacer el amor. Yo no hablo mal del amor, hablo pésimo de sus reglas y de las fantasías que se han construido en función de él. ¿Quieres saber de qué clase es tu amor? Convive con alguien y después de una operación cuídalo, límpialo y ayúdalo a hacer sus necesidades, entonces sabrás quién eres y lo que es al amor.

En las poesías ningún enamorado ronca, tiene gases o mal aliento, en la vida real sí. Tan bello que es el amor... hasta que tu enamorado llega ebrio a casa. Todos queremos leer que el amor es bellissimo, pero en la vida real el asunto es complicado y pocos sobreviven porque nadie se la cala. ¿Hay algo más fastidioso que un tipo con gripe o una mujer con síndrome premenstrual? No, no lo hay, y el amor se pone a prueba en esos momentos.

El amor es maravilloso, todos deberíamos vivirlo, pero la realidad es que sus dramas y la convivencia cansan.

Excusas y excusas para seguir viviendo infelices

No vale la pena
lo que tú me quieres
porque es muy poquito.
Eso no me llena,
no me es suficiente,
quiero otro tantito.
No vale la pena,
tus distantes citas,
casi no te veo,
la intención es buena,
nadie te lo quita,
pero más yo quiero.

JUAN GABRIEL, *No vale la pena*

Siempre será una gran interrogante el por qué hay gente que, a pesar de vivir terriblemente en una relación de pareja, insisten en mantenerla. Una buena separación invariablemente será preferible a una mala unión. Hay gente que recibe insultos a diario de parte de sus parejas y siguen pensando que algún día cambiará. Es insólito que incluso la pareja excuse a su cónyuge del maltrato que le da con ideas como «es que él tiene problemas desde niño» u otro tipo de excusas mediocres. Él le pega a ella y ella lo exime de culpa diciendo «es que su mamá lo trató muy mal, él tiene sus problemas, pero en el fondo es bueno». Y así... por eso vale la pena que revisemos otras fórmulas de excusa:

«Es que su papá maltrataba mucho a su mamá, por eso él es así, es lo que aprendió» ➡ Mujer que excusa a su marido del maltrato.

«Él me maltrata pero yo no lo dejo por mis hijos» ➡ Mujer que está transfiriendo a sus hijos la culpa de su infelicidad.

«Él me dice puta, pero yo no lo soy, así que no le paro» ➡ Mujer que, por temor a la soledad, niega el maltrato.

«Él me insulta pero, seamos claros, yo también tengo mi carácter y lo provoco» ➡ Mujer que asume la culpa del maltrato y lo justifica.

«En el sexo nos la llevamos demasiado bien, aunque él como hombre es un patán» ➡ Mujer que filtra su situación y se centra en lo que los une, por miedo.

«Tengo demasiado miedo a quedarme sola, yo aspiro a que él cambie» ➡ Mujer que asume la soledad como fracaso y no como posibilidad.

«Él tiene un carácter horrible, pero a pesar de eso es un hombre maravilloso» ➡ Mujer que usa la generalización para negar aquello que le aterra.

«Él es horrible como persona pero sé que al final volveré a caer con él» ➡ Mujer que ha perdido totalmente la confianza en sí misma.

«Él es muy celoso y no me permite nada, pero eso es por amor» → Mujer criada bajo paradigmas machistas que al final se convierte en sumisa.

«Él me ama como soy a pesar de que me maltrata a veces, además, ¿dónde conseguiría alguien que me ame como soy?» → Mujer con baja autoestima.

«Nos la pasamos discutiendo pero a pesar de que me dice cosas muy feas al rato nos arreglamos» → Mujer en negación por miedo a enfrentar el desamor.

«Yo fui de un solo hombre, nunca he estado con otro, temo mucho tener sexo con otro» → Mujer con complejos serios y muy baja autoestima.

«Sé que él solo me usa, pero yo lo amo y no quiero dejarlo» → Mujer en negación que no admite que ser «usada» es como ella intenta lograr que la amen.

«Se me está acabando el tiempo, voy a intentarlo con él a pesar de que me insulta horrible» → Mujer con profunda ansiedad anticipatoria.

Cuando vives situaciones que nadie en su sano juicio viviría, pon en tela de juicio el tuyo. ¿Cómo saberlo? Apela al sentido común. Pregúntate si es normal la situación en que vives. Si la respuesta que obtengas necesita ser acompañada de una explicación, entonces no es normal; así de simple. Acostumbrarse a lo malo no es indolencia, es una profunda cobardía. El amor nunca puede ser la excusa para mantenerte en una relación que no te dé felicidad.

Despedirse

Caminar sin ella es ir sin rumbo fijo,
refugiarse como un niño,
en los brazos de la soledad.
Regresar sin ella es tan delirante,
tan nocivo, tan frustrante,
que a la casa no quiero llegar.

GILBERTO SANTA ROSA, *Vivir sin ella*

Terminar procesos es fundamental para poder seguir adelante en la vida, y se dice más fácil de lo que en realidad es, porque antes de terminar realmente algo hay que despedirse varias veces. Todo suceso debe ser aprovechado como enseñanza de lo que repetirás y de lo que nunca más volverás a hacer. Despedirse, aun sabiendo que es lo correcto, no siempre es fácil ni se asume simplemente. Generalmente nos tendemos una trampa mental, nos *bypaseamos* y nos sabotamos a nosotros mismos dejando un hilo de comunicación con la persona de quien nos despedimos, y así seguimos ligados de alguna manera. Cualquier excusa funciona, y eso hace más difícil separarse.

No hay despedidas ni felices ni fáciles. Despedirse «adultamente» es la forma de decir «nos separamos y no nos odiamos», y para hacer eso se necesita mucha madurez o mucha terapia; al menos uno de los dos tiene que estar claro en lo que hay que hacer.

A veces nos despedimos solo cuando la sensación de vacío ya desapareció, eso nos hace sentir más seguros y también, digámoslo, no es fácil admitir que hasta aquí te trajo el río. Otras veces se necesita odiar un poquito para tener las fuerzas de decirle adiós a esa relación, o tenemos que esperar a desacostumbrarnos de algo o de alguien para despedirnos. Menos doloroso quizás es cuando sucede algo, experiencias terminales o traumáticas, que te dicen que «ya se acabó» y que «lo mejor es decir adiós, dejar todo hasta ahí y no mirar atrás nunca más». No es el olvido el que indica que cerraste el proceso, te das cuenta de eso cuando sabes que puedes mirar atrás y no llorar. Lo importante en todo caso es que todo proceso de «terminación» debe tener un cierre, que en lenguaje psicológico es como decir «¡basta, vete de allí!».

La mayoría de los procesos de vida son solo temporales, por eso despedirse de ellos es parte natural y sensata de nuestra vida. Es como cambiar de casa o pasar de la escuela primaria a la siguiente etapa; no tenemos que verlo siempre como un trauma. La mejor forma de despedirse de un proceso o relación es sencillamente admitir que ya no se puede más y dejar morir algunos aspectos de uno mismo, y eso está bien, eso es madurez, y así, en la medida en que maduras te arriesgas menos porque sabes lo que duele y lo que implica.

Cuando no podemos despedirnos de una persona o de un proceso se hace necesario buscar ayuda profesional; no hay que sentirse incapaz, solo sucede que a veces no podemos, y es algo muy humano. No existe un manual universal para despedirse pues

cada caso y cada situación es distinta. Puedo aconsejar apretar e intentar aguantar pues de un modo u otro, al final todo pasa.

No es despedirnos de la persona, pues eso es algo relativamente fácil. Es despedirnos de la falta que nos hará y aceptar el vacío que queda, y ahí el problema es la costumbre, que es algo muy difícil de dejar atrás.

Para no repetir procesos es importante darse el tiempo necesario para asimilar y no cometer actos estúpidos que nos anestesien. Aquello de que un clavo saca otro clavo funciona solo por una cita o dos, no más. En fin, terminar un proceso o una relación implica una carga de dolor y humildad importante, humildad para aceptar que perdiste. Solo después de un tiempo nos damos cuenta de que al perder ganamos. Al principio es horrible, sentimos que se nos fue la vida, nos duele el pecho, lloramos amargamente, nos sentimos en un hueco negro y no vemos la forma ni la manera de que todo pueda volver a la normalidad; se nos quita el hambre y el sueño y nos sentimos perdidos en un limbo. Después de que uno pasa por esos dolores intensos tiene mucho temor de empezar de nuevo, pánico a veces, y si me dices que ese no es tu caso, que a ti no te duele, entonces es que no amaste.

Despedirse es un acto valiente, humano, siempre doloroso, pero si aprendes de eso siempre será para bien.

¡Terminamos!

Te perdí, bien lo sé
y yo no me quejo.
Porque un amor así
yo no lo quiero...
Yo quiero un amor bonito
que me llene de alegría.
Yo quiero un amor bonito
que me dé su corazón...
Un amor que me dé besos
y no mortificación...

GUALBERTO IBARRETO, *Amor bonito*

Sostengo que uno debe aceptar sin miramientos ni discusión que alguien te diga «no te amo, debemos terminar». Casi nunca terminar será un momento feliz al principio, pero como todo, se supera y la vida continúa. Hay situaciones, relaciones y circunstancias que tarde o temprano vas a tener que finalizar. Si temes demasiado terminar una relación, cuando por fin lo hagas te darás cuenta de que es lo mejor que te ha pasado en la vida. Quizás parte del problema radica en aquellas personas que la única manera que conocen de terminar una relación es desde el conflicto. No saben que irse en paz también es una opción.

Dentro de nosotros sabemos cuándo hay que terminar una relación, pero no le creemos a nuestro sentido común, y predomina el temor. Un escalofrío recorre nuestro cuerpo con el temor y la duda de que sea o no una buena decisión, o de si encontraremos o no algo algo mejor. En realidad, es el miedo a salir de nuestra comodidad, de perder lo que ha costado tiempo y empeño. Y para rematar, nos viene a la mente aquel refrán que dice «más vale malo conocido que bueno por conocer», un dicho que solo sirve para mantenernos quietos en nuestra relación mediocre. No dejar una relación por temor al futuro es desestimar tus propias posibilidades de surgir por ti solo.

Si alguien no te ama, debe dejarte. Si te niegas a que te deje, entonces declaras tu profunda dependencia así no te amen, y eso es verdaderamente triste; como que si dejar a alguien fuese prohibido o inaceptable. Puede ser que el hecho de que alguien te deje recree en ti patrones de abandono infantil, y eso produce un enorme temor, pero para eso existe la terapia. Hay que entender que existen relaciones a las que las une un profundo amor pero que son inviables y hay que terminarlas. No hagamos de ese final una guerra, de ese modo todo es más duro y difícil, y además se crean otros sentimientos que después hacen más lento el proceso para sanar las heridas.

A veces un acto de profundo amor es dejar a esa persona que amas pero que no es feliz contigo. «¿Para que sea feliz con otro?», te preguntarás... No, para que seas feliz tú, solo o acompañado. Mientras exista egoísmo en alguna de las partes ninguno de los dos será feliz plenamente. Si tú no me amas, debes dejarme. Si yo no te amo, debo dejarte. Esa es la regla.

A veces la mejor muestra de amor es dejar ir a quien se ama. Si no le estamos haciendo bien a esa persona, lo mejor es separarse. Amar y hacer daño son conceptos antagónicos. No se puede vivir en el amor y en el dolor al mismo tiempo y pretender ser feliz. En los amores hay tres decisiones básicas: empezar, continuar, terminar.

Si un amor clama por ser libre, hay que darle lo que desea. Si no aguantas su libertad, debes liberarte tú de él. Un amor que suplica es siempre un amor en falta de algo. Desde mi visión, la parte más dura del amor es darse cuenta de que un amor es nocivo; aunque todo amor es egoísta, no debe ser opresivo. Dejarse es una buena opción si te das cuenta de que le haces daño o el otro te lo hace ti. A veces a la persona que siempre está en falta hay que darle lo que desea para que se dé cuenta de que nunca estuvo en falta, porque no hay nada más agobiante que un amor que siempre demanda más.

Un amor lo resiste todo siempre y cuando ambos miembros de la pareja decidan resistirlo todo. Amar implica ver feliz al otro. Al final del camino, el amor y su

continuidad dependen de la capacidad de amar de cada uno. Uno tiene que dejar a la persona que ama así ella no quiera cuando te das cuenta de que le restas a su vida y no sumas nada. Y sí, por más que duela, hay que saber retirarse.

Hay personas que cuando las dejas comienzan a fomentar el sentido de culpa, eso puede ser una forma de drenar. Si eso te sucede, no te sientas culpable, todo lo contrario, ¡conténtate! Tomaste una excelente decisión al dejarla. «¡Que conste que fue decisión tuya!», es el ejemplo universal en estos casos, una sola frase capaz de generar remordimiento, culpa y victimizar al dejado, a la vez que garantiza un largo período de manipulación efectiva. Si caes, estás muerto, ¡esa noche no dormirás! Dejar a alguien puede producirnos mucha culpa. Si eso ocurre, quiere decir que quizás no estás enamorado, sino que dependes emocionalmente. Es fundamental, al terminar una relación, tener la conciencia tranquila de que se hizo todo lo posible para que eso no sucediera, o tener claros los motivos que nos llevan a separarnos. Esa es la única forma de evitar caer en manipulaciones o culpas.

En mi opinión, si alguien me deja yo no le pediría explicación alguna. Si me la quiere dar, bien. Si ya tomó la decisión, ¿de qué me vale tanta explicación? ¿De qué me puede valer que yo no te quiera dejar cuando tú a mí sí? Si me dejas, pues nada, a llorar al valle, pero adiós y punto.

Cuando terminamos una relación nuestra vida cambia y eso da miedo. No es malo sentir ese miedo, sobre todo porque es un sentimiento que pasa solo. Lo malo es quedarse inmóvil por temor. Sí, uno trata de agotar todos los recursos para que una relación no termine, ¡pero culpa, miedo y manipulación no son recursos! Hay personas que necesitan una explicación del por qué la dejan. En mi caso yo solo hago una pregunta: ¿me amas? Si la respuesta es no, entendido. Acto seguido me doy la vuelta y me voy. En ocasiones rechazamos la separación no por temor a que nos dejen, sino por temor a perder todo lo «material» que tenemos. Entonces ya no estaríamos hablando de amor, eso ya es negocio, y lo he planteado antes en este libro.

Cuando se termina una relación no se terminan los recuerdos ni los sentimientos. La historia continua un tiempo más, pero separados. Algunas relaciones finalizan apenas comienzan, y el tiempo que permanecen juntos es para darse cuenta de eso. Otras veces se acaba el amor pero no la sexualidad, y así es sumamente difícil terminar una relación. El apego sexual es muy poderoso. ¿Puede ser malo? Si te hace sufrir, sí. Si te lo gozas y lo dejas hasta ahí, es tu opción, pero entonces no preguntarías si es malo... Que no quepa duda, es muy fácil confundir sexualidad con amor.

«Termino contigo» son palabras que nunca quisiéramos escuchar, sobre todo si continuamos enamorados. Que te dejen duele, pero que te dejen y tengas la autoestima baja es casi un asesinato emocional. Ninguna separación es fácil, y no siempre podemos salir airoso sin ayuda. Si alguien se va sin darte explicaciones, no las busques, es culpa de él, no tuya. Algunos, por cobardes, no dan la cara, y lamentablemente en el amor nunca hay garantías.

Cómo no quedarnos enganchados a un ex

1. Dile a tu familia que no tenga contacto con esa persona.
2. No esperes para bloquearle las llamadas, mensajes y todas tus redes.
3. No le aceptes regalos bajo ningún concepto.
4. No caigas en ridiculeces y no le des celos.
5. No digas ambigüedades ni permitas malas interpretaciones.
6. Córtales todo acceso a información sobre ti.
7. No hables de esa persona con amigos comunes, sé discreto y ten la boca cerrada.
8. Por nada del mundo te vuelvas a acostar con esa persona.
9. Es menester no darle señales de que sientes algo por él o ella.
10. No permitas sentimientos de culpa, recuerda que no eres ambulancia de nadie.

Despedida con amor

Muchas veces te dije que antes de hacerlo
había que pensarlo muy bien,
que a esta unión de nosotros
le hacía falta carne y deseo también
[...]
Por mi parte esperaba
que un día el tiempo se hiciera cargo del fin,
si así no hubiera sido
yo habría seguido jugando a hacerte feliz.
Y aunque el llanto es amargo piensa en los años
que tienes para vivir,
que mi dolor no es menos y lo peor
es que ya no puedo sentir.
Y ahora tratar de conquistar
con vano afán este tiempo perdido
que nos deja vencidos sin poder conocer
eso que llaman amor
para vivir.

PABLO MILANÉS, *Para vivir*

A veces, por amor infinito a ti o a tu pareja lo mejor que puedes hacer es separarte, irte y dejar ir, y así, en un acto de amor y de infinita bondad, permitirle y permitirte ser feliz realmente y tener la oportunidad de un nuevo amor pleno. Liberar al otro, romper el vínculo en función de la esperanza de conseguir la felicidad es un acto de madurez y de

libertad.

Es un dolor muy grande darse cuenta de que la persona que amamos nos hace daño, o que se lo hacemos nosotros, y duele aún más obligarnos a decir adiós. La sociedad nos amarra y nos castiga cuando actuamos contracorriente y muchas veces terminamos siendo esclavos de reglas que nosotros no escogimos, condiciones que no firmamos y que a veces complotan para llevarnos a una vida «normal» que no altere las estructuras mentales de los demás, pero que nos impiden vivir el amor plenamente. Pero como ya habrán intuido, el amor no es para todos; el amor, ese puro y verdadero, es solo para valientes, para aguerridos, para los que están preparados para amar al máximo y recibir amor al mismo nivel.

Sí, entiendo que le habías prometido estar juntos en pobreza y riqueza, en salud y enfermedad, pero también le prometiste amor y felicidad. Hecha en el modo justo, con amor y bondad, una buena separación será el último y más grande acto de amor que les abrirá la puerta a la felicidad. Si ya lo has probado todo y aun así no eres feliz o tu pareja no logra ser feliz, entonces la culpa no tiene cabida y la mejor opción es una armoniosa despedida.

Amor no es dolor

A mucha gente se le olvida que el amor es alegría, armonía y compromiso. Se ha tergiversado el sentimiento y se ha convertido en dolor, y aun así pareciera que, en el amor, el dolor no es suficiente. Cada día más parejas, a pesar de su infelicidad juntos, se niegan a separarse. Yo considero impensable vivir en una relación donde el amor no es evidente, sin embargo, todos los días veo muchas parejas totalmente infelices que siguen juntos.

No vale de nada una relación de pareja donde el amor no está presente, pero no muchos entienden eso y prefieren seguir mendigando amor. Nada más humillante que tener que decirle a tu pareja que te ame, no recibir amor o recibirlo a ratos, y luego volverlo a pedir. Nadie en su sano juicio se mantendría al lado de alguien que no le da amor o lo da racionado. La sanidad impone amor recíproco. ¿Qué sentido tiene una relación en la que constantemente tienes que pedir que te amen? ¿Qué te ocurrió que te perdiste en el camino? Un amor que tienes que pedir, no es amor, es una limosna.

Ninguna persona sana mentalmente estaría al lado de alguien que no retribuye con amor entregado lo que se da con amor, porque el amor tiene que ser recíproco, insisto en ello. ¿Por qué es tan difícil entender eso? Pasar una sola hora con alguien que maltrata el amor que le das es una eternidad. Tanta gente que aguanta maltratos en el amor, sin darse cuenta de que eso ni es amor, ni es vida, ni es sano. No tiene sentido luchar por una relación donde el amor ya no existe o solo existe de un lado. El acto de amor más grande para ti es alejarte de quien no es capaz de darte amor.

El dolor siempre es una alerta de que algo anda mal. Eso aplica para el amor también,

si el amor te duele, algo muy malo está pasando. Si soportas que maltraten tu amor, el problema principal eres tú. Nadie sano de mente y con una buena autoestima acepta que no valoren el amor que da. Si alguien que amas te hace sentir culpable permanentemente, no insistas, no te ama, solo desea controlarte y someterte.

No te permitas estar en una relación donde el amor sea maltratado. El miedo a la soledad, a la carencia económica y a la pérdida de la estabilidad no son excusas válidas para estar en una relación donde no hay amor. Sabes que estás mal mentalmente cuando ante atrocidades que cometan contra ti tú sigues justificando y pensando que esa persona te ama. Si te identificas en esta situación, busca ayuda, es muy difícil salir solo. Piensa, ¿qué cosa produce más en ti tu pareja? ¿Risa o llanto? Cuando de amor se trata, si no hay felicidad, no se trata de amor.

En un escenario «normal», y con «normal» quiero decir sano mental y emocionalmente, la gente se enamora, negocia actitudes y busca la armonía. La entrega y el compromiso siempre van de la mano. Da tristeza que alguien diga «me aguanto todo esto por mis hijos». Hijos que aprenderán a aguantarse «todo eso». No uses tus hijos como excusa para estar en una relación sin amor. Ya lo planteé antes, pero quiero hacer énfasis en ello: los hijos no tienen la culpa de tu debilidad, no les endilgues esa responsabilidad.

Apréndelo y empieza a buscar tu felicidad: nadie merece dar amor y que sea pisoteado. Ten autoestima y aléjate de quien te daña.

Cuando el amor nos dice adiós

Cuánto vacío hay en esta habitación,
tanta pasión colgada en la pared.
Cuánta dulzura diluyéndose en el tiempo,
tantos otoños contigo y sin ti, solo.
Millones de hojas cayendo en tu cuerpo,
otoños de llanto goteando en tu piel.
Iluminada y eterna, enfurecida y tranquila,
sobre una alfombra de hierba
ibas volando dormida.
Un imposible silencio enmudeciendo mi vida
con una lágrima tuya y una lágrima mía.
Con una estrella fugaz te confundí la otra noche
y te pedí tres deseos mientras duraba tu luz:
Déjame llorar, déjame llorar por ti, déjame llorar.

RICARDO MONTANER, *Déjame llorar*

Sí, no es que sea duro, realmente es durísimo aceptar que el amor que creíamos que nos acompañaría para toda la vida nos dice adiós, que se acabó. Lo primero que se siente es que caemos en un hueco profundo y que el peso que nos oprime y el dolor que nos causa serán eternos. Entonces buscamos agarrarnos del último hilo, así sea fino y frágil, pero que nos mantenga unidos a esa realidad que hasta hace poco era todo nuestro mundo.

Pero el momento del adiós llega. Y duele, cercena la alegría y nos manda directo al llanto. Esa es la despedida que nos desgarrar el alma, que nos manda del cielo al infierno en un segundo, así a veces vivimos el adiós del amor. ¿Y ahora qué hacer?, ¿cómo vivo sin ti?, ¿cómo respirar sin ti? Cuando se nos va el amor vivimos como si estuviéramos muriendo poco a poco. A veces ni siquiera nos despedimos del amor que se nos va, y eso es peor, duele más la ausencia de respuestas. Ayer «te amo por siempre», hoy «adiós, amor». Qué bendita manía del amor el no tener garantía, ¡qué desgracia! Nada consuela, nada detiene los constantes pensamientos del por qué nos sucedió esto. ¿Por qué el amor se acabó?, ¿por qué te fuiste?, ¿por qué me fui? El único sano desahogo es llorar, llorar océanos de lágrimas. Cuando decimos «adiós amor», esa es la mejor opción: llorar. Y es ese miedo, ese terror del después, del futuro, de la vida. Se nos va el amor, le decimos adiós y se nos va el aire. Y que no venga ningún sabihondo a decirnos que todo pasará. ¡Muérete! ¡Desaparécete! ¡Cállate! ¡Esto me duele! Así es el adiós al amor.

Nadie nos prepara para cuando el amor nos dice adiós. Por el contrario, todos nos enseñan que el amor es maravilloso y que debemos conquistarlo, pero nadie tiene la decencia de decirnos qué hacer cuando perdemos el amor y nos queda solo llorar. Nadie nos dice que el amor tiende a irse y nos engañan diciéndonos que es para siempre. ¡Mentirosos! Y ¡sí! ¡Da rabia! Da una enorme rabia cuando el amor nos dice adiós.

La pregunta que queda después de decirle adiós al amor es: «¿y cómo supero esto?». Para superar el adiós del amor hay que entender que el dolor lacera y nos quema, y que llorar es una opción válida porque, detrás de toda la tragedia, hay esperanza.

Hay que llorar, sufrir y maldecir viviendo el adiós del amor en el presente, sin pensar en el futuro, viviendo y sufriendo un día a la vez. Superar el adiós del amor es entender que podemos maldecir al amor pero que volveremos a amar, que, aunque nos duela y nos anule, sobreviviremos, quizás maltrechos, pero lo haremos.

Al final del camino superar el adiós del amor es como todo en la vida, un proceso que siempre nos va a dejar cicatrices y enseñanzas.

Eso ya no es amor, es otra cosa

Antes se reían juntos, todo era divertido. Ahora no. La complicidad quedó de lado, ahora se vive en función de no molestar al otro, de no dejarse poner «las patas encima» o no dejarse dominar. Antes bastaba una mirada y ya habíamos entendido todo, ahora hay que dar explicaciones estudiadas, blindarlas y exponerlas con un guión para que las cosas queden claras. Dejar quieto al que está quieto pareciera la fórmula para ser feliz y vivir en paz. Aquí el corazón empieza a debilitarse, el enamoramiento está pasando o ya pasó y no queremos aceptarlo.

Parecía todo muy fácil, así nos dijeron los cuentos infantiles, Disney, el cine y las películas de los domingos en televisión. Había solo que ser felices por siempre y ya. Como si todo cayera del cielo, como si todo sucediera solo. Entonces entendemos que el problema no es que nos digan lo que no es, el problema es que creamos en esas cosas y nos quedemos enganchados en un ideal de fantasía, peor aún, de una fantasía creada por nosotros mismos y que existe solo en nuestras mentes. Parecía que todo era muy fácil, pero no era así.

Poco a poco se abrieron vacíos, entraron las excusas, la alegría fue mutando en silencio, la chispa que antes encendió todo se apagó. Y aunque se hable de eso, o no se hable para nada, la verdad es que a veces no hay culpas ni culpables.

Sin que haya pasado tanto tiempo después del «sí, lo acepto», en las noches se duerme más y se hace el amor mucho menos. Salvo muy pocas excepciones, les digo que eso no es amor, amor es otra cosa. ¿Es el momento de divorciarse? Probablemente sí. Sería un buen momento para hablar, decir lo que se siente, o lo que ya no se siente más, con sinceridad, con honestidad y sin buscar culpables. ¿Que así hará daño? Seguramente. Ante el amor somos frágiles, mucho más ante el dolor del fracaso.

La tendencia automática es a dar largas a ver qué pasa, entramos en pausa y ponemos el piloto automático esperando que el temporal pase y que la marea baje con la esperanza que después saldrá el sol de nuevo y todo será como antes, y lo que pasa es que se abre un hueco, el amor se transforma y se hace estéril.

Los dos, o uno de los dos, trata de creer con fuerza en el amor que una vez los unió, pero no se puede creer en algo que no puedes ver, y no lo puedes ver simplemente porque no existe más. Hoy en día muchas parejas viven así, quizás porque no pelean no saben que la verdad es que tampoco se quieren. Eso no es amor, amor es otra cosa, y quien vive así se lo está perdiendo.

Carta de despedida

Hasta que me olvides
voy a amarte tanto,

tanto como fuego entre tus brazos.
Hasta que me olvides
y me rompa en mil pedazos
continuar mi gran teatro.
Hasta que me olvides.

LUIS MIGUEL, *Hasta que me olvides*

A veces, por amor a alguien, lo mejor que puedes hacer es dejarlo ir y que sea feliz con otra persona que no seas tú. A veces no cabe otra cosa que decirle a esa persona que amas «¡vete, aléjate de mí, te libero!». A pesar de las veces que nos dijimos que nuestro amor era para siempre, ahora nos vemos diciéndonos adiós. Tantas promesas que nos hicimos y todos los besos que nos juramos y ahora nos toca darnos la espalda y que cada quien tome su camino.

Darnos cuenta de que le hacemos daño al ser amado y obligarnos a dejarlo ir es de los dolores más grandes. Después del último beso lo que toca es maldecir. No es que me hayas dejado, es que te dejé para que fueras feliz y no conozco nada peor que eso. Dejarte cuando te amo con todas mis fuerzas porque mi amor no era bueno para ti es de las peores proezas que mi corazón ha logrado. Despedirme de ti es también decirme adiós a mí.

Tener que decirte que te fueras porque yo no era bueno para ti ha hecho que me cuestione, no sé si soy bueno para alguien. Ahora extraño los besos que no te di y no es que yo esté triste porque te fuiste de mi lado, estoy triste porque me quedé sin mí a tu lado. Contigo conocí el amor y ahora tengo que aprender a desenamorarme de ti. De las injusticias de la vida, esta es la más grande.

Nuestra historia dice «final» cuando hasta hace poco pensábamos que apenas iniciaba. El problema de mi historia contigo es que te fuiste y yo me quedé escribiéndola solo. Cuando me enteré de que no era la mejor persona para ti, me di cuenta de que un acto de bondad era decirte «vete», y despedirme de ti es también asumir que yo me perdí y me va a costar volver a encontrarme. A pesar de todo, cuando te dije «aléjate de mí, que no soy bueno para ti», me convertí en una mejor persona, hice algo bueno. No lloro porque te fuiste, mis lágrimas son porque te tuve que dejar ir. Al irte de mi lado, mi ángel de la guarda se fue. Tu piel bajo mi mano es de las cosas que más extrañaré.

Quizás volveré a sonreír el día que sepa que eres feliz, y quizás también se me saldrá una lágrima del dolor de no haber sido yo quien te dio la felicidad. De lo único que me arrepiento de haber estado contigo es de no estar más a tu lado. Me di cuenta que Dios existía cuando te vi partir, y al darme cuenta de que te fuiste, sentí que Dios me abandonó. Te amé, por eso te dejé. Yo te amé con toda mi alma, esa misma que se fue a tu lado cuando decidiste irte lejos de mí, y no es que esté triste por tu ida, es que lloro sin cesar.

No me hables de superarlo cuando apenas me estoy hundiendo al saberte lejos de mí. Yo te dejé porque conmigo nunca hubieras sido feliz. Así te demuestro mi inmenso amor

por ti. Al final el psicólogo y su psicología no sirvieron de nada cuando me enamoré de ti y por amor te dejé. Vivo esta estafa emocional con honestidad: nos enamoramos de verdad sabiendo que nunca íbamos a ser el uno para el otro, ese fue el problema: ¡nos enamoramos!

No me voy a morir por estar sin ti, porque uno no puede morir dos veces. Me vi al espejo y me vi solo. Miré detrás de mí para buscarte y me di cuenta de que era cierto, estaba solo. Sin ti estoy sin mí. Me voy a extrañar sin mí contigo, pero si eres feliz no me cabe duda que yo también lo seré, me queda nuestra historia y la sensación de que hemos vivido intensamente. Te prometo que serás siempre mi recuerdo, mi dulce amor. Mereces ser feliz y por eso te dejé, y bien pagado el precio ya que por amarte es tu felicidad lo que más deseo. No nos besaremos más, pero en mis recuerdos hasta te haré el amor.

Estaré bien, soy una mejor persona después de haberte amado, ahora solo tengo que recordar al más grande amor de mi vida. Después de ti quedo yo sin ti. Me despido de ti. Adiós, dulce amor, mi más grande amor. Sé feliz, sé que sin mí te será más fácil. Besos eternos.

Segunda parte

DESPECHO

El dolor que provoca un despecho es el otro motivo que tiene llena la agenda de los psicólogos del mundo, y también la de los brujos, por cierto. Un despecho es una mezcla de sentimientos dolorosos que causan una gran confusión en el «dejado» de la relación. Quedarse ensartado en esa confusión es la mayor pérdida de tiempo en la vida de una persona. Buscar venganza del ex, querer volver con el ex, echarle mal de ojo a la nueva pareja del ex o querer solo morir de tristeza y soledad para siempre son sentimientos que contaminan el karma. Dejar ir lo que pudo ser y no fue es ya un buen comienzo. Les digo algo, no hay un ganador ni un perdedor cuando se termina una relación, los dos perdieron, pero al mismo tiempo ganaron la oportunidad de recomenzar de nuevo. Se salvaron de quedarse envueltos en una pesadilla sin fin, y tendrán la oportunidad de empezar otra vez y de ser felices, y quién sabe, de repente la próxima vez el amor sea de verdad.

Ojalá que las hojas no te toquen el cuerpo
[cuando caigan
para que no las puedas convertir en cristal.
Ojalá que la lluvia deje de ser el milagro que baja
por tu cuerpo
ojalá que la luna pueda salir sin ti
ojalá que la tierra no te bese los pasos.
ojalá se te acabe la mirada constante
la palabra precisa, la sonrisa perfecta.
Ojalá pase algo que te borre de pronto
una luz cegadora, un disparo de nieve
ojalá por lo menos que me lleve la muerte
para no verte tanto, para no verte siempre
en todos los segundos, en todas las visiones
ojalá que no pueda tocarte ni en canciones.

SILVIO RODRÍGUEZ, *Ojalá*

Cuando nos rompen el corazón

Sola, sola en el olvido.
Sola, sola con su espíritu.
Sola... con su amor el mar.
Sola en el muelle de San Blas.
Se quedó, se quedó sola, sola se quedó,
se quedó con el sol y el mar,
se quedó ahí, se quedó hasta el fin
se quedó ahí, se quedó
en el muelle de san Blas.

MANÁ, *En el muelle de San Blas*

Cuando nos rompen el corazón perdemos una parte de él y no la volvemos a recuperar. Después que hemos sido engañados sentimos que la confianza es como las palabras en un mundo de sordos; es muy difícil volver a confiar cuando a quien amamos nos traiciona. La cicatriz que queda después que nos han despedazado el corazón se llama «desconfianza». Cuando te rompen el corazón, nadie queda igual que antes.

Si cada vez que alguien nos rompe el corazón sufriera como lo hacemos nosotros no habría tantas traiciones; pero a todos, en alguna medida, nos han roto el corazón. Hay quien es tan adicto al drama que busca quien le rompa el corazón solo para reforzar la tesis de que solo se está mejor.

En el amor las garantías son inexistentes, es algo que repito con frecuencia, así que no debemos pensar en «vengarnos» de quien nos rompió el corazón; sería un acto no civilizado, aunque tampoco sea civilizado que nos rompan el corazón. Dañar en nombre del amor es como hacer una guerra en nombre de la paz. Cuando queremos ver sufriendo a quien nos causó tanto dolor estamos en presencia de un monstruo que hay que domar. ¿Cómo? Asumiendo nuestra responsabilidad y entendiendo que amar es un riesgo.

Si recordamos constantemente a quien nos hizo daño y cómo lo hizo sentiremos dolor por más tiempo. Y esto, además de hacernos mal a nosotros mismos, nos hará más difícil perdonar. El perdón llega cuando nos olvidamos de quien nos dejó.

Tampoco es conveniente intentar sanar nuestro corazón roto buscando amar de nuevo pues es casi una invitación a que nos lo rompan de nuevo. Un corazón roto solo se recupera en soledad. El refrán «un clavo saca a otro clavo» es solo un dicho, no tiene ninguna base psicológica que lo soporte.

Quien se convierte en un pragmático del amor es porque alguna vez fue un poeta del enamoramiento a quien le rompieron el corazón, y es que remendar un corazón roto es

casi tan difícil como volver a enamorarse. Es un trabajo que implica tiempo, paciencia y, sobre todo, olvido. Es muy difícil sanar después de una traición, el luto que nace es tan fuerte que pareciera una muerte, y de algún modo lo es. Pero una cosa sí es cierta, el corazón es tan noble que después de que lo rompen se puede volver a enamorar. No existen buenos consejos para sanar un corazón roto. La mejor recomendación es una mano amiga que te acompañe en silencio mientras lloras; eso vale tanto o más que terapias o pastillas.

Sanar un corazón roto no es fácil, no pasa con una borrachera, con una rumba o con un pseudoamor improvisado, quien diga eso es porque nunca ha pasado por una situación de este tipo. Razonar tampoco es la estrategia indicada. Ya lo he dicho antes, en el amor no se razona. Superar el hecho de que nos hayan roto el corazón y de que hayan limpiado el piso con nuestros sentimientos es cosa de valientes, de amor propio y de perdón.

Todos somos capaces de superar un corazón roto. Corrijo, en la vida *todos hemos sido capaces* de superar un corazón roto, hemos cerrado la herida y seguimos viviendo, unos quizá más felices que otros, pero nadie se ha quedado en el mismo sitio... Bueno, alguien sí: la loca del muelle San Blas, pero ella estaba loca.

El despecho

Sin tu cariño no existen rosas ni primaveras.
Aunque quisiera, de mí no puedo apartarte ya.
Sin tu cariño son de cartón todas las estrellas,
y no hay poesía ni hay alegría cuando no estás.

RUBÉN BLADES, *Sin tu cariño*

¡Qué duro duele un despecho, un desamor! Duele en el alma, duele tanto que cuesta respirar y lo que quieres es no sentir nada más nunca. Cuando un amor se acaba, la muerte llega al corazón mientras tú sigues viviendo. Es un sentimiento terrible.

Uno cree que apartándose del ex dejarás de verlo, cuando en realidad lo ves cada vez que cierras los ojos. Y es que en el despecho los recuerdos son siempre momentos presentes; nada es más repetitivo que la imagen, en tu mente, de quien te rompió el corazón. El despecho es un amor que se niega a morir.

Vivir un desamor o un despecho es un sentimiento tan devastante que ni para maldecir el amor tiene uno fuerzas. Un despecho te deja en el esterero y el llanto ayuda a desahogarse, pero gasta físicamente. Mientras uno besa al amor de su vida el tiempo se hace corto, cuando te despechas es una eternidad.

Yo he roto varios corazones, y, después, cuando lo hicieron conmigo, me di cuenta de que todo se paga en la vida. El despecho no se cura con otro amor, se cura dejando

de amar a esa persona, y mientras eso sucede está permitido llorar a cántaros, a solas o en compañía, está permitido gritar del dolor y agarrarnos duro el pecho para contener la tristeza. Podemos quedarnos debajo de la cobija por días completos, o salir a correr o ir al gimnasio a levantar pesas, podemos no peinarnos o cambiarnos el corte de pelo, podemos ir de compras, botar los regalos que nos dio y todo lo que nos recuerde su presencia... He escuchado que existe otro método —aunque no estoy muy de acuerdo—, pero me lo han dicho mucho: algunos dicen que el alcohol mata todo, desde los gérmenes hasta las penas. Pero yo de eso no sé nada.

¿Cómo se siente el despecho?

El despecho, como el amor, es un sentimiento muy fuerte, y al igual que el amor, se siente en el pecho. Este se contrae y nos quedamos sin respiración. Es como un balde de agua fría que nos recorre al contrario, desde los pies hasta el pecho, deteniéndose por un momento en las rodillas, que nos tiemblan. Trastabillamos, perdemos el equilibrio. Pero no termina ahí, sigue hacia arriba, es un dolor que va subiendo en un segundo causando estragos a su paso. Pasa por el estómago, lo contrae, lo arruga como un papel, provoca náuseas y, aunque queramos disimularlo, no se puede, es una sensación más fuerte que el amor que lo provocó. Llega al pecho y el espasmo que provoca nos dobla en dos, golpea el corazón con un toque seco y contundente, y se lleva hasta el último suspiro que nos queda. Sigue subiendo y sale por los ojos en forma de lágrimas. Apretamos los ojos con todas nuestras fuerzas, pero no podemos contenerlas. Pero es mejor así, llorar es una estupenda terapia. Y nadie llora hasta el final de los tiempos.

Si tenemos suerte siempre habrá alguien que nos acompañe en estos momentos, que nos seque la cara y nos ofrezca algo de comer que nosotros rechazaremos. Pero más tarde, de noche, cuando nos quedemos solos porque «tenemos que dormir», en lugar de cerrar los ojos y tener dulces sueños la cabeza empieza a dar vueltas, a retroceder en el tiempo buscando respuestas o señales inadvertidas en cualquier esquina de la memoria. Nuestra mente no se detendrá hasta conseguir un porqué... uno cualquiera, sea real o inventado por nuestra interpretación de las cosas.

Nada de lo que nos digan servirá, porque el dolor que se siente es tan grande que pareciera no tener fin. «¿Cómo puede pasar un dolor así?», nos preguntamos. Pero sí, pasa. Es un momento duro por el que hemos pasado casi todos, y casi todos hemos salido, solos o con terapia.

Reflexiones del día después

No, no me pidas que lo intente,

otra vez, de una vez, otra vez.
No, no me pidas que vuelva fingirlo
Otra vez, de una vez, otra vez.
Sé cómo duele comprender,
cómo duele sonreír,
el amor es algo así,
yo lo sé, yo lo viví,
te duele hasta morir
y nada puedes hacer.

KARINA, *Sé cómo duele*

Después del dolor llega el alivio; después del terror, la calma. Después de una noche de llanto por el dolor de una separación despiertas a un nuevo día que te presenta la oportunidad de cambiar tu vida para siempre. ¿En qué tienes que pensar? En que lo que no se supera está condenado a repetirse. Cuando no eres capaz de sacar lo mejor de ti ante las calamidades significa que no has aprendido nada sobre la experiencia. ¡Conviértete en un obstáculo para las adversidades! ¿Y cómo se hace eso? Modificando la forma de pensar. Las cosas son lo que son para ti por el modo en cómo *tú* las ves. O lo que es igual, lo que te afecta nunca te afecta en sí mismo, te afecta lo que piensas sobre lo que te sucede.

El final de una relación puede ser una hecatombe, una cosa terrible, un dolor inmenso, un fracaso... o puede ser un «menos mal» que no fue, un principio para cambiar y probar nuevas emociones, o la maravillosa oportunidad para corregir el tiro y apuntar al verdadero amor. Todo va a depender única y exclusivamente de ti, de nadie más, porque ni el tiempo que todo lo sana podrá sanar tus heridas si decides mantenerlas abiertas.

La inspiración para hacer grandes cosas proviene siempre de un pequeño suspiro de anhelo ante lo imposible. Tienes dos formas de superar los obstáculos en la vida: se tú más grande que ellos o conviértelos en pequeños. A veces la felicidad viene en un envoltorio lleno de dificultades aparentes y hay que decirle «sí» o «no», el asunto consiste en saber cuándo decirlo. Nunca seas un anoréxico del amor. Ten presente que iniciar y terminar son los momentos más intensos de una relación de pareja. Siempre podrán pasar cosas malas, lo importante es que no seas tú la «cosa mala».

Cuando perdemos un amor, el corazón se regenera y vuelve a abrir espacio para el nuevo que viene, porque el amor es así, inevitable. Si quieres saber si una relación fue un fracaso para ti, saca la cuenta de lo que te dejó; si no aprendiste nada, nada te dejó. No te preguntes cuánto duró, pregúntate más bien si mientras duró fuiste feliz, al final de eso se trata, de ser feliz en cada momento. Los amores siempre duran un día: el hoy. Ayer quizás amaste, mañana quizás ames, pero solo hoy estás amando.

Lo que te define en la vida no es lo que haces, son las consecuencias de lo que haces. Hay dos cosas que hacen milagros: la fe y estar inspirado por algún motivo grandioso, yo

digo que ese motivo debe ser la pasión por la vida, el amor por ti y las ganas de ser feliz.

Nada más difícil que terminar una relación

Es un momento duro, lleno de culpabilidades, de temores y de rabia. Terminar con alguien es siempre tener algo atragantado mezclado con «sácalo todo», y también ligado con «mírame y no me toques». Es drama, infelicidad, es en parte una mente que no quiere un cambio y otra que lo quiere pero tiene miedo.

Los clichés del tipo «vamos a darnos un tiempo» o «vamos a pensarlo» mitigan el dolor, pero nada más. Si terminas después de una decepción o un engaño es terrible, terminas por dignidad, pero el amor sigue allí generando mucho dolor. Si, además, hay una relación de dependencia, es realmente una situación difícil. Un ejemplo de esto pueden ser las relaciones de amantes que son bastante difíciles de terminar, que están basadas en dramas. Terminar ese tipo de relaciones más bien perpetúa el drama y genera una situación de «nunca terminar», y a veces, sin que te des cuenta, se convierte en una forma de relacionarse, y el proceso «terminar-volver» se hace un círculo vicioso.

Una de las formas más dolorosas de terminar es cuando alguien de la pareja se enferma (parálisis, amputaciones, etcétera) y el otro se ve sometido a un gran estrés, y el amor se extingue. Otras veces el amor se acaba de forma inexplicable y terminar se torna un proceso culposo de «¿y ahora cómo le explico?». Entonces muchos se enredan en una maraña de excusas, promesas y redenciones que al final son solo «estoy terminando contigo».

Esta situación puede ser un trauma para ambos miembros de la pareja y en ciertos casos es difícil de superar. Y es que el amor, como casi todas las cosas humanas, no dura para siempre, y entonces terminar es una imposición del desamor. Nada más difícil para una mujer que el hecho de que un hombre llore desconsoladamente y le implore que no termine con él, una situación que generalmente le genera mucha culpa a ella.

A veces las relaciones terminan por causas ajenas a la voluntad de las partes (viajes, estudios, dinero). Cuando sucede de este modo también es muy doloroso, genera fuerte depresión, pero lo peor del mundo es cuando se termina una relación en la que todavía queda amor, y ya este tema lo planteé en el capítulo «Despedida con amor», en la primera parte de este libro. A veces también ocurre que una relación se termina pero queda el enganche sexual, que dura hasta que se desgasta el último hilo afectivo o hasta que aparece otra pareja, y eso mitiga el vacío de la ruptura pero retarda el proceso para recuperar el sentido de libertad.

Qué sensación tan desgraciada es cuando a uno lo dejan. No hay nada que describa lo humillado que te sientes.

En fin, terminar una relación duele, y mucho, pero no hacerlo cuando las condiciones obligan duele mucho más.

Grandes amores, grandes pérdidas

¡Qué difícil es olvidar un gran amor! Los grandes amores sobreviven al odio y a la distancia, se convierten en recuerdos a veces felices, otros dolorosos. A todo gran amor del pasado se le rinde homenaje llorándolo.

¿Amores inolvidables? Esos en los que amaste, te amaron o sencillamente terminaron odiándose. Lo cierto es que un gran amor es siempre un presente, así sea pasado. Grandes amores que a veces se terminan por pequeños errores.

A veces uno mira ese gran amor desde lo lejos y sabe claramente que nunca volverá, y no duele, solo pesa. Son esos amores del pasado que mientras más grandes y poderosos fueron más débil es uno ante su recuerdo. Recordarlos lleva inexorablemente a la reflexión de lo que hiciste o te hicieron para perderlos, porque ningún cobarde se quedó con el gran amor de su vida.

Cuando un gran amor se termina, parte de la vida de uno también muere un poco. Si uno supiera de antemano que el amor duele tanto tendríamos muchísimo cuidado en la forma como amamos y a quién escogemos. Yo, por ejemplo, nunca le he tenido rencor a quien he amado profundamente así me haya hecho mucho daño, pero sí me he alejado por siempre.

A veces nos damos cuenta de que fue el gran amor de nuestra vida después de que él o ella está con el gran amor de su vida, y eso duele. Uno siempre supera los amores del pasado, pero ¡qué difícil es! No son «puros cuentos» lo doloroso que puede ser el proceso. Cuando el gran amor de tu vida se fue por una falta tuya el sentimiento de culpa es horrible, y cuando se fue por culpa de otro es terrible el odio que se siente. Yo he perdido grandes amores por grandes errores y sé lo que se siente.

Uno de los sentimientos más amargos es haberle dado lo mejor que podías al otro y que, incluso así, te odie por tus errores; ese es el colmo de esa injusticia llamada desamor.

¡El más grande amor de tu vida! Perderlo es la cosa más dolorosa que hay, que no quepa duda. Y es que a veces sabemos amar, pero el otro no. Cuando miro los grandes amores que he perdido por mis errores a veces dejo de amarme un poco a mí. La esperanza está en que en el futuro llegue el gran amor de tu vida... ¡y a mí me llegó!

Al final de todo este asunto, el amor y yo nos estafamos y ambos pagamos los platos rotos. Yo sin ti y tú sin mí.

Momentos atribulados

La personalidad solo se forja después de una crisis, por grande o pequeña que esa crisis pueda ser. Dime cómo asumes las pérdidas y te diré cuán fuerte o débil eres. Se llama madurar, crecer, y mientras permitas que otros resuelvan tus problemas tú estarás más lejos de la madurez. Uno de los momentos más atribulados en la vida de una persona

puede ser el final de una relación. Ese momento cuando se te cae el mundo encima y no ves ninguna luz en el túnel; todo es negro. Pero es en ese momento cuando quien me lee se limpia las lágrimas, se sacude el pantalón y empieza de nuevo, más fuerte que antes.

La tolerancia a la frustración es una cualidad exclusiva de quienes controlan su mundo. Los pusilánimes no soportan el dolor así que es un deber aprovechar cada crisis para crecer y madurar. Lamentarse es una prebenda de quienes ven a los demás hacer las cosas mientras ellos no hacen nada, hasta que su sentir se convierte en indolencia.

Perder es ganar experiencia. Ganar es perder el miedo a tener experiencia, y también esto es válido en el amor así como en la vida. Una relación de pareja, al igual que la vida, es siempre un acto que implica decisiones, y cuando no decides generalmente se llama «muerte», porque algo muere siempre. En los momentos difíciles de cada relación —o después, en el caso de las rupturas— nos vemos en la necesidad de probar nuestras fuerzas sabiendo que, aunque siempre hemos vencido, un día también podemos perder. El fracaso no respeta ni a los vencedores ni a los más preparados. A veces mientras le trancas la puerta entra por la ventana. Entonces no queda más que aceptarlo y admitirlo, y ese es un buen modo de comenzar de nuevo y con mejor pie.

Si piensas que siempre todo saldrá bien en una relación porque sí, porque ustedes se quieren mucho y porque ser positivo es tu bandera, habrás perdido uno de los mayores bienes del mundo: la cordura. La inteligencia es el arte de masticar vidrios y decirle a tu enemigo que, para ti, son caramelos. En la política, como en el amor y en la vida, los que perduran son los que realmente hacen algo por los demás... y por sí mismos.

Ante un momento atribulado permítete desahogarte; si quieres llorar, hazlo. Llorar no es debilidad, no te equivoques, quedarte llorando sí lo es. Quejarse o lamentarse no sirve de nada, no resolverá nada y no te llevará a ninguna parte. Tú no eres dueño de la verdad absoluta, pero sí eres amo y señor total y absoluto de tu verdad. Al final de todo camino, lo único que te espera es verte a ti mismo llegar adonde quieres. La fuerza de tu personalidad la da tu voluntad de lograr lo que los demás creen que no se puede.

Pasión por la vida

Un hálito de respiración sirve para que se inicie el llanto que demuestra que hay vida. El nacimiento suena a grito y la pasión a suspiro. Nacer implica dolor de quien pare, pero también implica la infinita posibilidad de ser feliz en el momento en que sales del vientre materno. La vida sin pasión es nacer sin respirar. Vivir sin pasión es morir sin haber vivido.

Vivir apasionadamente tiene que ser el *leitmotiv* de nuestra existencia, salir a la calle con el único anhelo de sobrevivir es el colmo de la ignominia. Saber que existe una orquesta sin querer escucharla es violar estrepitosamente el elixir que nos da la razón de existir: la pasión. Yo soy de los que cree que no se puede vivir sin pasión, constante clímax que hincha el corazón, expande los pulmones y tensa los músculos para vivir cada

minuto, implacable, con sesenta segundos que merezcan haber sido vividos. Vivir apasionadamente es sentirte parte de algo, es saber que existes y que al morir sientas que valió la pena. Eso es vivir con pasión.

Es irresponsable anesthesiarse ante la vida, sufriendo por un mal de amor, por una relación que pudo ser y no fue, por quien se quiso ir y te dejó sin darte explicaciones, por quien no quería estar contigo, por quien no te supo querer. Eso no es vivir con pasión, es vivir adormecidos en una letanía de procesos intrascendentes que al final nos llevan a darnos cuenta de que vivimos para saber que estamos muertos pero no nos habíamos percatado. Vivir sin vivir es morir sin que nada valga la pena.

Hoy pienso en la vida y me doy cuenta de que no importa cuánto lo intente, siempre voy a ver cosas que tengo que mejorar, personas que podría ayudar, procesos internos que sanar, pero también observo que vivir pulsando mi sentimiento cada vez que quiero defender mi visión, estrechando mi propia tranquilidad para caer en la cascada tempestuosa de una defensa de ideas. Eso, para mí, es lo mejor que puedo hacer con mi existencia, y si aunado a esto puedo convencer a alguien a mi alrededor para que se dé cuenta de que vivir apasionadamente es la mejor forma de sentir, que lo que hacemos vale la pena, pues sencillamente mi vida, en ese momento, ha valido la pena.

Hagamos un ejercicio. Por un momento, recuerden de dónde vienen y rindan homenaje a su propia vida, que por más problemas que tengan, por más lágrimas que dejen correr y por más que toque apretar los dientes, la vida vale la pena. Hay una misión que cumplir y qué mejor forma de hacerlo que llenos de pasión. El fracaso siempre puede estar allí, eso no es lo importante, lo importante es el éxito que implica el solo intentarlo. Como decía un gran artista: «el problema no es que tengas una meta imposible de alcanzar, el problema es que las tengas muy pequeñas y, entonces, las alcances».

Vive con pasión, mi querido lector, tu vida lo merece. No hay por qué quedarse ensartado con parejas que no funcionan, así sean noviazgos, convivencias, matrimonios o relaciones de amantes. Amar vale la pena, ¡empecemos por nosotros mismos!

¿Adónde piensas llegar?

Caminando se aprende en la vida.
Caminando se sabe lo que es.
Caminando se cura la herida,
caminando, que deja el ayer.
En Puerto Rico, en Panamá,
en Colombia o en New York,
el que no vive, no prueba
el sabor que da el amor [...]
Caminando, entre risa y dolores,

caminando, pa'lante y con fe [...]
Caminando, buscando a la vida.
Caminando, buscando al amor.
Caminando, curando la herida,
caminando, ¡que deja el dolor!

RUBÉN BLADES, *Caminando*

Cuando uno tiene un propósito en la vida, los sentidos cobran fuerza, los pensamientos se agilizan, las fuerzas parecen infinitas y el valor se convierte en arrojo; la cobardía es solo un reto a superar y toda tu pasión, nervios y músculos se convierten en una amalgama de tensiones y sentimientos que hacen que vivas un minuto, 60 segundos que no te quieres perder por nada de mundo. Tener una misión en la vida te deja claro que el que seas único en el mundo no es algo trillado de manuales de autoayuda, si no la más grande y noble verdad que cualquier ser humano puede llegar a tener.

Saber cuál es el camino de la vida, el sentido de la misma y tu lugar en el mundo te hace acreedor de una de las realidades más hermosas de la existencia: el conocimiento de que tu vida vale la pena. Vivir en el tedio que ciertas culturas imponen, cumplir el esquema «nacer-desarrollarse-procrear-envejecer-morir» no es más que un castigo social impuesto a aquellos que se atreven a cambiar el mundo. Los procesos mediante los cuales el ser humano se mantiene vivo generalmente tienen que ver con su capacidad inteligente de investigar con método y comprobación su mundo, es la intelectualidad hecha verbo y sustantiva la idea peregrina que acompaña toda nueva revolución de la conciencia. El hombre revoluciona su propia vida constantemente, a menos que sea un esclavo de lo establecido y ahogue sus pasiones en la obtención de muchas tarjetas de crédito que le proporcionen cosas y deudas.

Vivir la vida en una montaña rusa de emociones que solo sirven para sentirnos vacíos no tiene sentido en el mundo de hoy. La tecnología nos impulsa a comunicarnos y ser mejores en nuestros desempeños de vida, debido a la competencia, y nos permite comprender que la vida es una miríada de estructuras yuxtapuestas que solo por contingencias van formando nuestro carácter, siempre voluble, siempre cambiante, pero siempre apasionado. Vivir con un sentido de pertenencia al mundo que habitas te hace merecedor de la vida. Dime cómo vives y te diré cómo piensas.

Si escuchas el sonido del tambor que te mueve, así suene lejos de ti, no lo pienses, síguelo, así te desprendas de tu grupo, apuntaba un sabio filósofo norteamericano del siglo XVIII. Yo agregaría: «si eres tú el que tocas el tambor, mejor». Hoy en día, cuando los modelos económicos mundiales están cambiando, la conciencia global es más ecologista y los procesos sociales más flexibles, es momento de saber qué lugar del mundo ocupa uno, y esa es la tarea de la actualidad, es un nuevo renacimiento y somos nosotros, la generación de la tecnología y la energía, los encargados de decirle al mundo «aquí llegamos, y llegamos para quedarnos». De nada sirve seguirnos anestesiando con drogas, alcohol y sexo, es menester saber que servimos para algo, que somos buenos en

lo que hacemos y que, sencillamente, somos lo mejor que la vida ha podido producir. El asunto de que tú eres el espermatozoide exitoso deja de ser un cliché para entrar en el contexto racional de la verdad más pura y clara. Eres exitoso desde el momento en que entraste a formar parte de nosotros, el club de los humanos. Busca tu camino, sigue tu sendero, mira para atrás solo cuando necesites referencias y sigue tus sentidos, aquellos que te apasionen más, aquellos que sientas más, aquellos que sabes que hacen de ti la mejor persona que puedes ser. No tengas miedo a equivocarte, si no cometes errores es que sencillamente no has hecho nada. No vegetes, ¡convíértete en acción!

La soledad glorificada

La soledad no siempre es una buena amiga, a veces es una espléndida enemiga de la felicidad. Mucha gente que se queda sola en la vida así lo decidió; sin embargo, el problema es que muchos no se dan cuenta de que lo decidieron. Nuestros tabúes y represiones, nuestra moral y la cultura en la que estamos inmersos son los ingredientes de una vida destinada a la soledad. Que lo decidamos o no, la soledad es un proceso automotivado, así que si estamos solos es solo responsabilidad nuestra. Entonces, si estamos solos porque es una decisión personal, es una soledad feliz, serena y en paz; si sufrimos, si nos quejamos, si nos duele, es otra cosa.

Pero cuidado, no debemos confundir esa soledad escogida, feliz y plena con el caso de quien, estando solo, disfraza con una felicidad ficticia su soledad, o quien vive en la fantasía de ser feliz cuando en realidad solo quiere tranquilizar a quienes tiene alrededor, quizás solo para no ser estresado constantemente por quienes le preguntan por su felicidad.

La verdad es que no se puede vivir sin amor. Necesitamos que nos amen, así sea un perro, un gato, lo que sea, pero que nos ame. La vida se vive mejor si es en compañía, y quien pone esto en discusión es porque le han roto el corazón feamente más de una vez. Ergo, quienes adoran su soledad es porque han encontrado un refugio donde blindarse y protegerse de los daños que les ha causado el amor, quizás sin percatarse de que cuando las relaciones fallan una y otra vez uno puede tener gran parte de la responsabilidad. No dudes de eso y asume tu tendencia autosaboteadora. Si te rompen el corazón una vez es por ingenuo, si sucede una segunda vez es por inexperiencia y si pasa una tercera es por masoquista.

Estar solo a veces sirve de espacio para reflexionar, y muchas veces la conclusión es «¡que mal es estar solos!». Soledad es también introspección, el problema es que muchas veces, de tanto verte, te quedas mirándote, inmóvil, y se te pasa la vida. La soledad es un proceso interior, el amor en cambio es un proceso compartido. No conozco que la soledad sea mejor que la compañía, lo que sí conozco es que a veces es mejor estar solo que mal acompañado. En lo personal yo prefiero un amor eterno a un momento de soledad no decidida. La soledad nos trae siempre reflexiones, es cierto, pero es solo en

compañía cuando realmente podemos ver si aprendimos algo o no.

El sexo en soledad se llama masturbación, en compañía se llama hacer el amor. La diferencia es notable, y a veces por negarnos al sexo perdemos la conexión hacia el amor. A veces por negar el amor perdemos nuestra conexión al sexo, así que dime cuánto menosprecias el amor y te diré cuánto glorificas el sexo. Nacemos y morimos solos, el punto es con quién pasamos acompañados la vida. En mi mundo la soledad es un momento para pensar en compañía, me suena a blues; en cambio, estar enamorado me suena a salsa y merengue. Así soy yo.

Nada dice más de alguien herido que escucharlo hablando bien de la soledad. La misma soledad que ataca con tal fuerza que, por desesperación, te lleva a unirse al peor de los desalmados o, en el mejor de los casos, a personas que no tienen nada que ver contigo. Cuidado y atención con el manejo de la soledad.

El miedo

El final de una relación a veces nos deja vulnerables. La vulnerabilidad abre espacio a emociones como el miedo, que puede ser grande como una montaña o pequeño como un ratón. Por eso quiero tratar este tema y que decidan ustedes cuál será el tamaño que le quieren dar a su miedo. La mayoría de nuestros miedos son irracionales, y es lógico, porque el miedo no es un pensamiento, es una emoción básica y poderosa, como también es poderoso el valor. Ambos conforman nuestro carácter ante la vida. Es un proceso orgánico, mayormente hormonal, y su base cognitiva se encuentra en el lóbulo frontal.

El miedo a perder nos lleva inexorablemente a perder, es una paradoja de la que no existe escape. Es difícil no sentir miedo, lo que sí es posible —y debemos hacerlo— es enfrentarlo. El miedo a la locura, a la pobreza y a la muerte son miedos fundamentales de donde se derivan infinitudes de miedos.

El miedo es la forma predilecta de todo autoritario para dominar su entorno social, familiar, laboral o afectivo, porque el miedo crea sumisos. La sumisión no es comodidad, es miedo a perder. Se han inventado mil terapias para eliminar miedos y todas tienen el mismo fin: hacerte enfrentar aquello que te da miedo. Según Freud, si te acercas repetida y compulsivamente a aquello que temes, la mente buscará siempre reparar: ese es el mecanismo.

El miedo a perder aquello que deseamos, amamos o queremos es más fuerte que el miedo a obtenerlo. Tenemos miedo a enfrentar situaciones desconocidas, pero también tenemos miedo a descubrir cosas, nos paralizamos, y así se nos va la vida... a veces somos un marasmo de miedo a la vida. El miedo a perder muchas veces nos lleva a soportar vidas miserables.

El miedo es el ingrediente fundamental para cohesionar voluntades porque es un factor motivador. El temor a perder siempre es mayor al deseo de ganar. El miedo al

ridículo, por ejemplo, es el más ridículo de los miedos.

El miedo es completamente innato. Al nacer, el primer reflejo es no caer, luego la succión y el agarre. Estos tres reflejos implican miedo a morir, así que nacemos temiendo a la muerte, y la paradoja de la vida es justo esa.

Nacemos con miedo. En cambio, el valor o la valentía es una condición que tenemos que educar. Alguien nos la tiene que enseñar y nos toca decidir si la adquirimos o no. Es decir, nacemos miedosos, no valientes.

El miedo, siendo instintivo, es más fuerte que el amor, pero a la vez es una emoción capaz de generar acciones con mucha fuerza y decisión. Uno de los miedos más profundos es el miedo a perder a la persona amada, un temor que nos lleva a cumplir acciones increíbles que de otra manera quizás nunca hubiésemos emprendido. En este caso, lo importante es que quede claro que son acciones que tienen como base el miedo, no el amor.

Muchos tienen miedo a no tener la razón. El miedo a estar equivocado genera intolerancia a las ideas contrarias. Una clave para entender el miedo al rechazo es saber que se trata de un miedo atávico, no tiene base lógica. Siempre habrá alguien que nos quiera y otro que nos rechace. El miedo es fundamentalmente un proceso que solo puede ser superado a través de miedo al miedo, que es lo que va a generar valor. ¿Lo que no hay que hacer ante el miedo? Escondernos, quedarnos quietos, no actuar.

Miedo al rechazo

El miedo es una de las emociones más debilitantes que puede sentir un ser humano, también paraliza y anula. En este sentido, uno de los miedos más importantes es ser rechazados por nuestros seres queridos, y, a la vez, es una de las excusas más fuertes para perderse en la vida. Si pensamos en todas las cosas que suceden hoy en día en el mundo, ser víctima del miedo social es una verdadera pérdida de tiempo. Los miedos sociales son el qué dirán y el rechazo, entre otros.

Cuando terminamos una relación una de las cosas que más nos asusta es perder las amistades que frecuentábamos, o el rechazo social o familiar por no haber sido capaces de mantener una relación estable. Ese miedo produce en el individuo un estado de ansiedad muy difícil de superar, eso pasa porque los roles sociales que nos enseñan nuestra familia y la sociedad se imponen con miedo, o quizás el miedo más profundo es a

quedarnos solos; en consecuencia, el individuo es capaz de humillarse para que no pase nada de esto.

El miedo de pasar por ingenuos o ciegos porque no nos dimos cuenta de que nuestra pareja nos engañaba, el miedo a sentirnos menos porque no supimos mantener una familia como nuestros padres lo esperaban, el miedo a defraudar a los otros y sus expectativas, o el miedo a quedarse para «vestir santos» o tener «nietos» en lugar de hijos... Y menciono solo una parte de la gran lista de miedos que se apoderan de nosotros en el período posseparación.

Muchos miedos tienen raíces infantiles que el adulto no ha sido capaz de superar, y el miedo que también llamamos angustia es el causante del 75 por ciento de las enfermedades mentales y físicas. El miedo a ser espontáneo debido al rechazo que esto puede acarrear hace que muchos vivan de apariencias. Es muy duro cuando alguien, por miedo, decide aparentar que un matrimonio está bien. El miedo es un gran motivador, pero nunca es un causante de felicidad.

Superar el miedo significa, en muchos casos, superar el rechazo de la gente que no piensa como uno, incluso cuando esa gente son nuestros padres, porque la mayoría de los individuos no cuestionan las enseñanzas que ellos imparten, piensan que es así y punto, que no se puede cambiar nada. Los más grandes proveedores de miedo son nuestros padres, y luego nosotros lo hacemos con nuestros hijos porque nos regimos por patrones heredados que son arcaicos, quizás no compatibles con los cambios sociales del momento.

Quienes no temen al rechazo generalmente se convierten en líderes, o por lo menos en individuos admirados. La ausencia de miedo es temeridad, y a veces puede ser manía (psicopatología). También hay miedos necesarios.

El miedo solo se supera enfrentándolo, no existe otra forma. Hay mil técnicas, pero todas llevan a lo mismo: encararlo. Quien se ha dejado invadir por el miedo se encuentra también en un estado de baja autoestima. Y en este caso es difícil que la persona sea lo suficientemente valiente para enfrentar sus miedos.

El miedo a perder el amor y el poder son los miedos más atávicos del ser humano. Si deseas superar el miedo en general debes entender que la libertad implica el sacrificio de la comodidad, entendida como sentido de aprobación general.

El qué dirán

El miedo al *qué dirán* es uno de los miedos más humillantes que puede sentir el ser humano, y esto lo planteo en el sentido universal de la frase, es decir, aplicado a cualquier situación. Aplicándolo al tema que ahora nos ocupa, agrego que manipular a alguien y dominarle infligiendo miedo al qué dirán es un acto bochornoso y tiránico. Ejemplo: «si me dejas pensarán que no sabes mantener un matrimonio», o peor aún, «si me dejas le contaré a todos lo que hacíamos en la cama».

¿Tienes miedo a revelar tus sombras o defectos? Pues yo desconfío de todo aquel que tenga una vida inmaculada. Si eres humano tienes que haber cometido errores, y quizá algunos muy graves, pero lo mejor es aceptarlo y vivir con ellos. Yo he cometido errores de los cuales me arrepiento enormemente y otros de los cuales me río. El qué dirán es la medida de control por excelencia de los dominantes y de los manipuladores, y si dejas de hacer cosas o de tomar decisiones solo por el temor al qué dirán, terminarás dejando de vivir tu vida. ¿Que habrá quien te rechazará? Sí, puede ser. El rechazo forma parte de la vida y aprender a tolerarlo te hace más flexible y más pacífico.

¡Qué fastidiosos aquellos que permanentemente te están amenazando con el qué dirán! Lo peor es que son personas que en el fondo te admiran, te quieren o te envidian. La verdad es que quienes voluntariamente están pendientes del qué dirán esconden un narciso que les hace creer que los demás están pendientes de ellos. Cuando realmente se tiene una personalidad bien definida el qué dirán es solo un punto de referencia y no una medida de control. Siempre que no hagas daño a los demás ni a ti mismo, el qué dirán es solo una anécdota y no un grillete.

No se puede dejar de vivir por el temor al qué dirán. Ten presente que juzgar es el deporte de los que se sientan a ver lo que hacen los demás. Generalmente quienes critican o juzgan a los demás son espectadores bobos de las hazañas que ellos nunca se atreverían a hacer. No tiene ningún sentido criticar algo si la opinión que emites acerca de algo o de alguien no lleva en sí la semilla del crecimiento. Si es solo por criticar, solo es un ruido molesto. Temer el desprestigio por algún error cometido por muy grave que sea es temerle a tu condición humana y a tu derecho a errar. Son los miedosos generalmente quienes critican, y lo hacen a los valerosos, a los que sí se atreven a vivir.

Las críticas bondadosas podemos acogerlas, si queremos. Las críticas destructivas las dejamos pasar o nos reímos de ellas. Si el caso es que le tienes miedo a que te critiquen, entonces mejor quédate en casa viendo cómo los demás hacen cosas, porque quien no se atreve tiene que darle el paso a quienes sí lo hacen.

Mis consideraciones sobre este tema pueden resumirse así: el qué dirán sirve solo como referencia, si se usa como control es despotismo. Temer a la crítica es pretender que eres perfecto y que siempre harás todo bien. Si, por el contrario, piensas que todo el mundo está pendiente de ti sin que tú seas un personaje público famoso o destacado, revisa tu narcisismo o tu paranoia, pero bien no andas.

El odio

El odio, así como el amor y el miedo, es una de las emociones más intensas que puede sentir un ser humano. No es parte de las emociones básicas, pero cuando se siente puede volverse dueño de la personalidad. Tiende a aparecer cuando el individuo ha sido profundamente herido, o nace de la frustración, que es una incapacidad del individuo para enfrentar determinadas situaciones. Es una de las emociones que se experimenta

después de terminar una relación tormentosa o cuando nos dejan por otra persona. Es así como el amor puede llegar a ser la base del odio, y es por eso que el odio se alimenta de las heridas abiertas, tiene su centro emocional en el mismo sitio donde lo tiene el amor.

El odio y el amor se parecen en la intensidad, pero son absolutamente diferentes en la forma de expresión, acción y objeto. Las respuestas emocionales que genera son impulsivas e irreflexivas, y se puede sentir hacia los demás o hacia uno mismo. Hacia los demás se llama sociopatía, hacia uno mismo, depresión. Dentro de los esquemas del odio, la intolerancia es manifiesta, así como la agresión y la violencia. Esto es peligroso, pues el que odia quiere revancha. No se puede llegar al odio sin previamente haber sido herido o tener la sensación de haberlo sido.

El odio es una respuesta humana, no se puede llamar insano, pero es una emoción devastadora. La diferencia entre la rabia, el rencor y el odio tiene que ver con la intensidad y el tiempo de duración del tipo de emoción. Para entender el odio hay que entender el amor, están relacionados. De hecho, por uno puede llegarse al otro y los dos tienen una base obsesiva, pero la diferencia radica en lo que deseamos hacer con el objeto emocional.

Cuando una misma persona puede generar amor y odio implica que la percepción de esa persona hacia los demás es fundamentalmente subjetiva. ¿Necesita terapia? Seguramente sí, y la ayudaría muchísimo, porque muchos odios son tan fuertes que el individuo no los aguanta.

Una persona flexible, tolerante, con capacidad de aguantar problemas y frustraciones no llegará al odio con facilidad; este tipo de personas son felices y más sanas. El odio, además, es un sentimiento que no da ninguna satisfacción, y mientras te posea vivirás dentro de un espiral oscuro perdiendo un tiempo valioso de tu vida.

Negar la realidad puede ser peligroso

Negar la realidad puede salirle muy costoso a quien lo hace. Tanto así que en términos psicológicos la psicosis es una consecuencia de una decisión de este tipo. El ejercicio de negar la realidad trae como consecuencia que no solo tienes que mentirles a los demás, sino también a ti mismo. Un ejemplo extremo es el obsesivo que no acepta que se terminó su relación y no deja ir a su pareja llegando a convertirse en un *stalker* o espía de su vida.

La negación de la realidad sucede por varias razones. Una de ellas es la incapacidad del individuo para afrontarla. En muchas ocasiones este tipo de negación es inconsciente. Otra razón para negar la realidad es la imposibilidad de cambiarla, y este tipo de negación es más consciente y llega a convertirse en manipulación. Se niega la realidad también por conveniencia, y entonces es la forma más usual de la mentira, y puede llegar a convertirse en mitomanía.

A diferencia de lo que se dice sobre la mitomanía, no significa simplemente decir

mentiras. Significa decir mentiras compulsivamente creyéndose que son verdad. Negar la realidad produce un profundo estrés en quien lo hace, y las consecuencias psicosomáticas se tornan evidentes en multitud de síntomas. Negar la realidad no es una simple mentira, es toda una conformación dialéctica que el individuo forma para decir que es lo que *no* es. El eufemismo, por ejemplo, es una forma de negar la realidad.

Para que esto no nos suceda hay que entrenar el cerebro, ser flexibles y nunca absolutistas. Respetar y entender otros puntos de vista evita la negación. Cuando tenemos opiniones cerradas y obtusas vemos como *enemigos* a todos quienes defienden lo contrario.

Mentir para negar la realidad sirve a quienes necesitan esa mentira para poder convivir con sus propias negaciones. Negar la realidad es, en términos psicológicos, una forma de represión. ¿Se puede negar la realidad por mucho tiempo? Sí, y con consecuencias realmente demoledoras.

A quien se da a la tarea de intentar demostrar la negación de la realidad de los demás se le tilda en principio de loco y peligroso. Negar la realidad es tan peligroso como enfrentarla sin filtros emocionales. Ambos extremos llevan a la psicosis.

Asumir la realidad que no nos gusta es entender que a veces duele y que evadir no es una opción si deseas cambiarla o adaptarte.

En términos sociales ese despertar de la negación de la realidad no siempre es pacífico ni indoloro. Al igual que ocurre en términos psíquicos, es preferible pagar el precio del dolor al no negar la realidad, que pagar la inmensa factura, con intereses, de negarla; sin dejar de lado el hecho de que mientras más rápido entiendas la realidad como es más rápido encontrarás la solución a cualquier problema.

Al mal tiempo no se le pone buena cara

Es común decir «al mal tiempo, buena cara». Estoy en total desacuerdo con eso, lo sano es sentir lo que ocurre, no negarlo. Si nos dejaron, si no nos quieren, si se desaparecieron y no quieren saber más de nosotros, ¿cómo vamos a poner buena cara?

A menos que estemos jugando póquer o haciendo negocios, negar u ocultar las emociones es siempre insano. A la mierda el qué dirán y con ellos los «zamuros» que nos querían ver así. Si algo es triste, el llanto es bueno; si es cómico, reír es bueno; si es peligroso, tener miedo es bueno. ¡Los sentimientos se tienen que vivir!

Hay que diferenciar una sola cosa, expresar las emociones y «explotar» las emociones. La contención implica moderación, no represión. ¿Qué es insano? Reír cuando se debe llorar, temer cuando no hay nada peligroso, llorar cuando se debe reír (que no es lo mismo que llorar de la risa). Anticipar emociones tampoco es bueno, se siente lo que sucede no lo que se predice.

La injusticia produce ira, y la frustración también. Una cosa es tener tolerancia a la frustración y otra es negar la emoción. Es lamentable que exista tanta gente que crea que ser fuerte es no parecer vulnerable. Nuestro mundo sería un mejor lugar si dijéramos «tengo miedo», «te amo», «respétame», «no te quiero a mi lado». Es necesario que aprendamos a expresar nuestras emociones y que estas sean acordes con la realidad.

La disociación es un muy mal síntoma psicopatológico, y «al mal tiempo buena cara» es una frase que invita a la disociación. Cuando nuestras emociones no se corresponden con la realidad que vivimos, nuestra salud mental comienza a deteriorarse. Vas a un velorio y te ríes, vas a stand up cómico y lloras, ves una injusticia y eres indiferente, ves peligro y no sientes temor, tu pareja —que amabas— te deja y te vas de rumba: estás disociado.

Las emociones son las herramientas que usa nuestro sistema nervioso para procesar la realidad y actuar sobre lo que pensamos de ella, así que no existen sentimientos malos por sí mismos, lo malo es la cronicidad y la disociación con la realidad al aplicarlos. La rabia es natural, el odio es una disociación.

Se nos enseña a los hombres a no conectarnos con los sentimientos llamados femeninos. De los errores educativos, ese es uno de los más grandes. Un niño que juega con muñecas no tiene nada de malo. Una niña que juega carritos, tampoco. Entenderlo es crucial porque así aprendemos a reprimir emociones. Un hombre con apertura a sus sentimientos vulnerables y femeninos será un mejor amante, mejor esposo y mejor persona. Cuando vivimos en conexión con nuestras emociones no necesariamente sufriremos menos, pero estaremos más sanos mentalmente.

Mujeres solas

Existe una epidemia de mujeres bellas, inteligentes, profesionales y excelentes que no consiguen pareja o que después de un divorcio o una separación no están mínimamente interesadas en buscar un compañero fijo nuevamente. Una de las causas de que estas mujeres estén solas es que la sociedad ha glorificado el sexo y banalizado el amor. La mujer se ha dado cuenta de que no necesita de un hombre para vivir, y no le importa la soledad.

Si es una mujer criada con principios familiares, en estos tiempos del intercambio de pareja le costará mucho esfuerzo conseguir pareja fija. La moral con que criaron a las mujeres que hoy viven los treinta años es diferente a la moral con que crían hoy a veinteañeras, y bastante distinta a la moral con que están criando a las adolescentes.

Hoy en día las mujeres tienen que luchar con la tendencia de que al amor se le llega desde el sexo, porque la facilidad de conseguir sexo, la homosexualidad glorificada y la tendencia a la falta de compromiso produce mujeres solas.

El dilema de la mujer hoy en día es seguir los lineamientos que le enseñó su madre o declararse en rebeldía frente a principios obsoletos. Tampoco es posible amar a un hombre si previamente consideras que son unos perros, y esta es la idea que generalmente se hace una mujer cuando sale de una relación aparatosa.

Triunfar no tiene edad

¿Que por qué se terminó tu relación estás acabada? ¿Que ahora todo será cuesta arriba? ¿Que con esta edad ya no puedes hacer nada porque eres vieja para todo? Quien piensa que la edad es una limitante para iniciar un proyecto de vida no solo se piensa viejo, sino que es cobarde. Todo depende de cuán valiente eres y cuánta motivación tienes. Cada edad del ser humano es la edad perfecta para cambiar la vida y empezar algo nuevo.

Si quieres encontrar problemas para iniciar algo nuevo, los encontrarás. Los triunfadores solo ven soluciones. Cuando se tiene la motivación suficiente, los obstáculos siempre son pequeños y la mejor motivación eres tú, tu felicidad y tu vida. Si tienes hijos, pues tienes otro motor adicional. No importa la edad, siempre encontrarás limitantes para empezar un proyecto de vida, pero tienes que ver la oportunidad, no el problema. En el mundo hay millones de ejemplos de personas que se hicieron exitosos después de los 40. Creo, incluso, que hay carreras universitarias que se deben estudiar siendo una persona madura (psicología, derecho, educación).

Soñar es siempre maravilloso, hacerlo realidad es un éxito. No conozco persona que estando suficientemente motivada para hacer algo piense que algo le saldrá mal, porque el truco para no fracasar en la vida es no temerle al fracaso. Escucha a quienes te critiquen, pero siempre ten en cuenta que tú no estás en este mundo para cubrir expectativas de nadie, sino las tuyas.

La vida y sus crisis

Los problemas de pareja y un consecuente divorcio o separación conducen a una crisis en 95 por ciento de los casos, y generan adversidad, un duende que pone a prueba la capacidad de resolver líos. ¿Nos podemos volver locos en una situación de este tipo? No, el día que quieras volver loco a alguien hazlo satisfaciendo todos sus deseos; es cuestión de tiempo y verás que enloquecerá. Cada crisis es una demostración de la capacidad que tienes de meterte en problemas. También hay problemas sin solución, en consecuencia, ¡no son problemas!

Siempre que existe un deseo, la necesidad de cumplirlo se convierte en un problema que debemos resolver. Solo que no es posible solucionar un problema en el mismo estado emocional en que lo creaste, es una especie de ley de física emocional. Una crisis siempre te hará crecer, y si no creces entonces no es crisis, es una derrota. Después de superar una crisis no vuelves a ser la misma persona; cada crisis comporta un cambio.

Para salir del hueco la primera cosa que tienes que hacer es darte cuenta y reconocer que estás en un hueco, y para ello se necesita una pequeña dosis de humildad. Luego tienes que convencerte de que nada es imposible de por sí, es tu visión del problema lo que lo hace imposible, o incluso impensable. Si para salir de la tormenta tienes que llorar, llora, llora muchísimo, desahógate completamente, hazlo con todas tus fuerzas, grita si así lo sientes. Exprésate de manera fuerte e intensa para que sea más corto el proceso. Luego sécate las lágrimas y arréglate, porque la solución está a la vuelta de la esquina y tienes que salir a buscar la esquina. No pasar nunca por un momento de crisis es no haber vivido.

¿Rendirse?

Separar dos vidas
son solo cosas del destino.
Comenzar de nuevo
no es razón para lamentos.
Amores hay de sobra
a cada quien le toca su hora.
Luchando con la fuerza
de la naturaleza es inútil...
Es el destino que nos lleva
agarrados de la mano.
Es el destino que aparece
cuando menos lo esperamos.
Es el destino quien decide
y que más podemos hacer.
El temor por dentro
engaña nuestros sentimientos.
Esperar un tiempo
que todo tiene su momento.

ILAN CHESTER, *El destino*

Un fracaso en el amor no significa que todo está perdido, y mucho menos que el amor te haya dejado para siempre. Pero, sobre todo, no quiere decir que tienes que pasar el resto

de tu vida encerrada en un cuarto sin arreglarte, sin peinarte o sin comer. Amar siempre valdrá la pena y en el amor lo importante es no rendirse nunca. Rendirse implica que por lo que luchabas no era tan importante, y el amor y tu felicidad son cosas bastante importantes.

Una ruptura sentimental te deja sin fuerzas y crea un torbellino de emociones. La fórmula es llorar todo lo que hay que llorar (sé que lo he dicho muchas veces, pero parece que nunca es suficiente). Luego de llorar toca resetearse y seguir adelante, pero rendirse no es una alternativa. Rendirse para seguir luchando no es rendirse, es tomar un descanso para ver mejor las cosas. Cuando de verdad tiras la toalla sencillamente estás colocándote en la posición de espectador de aquellos que triunfan.

Algunos confunden las cosas y no solo no se rinden nunca en la búsqueda del amor, sino que no logran encontrarlo: eso se llama obsesión. La diferencia entre obsesionarse y no rendirse es que, en el primer caso, el sentido de realidad está perdido. Un obsesivo sigue su objetivo solo por repetición y ansiedad; un luchador persigue su objetivo por la gloria, por autoestima y por su realización personal. Cuando un obsesivo logra una meta inmediatamente se siente incompleto y quiere otra cosa, un luchador se goza su éxito.

Si alguien con mala vibra logra que te rindas en tu cometido, realmente tu objetivo era efímero, y amar no es para nada efímero. Cuando te rindes estás declarando que ya no puedes más, y con eso olvidas que somos del tamaño de los retos que se nos presentan. Hay casos en los que el objetivo que te planteaste no era realista, en ese caso rendirse es aceptar la locura. A veces hay que hacerlo, pero cuando eso sucede es que de entrada te planteaste cosas que no podías lograr.

Rendirse a veces implica aceptar que algo era imposible, hasta que viene alguien que no se rinde y demuestra que sí era posible. Nadie que se rinde siente la rendición como algo feliz, y rendirse tampoco es un acto de humildad, ¡para nada!

La lucha es activa; rendirse es un acto pasivo. El que lucha consciente de sus posibilidades no se rinde ante lo imposible, pues nunca se plantea imposibles. A mayor motivación, menos interés en rendirse. La mejor motivación serás siempre tú y tus ganas de ser feliz en la vida.

Reflexiones sobre la autoestima

Yo no quiero un amor civilizado,
con recibos y escena del sofá;
yo no quiero que viajes al pasado
y vuelvas del mercado con ganas de llorar.
Yo no quiero vecinas con pucheros;
yo no quiero sembrar ni compartir;
yo no quiero catorce de febrero
ni cumpleaños feliz.

Yo no quiero juntar para mañana,
no me pidas llegar a fin de mes [...]
Yo no quiero saber por qué lo hiciste;
yo no quiero contigo ni sin ti;
lo que yo quiero, muchacha de ojos tristes,
es que mueras por mí.
Y morirme contigo si te matas
y matarme contigo si te mueres
porque el amor cuando no muere, mata
porque amores que matan, nunca mueren.

JOAQUÍN SABINA, *Amores que matan*

El odio más mortal que existe es el odio a uno mismo. A veces el trato que nos damos a nosotros mismos es algo que nunca haríamos con otro por pena o vergüenza, pero no nos da pena hacerlo con nosotros mismos. Eso es baja autoestima, y no es otra cosa que una declaración de guerra que nos hacemos.

Criticamos cosas de nosotros con tanta saña que pareciera que nos odiáramos profundamente, porque creerse y sentirse menos que los demás es definitivamente serlo. Nos sentimos tan mal con nosotros mismos que lo único que hacemos es desmerecer hasta nuestra propia vida y le creamos un cáncer a nuestro amor propio. En la mayoría de las rupturas emocionales la autoestima es la primera que queda golpeada, terminamos con la autoestima tirada en el piso como un coleteo, y si no nos pasamos el interruptor, recuperarla será una tarea bastante difícil.

Primero hay que aclarar que nadie con buena autoestima se maltrata a sí mismo, y mucho menos acepta maltrato de otros. Con esto quiero decir que, si la autoestima es buena, una separación amorosa no acabará contigo; dolerá, pero no te tumbará al piso. Por el contrario, es muy probable que en el marco de una relación decadente seas tú quien se retire.

La baja autoestima siempre es errada y se basa en tus carencias, es decir, solo se basa en la mitad de ti. Quien se encuentra en una situación de este tipo toma lo que le den, agarra cualquier cosa sin importar la calidad. Quien tiene buena autoestima evalúa siempre.

Cuando se habla de autoestima muchas personas la confunden con humildad, y temen llegar a ser prepotentes. Veamos una fórmula para diferenciar tres cosas:

¿Te sientes orgulloso de tus logros y no los niegas? ➡

Buena autoestima

¿Te ufanas de ellos? ➡ Prepotencia

¿Los niegas? → Baja autoestima

Ninguna persona que haya logrado grandes gestas tenía baja autoestima, todos se sabían perfectamente capaces de lograr grandes cosas. Lacerar tu autoestima es asesinar tu amor propio. Si te crees menos, harás menos, lograrás menos y, al final, serás menos. Si no eres capaz de ver tus atributos solo verás tus defectos, y al final acabarás contigo mismo. Quien tiene buena autoestima se ama y ama a los demás.

Debes entender que una persona con baja autoestima siempre vivirá aspirando a que los demás la aprueben y quieran. ¿Tú quieres vivir así? Puedo decirte que es feo y bastante doloroso. Desde la baja autoestima se desprecia a quien en cambio se quiere y se respeta así mismo, aunque superficialmente muestre admiración.

Para cambiar tu autoestima de mala a buena tienes que entrenarte. Por ejemplo:

- Acostúmbrate a ver lo bueno en los demás y eso te ayudará a ver lo bueno en ti.
- No pienses que por hacer valer tus cosas buenas serás prepotente, esa creencia la puso en circulación alguien envidioso y con baja autoestima.
- A veces tienes buena autoestima y te unes alguien con baja autoestima. Lamentablemente el de la baja autoestima termina destruyendo al otro. Nadie es inmune a alguien negativo. La baja autoestima es contagiosa al punto de que se hereda.

La buena autoestima siempre producirá triunfos; la baja, derrotas, por eso es tan importante atender este aspecto en el tiempo que transcurre entre la separación y el despecho.

Del querer vivir la vida

A veces llega la lluvia
para limpiar las heridas.
A veces solo una gota
puede vencer la sequía.
Y para qué llorar, pa' qué,
si duele una pena, se olvida.
Y para qué sufrir, pa' qué,
si así es la vida, hay que vivirla
Lalalé.

MARC ANTHONY, *Vivir mi vida*

El problema después de una ruptura es que no sabes qué hacer, especialmente si la

relación se acabó porque te dejaron o te traicionaron. Después del sacudón que ocasiona el terminar una relación quedamos perdidos recogiendo los vidrios y lamiéndonos las heridas; quisiéramos que el tiempo se paralizara mientras nos recomponemos. Pero no, no sucede así, por el contrario, sucede que no podemos darnos el lujo de vivir el duelo o de superar la fase de negación porque hay que tomar decisiones importantes que marcarán nuestra nueva vida. Mudarse, cambiar de trabajo, cambiar de ciudad, cambiar de amistades, lugares frecuentados o hasta cambiar de país en algunos casos. Es un momento que requiere de toda nuestra fortaleza, de nuestra esencia como personas, tener claro lo que quieres en la vida te obliga a ir por eso. No saber para dónde vas en la vida te coloca en la posibilidad de llegar a cualquier lado. Saber lo que quieres parte de saber dónde estás. Una persona que está perdida alguna vez supo adónde quería llegar, pero ahora no sabe dónde está.

El momento después de finalizar una relación es similar a cuando escogemos qué carrera estudiar, o de qué queríamos vivir, es un momento de decidir, y esto es muy importante porque no podemos convertirnos en un barco a vela que va adonde lo lleva el viento. No. No podemos dejar que amigos, padres, y mucho menos nuestro ex, decidan por nosotros cuál será nuestro nuevo destino, porque también se trata de nuestro nuevo comienzo.

Tenemos que ser un barco a motor y agarrar el timón con las dos manos. Quien no sabe adónde va tampoco sabe cuándo llegará, y mientras tanto se va la vida y con ella la juventud y miles de ocasiones que no se aprovechan. Estar perdido en la vida significa que lo único cierto es que la muerte te encontrará.

Si no sabes adónde vas en la vida, entonces siempre seguirás a los que sí saben, pero en calidad de pasajero, y eso significa que te pueden dejar en cualquier parada. Es importante no sentir miedo, todos nos perdemos de vez en cuando.

La vida no nos hace nada, dejemos de culparla por lo bueno y por lo malo: nosotros somos quienes hacemos nuestra vida. ¿No sabes cuál es tu misión en la vida? Nunca lo sabrás hasta que vayas y hagas algo útil por ti y por los demás.

Hay quien aplica la técnica de quedarse quieto a ver qué pasa. Eso es de cobardes. Solo el cobarde se queda quieto o incluso retrocede. El valiente, si se queda quieto, es porque está resistiendo, y si retrocede es para ganar impulso. La vida la hace quien la vive, no quien la mata. No se puede vivir como si el tiempo fuera eterno; no podemos quedarnos paralizados porque algún día te darás cuenta de que el tiempo se acabó.

Hay que buscar la motivación, porque no vendrá sola. Hay que prepararse para el rechazo y defender la sinceridad. Después de una separación lloramos, pero luego nos secamos las lágrimas y nos embraguetamos para continuar nuestra vida. No te detengas a culpar a alguien de tus fracasos, eso no resolverá nada. Admite tus imperfecciones y tus errores, reconócelos y trata de domarlos. Una vez que los aceptes y los domines, nadie podrá contigo. Mentir sobre uno mismo es la peor mentira, pierdes tiempo y te pierdes tú.

El problema de la mujer siempre ha sido el de seguir al hombre, y cuando deja de hacerlo, en ese momento crece, se fortalece y recobra su vida. Si le dedicas toda tu

atención a tus problemas no harás nada productivo, te convertirás en un pesimista y un día se te olvidará cómo se resuelven los problemas, no te acordarás de lo que significa ser feliz y el optimismo te parecerá una cosa ajena, asunto de extraterrestres.

Siempre habrá obstáculos en la vida, unos más grandes que otros, unos más dolorosos, otros menos, pero así es la vida para ti y para todos por igual. Lo importante es no perder el norte. Hay que saber adónde vamos y qué queremos, de otro modo deambularemos como zombis, sin ruta, sin motivación, sin la alegría de haber conquistado un objetivo... sin vida. Si no sabemos adónde vamos nos convertiremos en «extras» de la película de otros que sí tuvieron el coraje de tomar el timón de sus vidas y de vivirlas a plenitud.

Que si la edad, que la situación económica, que la situación familiar... puedes verlos como límites si eso es lo que quieres, pero el único límite eres tú... Tú y tu amor propio, tú y tus ganas de ser feliz, tú y tu pasión por la vida, o la ausencia de todo eso. Tienes el poder de elegir si quieres recomenzar tu vida con pasión y coraje o si quieres vivir apegado al pasado, a lo que pudo ser y no fue. Vivir feliz o miserablemente es tu elección. No importa en quién o qué creas, lo importante es que, en todo ese cúmulo de creencias, creas en ti mismo.

Divagaciones de amores y sufrimientos

La bikina
tiene pena y dolor.
La bikina
no conoce el amor.
Altanera, preciosa y orgullosa,
no permite la quieran consolar.
Dicen que alguien ya vino y se fue
Dicen que pasa las noches llorando por él.

LUIS MIGUEL, *La Bikina*

No es el amor el que nos hace sufrir, son nuestras formas de amar y, sobre todo, de escoger a quien se ama y a quien no. Amamos de la mejor manera que podemos, lo que no sabemos es que a veces esta es una de las peores cosas que podemos hacer. Otras veces somos muy buenos dando amor pero terribles recibéndolo, nos convertimos en una especie de barril sin fondo, idealizamos el amor esperando a que nos amen de una manera que muchas veces es imposible. Cuando no hemos sido educados con patrones de amor sano, difícilmente vamos a relacionarnos desde lo amoroso de buenas a primeras. Si somos infelices sentimentalmente no podremos nunca enseñar a nuestros hijos a ser felices.

Es cuesta arriba generar relaciones sentimentales sanas si desde lo interno no nos sentimos capaces de generar un amor verdadero. Casarse y divorciarse, tener varias relaciones en la vida no es síntoma de fracaso, fracaso es no aprender sobre el amor y las relaciones. No sufrimos por amor, sufrimos por la carencia del mismo. Cuando somos infelices en una relación y nos quedamos allí pegados, necesariamente tenemos que admitir que el problema somos nosotros. Debería existir en nuestros genes algo que diga «si sufres en una relación, déjala y busca otra que te haga feliz».

Pasa que en ocasiones nuestras expectativas son tan altas que no encontramos ningún mortal que nos quiera como nosotros esperamos, y así el amor no llega y nos quejamos de la soledad. A veces esperamos que nos amen de una manera en la que nosotros nunca amaríamos a nadie, y es que nos relacionamos desde nuestras carencias, he allí el problema; nos quejamos del amor pero nunca nos quejamos de nuestra manera de amar.

Cuando de amor se trata, la palabra clave es «felicidad», si no existe, no se puede llamar amor. Enamorarnos es extraordinario, sobre todo si empezamos por hacerlo de nosotros mismos, por eso abandonar una relación que nos hace daño no es un fracaso, es un gran éxito. ¿Una manera de saber cuál es el amor verdadero? Quedarse con quien te ame de la misma manera como tú te has amado. Sufrir por amor es solo válido si esa es la motivación para dejar esa relación, entre sufrimientos por amores y amores infelices se nos va la vida y no la recobramos.

Si «desde el amor» alguien intenta reprimir tu personalidad, no es amor. Sufrir nunca es opción cuando de amor se trata. Si te ama, no te hará sufrir. Punto final.

«Perdí»

Hoy me he levantado y ya perdí la cuenta.
Si te fuiste hace un rato o ya son mil años
que no vives aquí.
Con las telarañas de cada rincón
de esta desolada y triste habitación.
Será que tengo que limpiar
cada recuerdo tuyo.
Tus huellas que en mi piel
aún se dejan ver.
Tu nombre que no sé olvidar.

Perdóname, entiéndeme
si pienso en ti otra vez.
No fuiste tú quien se marchó,
que va, fui yo,
fui yo que no te supe retener.
No fuiste tú quien dijo no
y te pienso sin querer.

FRANCO DE VITA, *Te pienso sin querer*

¡Qué complicado cuando las relaciones se terminan! ¡Qué difícil ese momento cuando sabes que hasta allí llegó el viaje juntos! Sufrimos cuando terminamos una relación no solo por la finalización de la misma sino por esa nueva travesía que nos toca en soledad. Miramos el futuro sin querer asumir que ya no lo vamos a transitar con quien nos acompañó solamente un rato pero que amamos «para siempre».

Terminamos la relación y el mundo se nos viene encima, incluso cuando realmente deseamos terminar. Y entonces pasan días, semanas, meses, quizás años y aún recordamos la piel, los besos, y el teléfono se convierte en una intensa tentación. Es que nadie nos dice cómo duele terminar una relación, y cuando nos dicen, no les creemos que duele tanto, pero sí, duele. Nos dicen que no debemos maldecir, pero a veces un «¡maldita sea!» alivia un poco el pesar de haber perdido a quien amábamos. Y el sueño que no llega, y el hambre que no da y las lágrimas infinitas. Terminamos la relación y nuestro cuerpo se venga de nosotros. Y el consuelo que no llega, el sosiego que desaparece y la risa que se pierde. Y no es que no debemos terminar, el problema es justamente ese, sí debemos. Por eso duele como una herida autoinfligida.

Nadie nos prepara para el desamor, nos preparan para el amor y sus reglas, pero no nos enseñan cómo terminar una relación ni cómo enfrentar el caos que sobreviene.

Sabemos que todo pasa, pero el amor no sabe de razonamientos, de modo que cuando sufrimos por amor nada pasa, todo se queda. Y revisamos todo de esa persona, la buscamos, la perseguimos incluso dentro de nuestra mente. Es así como uno se empieza a volver loco. No es ridículo el despecho, lo absurdo es que no sepamos que es así.

Se acaban los amores, y el amor que termina, en su huida, también nos finaliza a nosotros. Terminamos relaciones y, a veces, haciendo eso, algo de nosotros también termina. Los recuerdos que nos agobian, pensamientos que nos atormentan, un amor

perdido es lo más cercano a nuestra mente atribulada. Y sí, lloramos, ¡qué más nos queda!

Terminamos la relación y al final del camino nos vemos obligados a volver a nosotros mismos. Al final del cuento, la historia se titula: «perdí». Pero como en el deporte, no importa ganar sino competir.

Autoestima, amor propio y amor por los demás

Nos relacionamos con los demás desde nuestra relación con nosotros mismos. Nos ligamos sentimentalmente con las personas que reflejan en el exterior lo que nosotros sentimos internamente. Esto es muy importante entenderlo, porque quizás ahora estás por el suelo si terminaste una relación, pero cuando llegue el momento y te enamores otra vez, en la relación que construyas deberás colocar los límites que tu autoestima defina.

Tu autoestima define tus límites de aguante en cualquier situación sentimental que estés viviendo, y si tu autoestima es deficiente tolerarás que con quien te relaciones abuse de ti o se aproveche de tus necesidades emocionales.

Tus relaciones son la expresión de tu autoestima. Dime lo que los demás te hacen y tu aceptas y te diré cuán bien o mal está tu autoestima. Es una calamidad la inmensa cantidad de personas que, destruida su autoestima, dicen que aman a otro. No se percatan de la falacia que dicen. Autoestima y límites son amigos, cuando no los colocas en su lugar, tu autoestima ha desaparecido. Si sientes amar a alguien más allá de tu propia autoestima, ese amor que profesas es pernicioso, malo, enfermizo. Nada bueno saldrá de allí.

Muchas personas se preguntan cómo subir su autoestima y la respuesta siempre será la misma: concéte, valora lo bueno e integra lo malo. El fin de una relación, según como se haya dado, puede afectar duramente la autoestima o no afectarla para nada. Por eso es importante mantener bien alto el nivel, y esto no estoy diciendo que hay que ser divo o exclusivista, mitómano o megalómano, digo que no hay que ser gafo y vigilar muy bien el nivel de humildad para no confundirse.

Quien cree que sin amarse a sí mismo puede amar a otro no entiende que la dependencia obsesiva lo tiene atrapado. Admitir errores no es un acto de baja autoestima; quedarse en el error o en la culpa lo es. Si alguien te ama respeta tus límites. Si tú no te amas, no pondrás límites y nadie tendrá que respetar nada de ti.

Aceptarse a uno mismo no es aunar los propios defectos, es entender que los tenemos y no por eso somos menos válido como individuo. Si alguien solo se fija en tus defectos y tú se lo permites, en el fondo tu solo miras tus defectos, así es como funciona.

El dolor de dejar a alguien que no te valora no puede ser peor que el dolor de no valorarte a ti mismo.

Entre crisis y oportunidades, tú decides

Es fundamental asumir que ante toda crisis la oportunidad es siempre un objetivo, un proceso y una herramienta, y una separación es una crisis la mayoría de las veces. Cuando asumimos la crisis como una forma de templar nuestro carácter generamos el espacio para la oportunidad. Y hemos llegado a un concepto importante: oportunidad y crisis a veces parecen sinónimos. Es fundamental hacer que nuestra vida valga la pena. Sin hacer nada, nada sucede; algo tan simple de entender, pero al parecer para muchos es un gran acertijo.

No creo que la desesperanza produzca una vida posible. Más bien es la esperanza durante la crisis la que produce oportunidades, pero para ver oportunidades en medio de la crisis uno debe primero sentir que las oportunidades existen. Es difícil tener optimismo en un momento de crisis, pero la única forma de salir de ella es teniendo optimismo y tomando oportunidades.

No es fácil asumir que la vida no es justa, pero más difícil es vivir creyendo que lo es. La vida es una contingencia, asúmelo y aprende a hacer pañuelos cuando es tiempo de llorar. Yo no digo que vivir mientras las adversidades nos agobian sea fácil, pero triunfar sobre ellas es el reto que debemos cumplir. Triunfar es una palabra poderosa, hacerlo es un proceso y lograrlo es la meta. En el campo de las oportunidades, la inteligencia es la primera oportunidad que tienes.

Cada vez que sentimos que no hay fuerzas, la motivación y la entereza son nuestros combustibles. Claudicar no puede ser la meta. La esperanza es un concepto que apela directamente a tus fortalezas, incluso cuando crees no tenerlas.

Selfies eróticos para conseguir amor

Hay mujeres que después de terminar una relación empiezan a hacer cosas sin sentido, y de esas cosas la que más me llama la atención es este tipo de comportamiento que no necesariamente es exclusivo de las mujeres separadas. Es interesante el hecho de que para intentar conseguir que alguien te ame te tomes una *selfie* enseñando los senos.

No hay nada de malo en enseñar tus atributos, pero debes entender que serás tomada en cuenta por aquello que promueves de ti misma. A veces me parece una paradoja cuando la chica se toma decenas de *selfies* enseñando sus senos o fotos sugestivas y luego rechaza la aproximación sexual. Es al menos tragicómico que aparezcas desnuda, mostrando todos tus atributos, y luego te molestes porque te mandaron la foto de un pene erecto. Si se quiere enseñar los senos o tener fotos sugestivas se debe tener claro que la respuesta siempre será sexual, no amorosa.

No critico que te tomes fotos semidesnuda o algo sugestivas, critico el hecho de que te molestes porque entonces te ven como objeto sexual. Si enseñas los senos, lo mínimo

que encontrarás es alguien con hambre. El erotismo estimula el sexo, no el amor, tenlo presente cuando te hagas una *selfie* underboob, la foto picante de moda.

No entiendo a las mujeres que se viven tomando autorretratos donde sus senos son protagonistas y luego vociferan que los hombres son básicos. Si yo veo una foto de una chica en pose erótica sugestiva no pensaré «me quiero enamorar de ella», ¡pienso otra cosa!

Y no hay nada de malo en que una chica monte una foto sugestiva, erótica o mostrando senos en sus redes sociales, lo malo es que niegue la intención sexual que eso conlleva. Cuando te tomas una *selfie* desde arriba para mostrar tus senos no puedes criticar a quien se toma un autorretrato desde abajo mostrando su pene.

¿Quieres mostrar tus atributos físicos? Excelente, disfruta entonces toda la atención sexual que atraerás, pero no puedes decirle «básico» a un hombre que te busca para llevarte a la cama si andas todo el día con fotos eróticas, de senos o atributos físicos. ¿Quieres tener sexo? Es buena idea si montas una *selfie* erótica. Si quieres amor vas a tener que mostrar personalidad.

Si quieres que la gente te vea como objeto sexual es una idea maravillosa mostrar tus atributos físicos, lograrás que te vean de esa forma. La *selfie* erótica es la invitación expresa al sexo, no al amor. No hay absolutamente nada de malo en ser objeto sexual. Malo es cuando te muestras así y resulta que no es eso lo que desees.

Tener claro para qué montas en redes una foto erótica, sugestiva, de tus senos o atributos físicos te ahorrará molestias al recibir propuestas sexuales.

Cambiar es siempre un reto

Cambiar es tan difícil que se creó la psicología para ayudar a cambiar a las personas. Darse cuenta de las fallas es el primer paso para superar este reto. El «darse cuenta» a veces necesita ser extremo y eso es porque se trata de un proceso individual, se tiene que hacer por sí mismo. Hay personas que, si las ayudas, les haces un daño, y lo mejor es dejarlas solas y que aprendan de su caos. Espero que este no sea tu caso.

Aunque suene irónico, a veces pensar positivamente puede ser un impedimento para darse cuenta de los errores y cambiar de rumbo, porque no es posible darse cuenta de una falla personal hasta que las consecuencias dolorosas sobrevienen.

Cuando se decide cambiar a veces te das cuenta que no puedes solo y que necesitas ayuda. No tengas miedo, parte del cambio es la humildad para buscar la ayuda que necesitas. Es un hecho claro que a veces hay que caer profundo en la vida para darse cuenta de que tienes que cambiar. Muchas personas solo cambian cuando lo han perdido todo. Los cambios solo los hacen posibles aquellos que, con valor, se dan cuenta de que algo no funciona, incluso ellos mismos, y van acompañados de la disposición de querer cambiar. La rigidez es la condición mental que generalmente invalida un cambio.

¡Es un pecado capital que un joven tenga prejuicios! La juventud es la etapa donde

los prejuicios abandonan su supremacía. Incluso no siendo jóvenes, la base fundamental para producir un cambio en cualquier ámbito es darse cuenta de que algo no va bien, que no cuadra, que no nos hace sentir bien, y no podemos temerle a esa situación porque, si así fuese, te declararías cobarde ante la vida.

Por el contrario, valor es el ingrediente necesario para producir un cambio. Todo cambio genera temor, el asunto no es ese, el asunto es si eres de las personas que no son capaces de cambiar por temor, porque solo los dependientes son incapaces de cambiar sus condiciones de vida por temor.

Piensa que si crees en algo ciegamente, eres un ciego, no vez más nada, no cambias nada y vas directo... a la gloria ... o contra un muro. Invalidas cualquier acto humano si no eres capaz de adaptarte a los cambios. Mientras te niegues a cambiar la situación que te ha dejado mal emocionalmente, otros estarán produciendo cambios en su vida que quizás los llevarán a mejorar sus destinos, y tú estarás ahí en la misma esquina.

El cambio nunca es de circunstancias, es de forma de pensar; las circunstancias cambian luego, y para que se produzca un cambio personal a través de la forma de pensar es necesario que te hayas dado cuenta de que la responsabilidad de lo que sucede es tuya.

Cuando debas definir qué camino escoger en tu vida, piensa en esto: ¿eres de los que se quedan atrás pensando que todo pasado fue mejor? En la medida que esperas que te resuelvan los problemas y no aportas nada para resolverlos serás siempre un oprimido por las circunstancias. Incluso el amor cambia, ¿cómo es posible que creas que si no cambias nada el futuro será distinto? Si no eres capaz de cambiar por temor al cambio, la única constante en ti será envidiar a los que sí cambiaron.

El *stalker* de las redes sociales

La era de internet y sobre todo de las redes sociales ha revolucionado la forma en cómo iniciamos y terminamos una relación sentimental. Antes terminabas una relación, sufrías tu duelo y esperabas que el tiempo sanara las heridas. Con no contestar llamadas y no recibir visitas se hacía más fácil. Con las redes sociales, eso es imposible.

Antes le contabas a tu mejor amiga los horrores de tu expareja, ella te abrazaba, y ya. Hoy en día tus amigos (y seguidores) son miles en las redes y la vida es una especie de *reality* que todos viven contigo. Hay una compulsión a expresar en público lo que se vive, como si eso validara la situación.

En estos tiempos de hoy una relación se termina e inmediatamente se usan las redes para expresar el dolor, quizás buscando un poco de apoyo y aprobación. En las redes nos descargamos y hacemos catarsis. Es casi una compulsión derivada de un narciso acoplejado. Esa compulsión a contarle todo en las redes y a expresar los sentimientos sobre el final de una relación produce un fenómeno: el *stalkeo*.

Todos los que hemos terminado una relación sabemos que existe una necesidad

imperiosa por saber del otro. El *stalkeo* nace de allí. ¿Y qué es el *stalkeo*? La vigilancia obsesiva sobre todos los movimientos de la persona a la que se sigue a través de las redes en un modo compulsivo y violatorio.

No cabe duda de que el *stalkeo* es un acto obsesivo y, como tal, enfermizo; nada bueno sale de eso. Existe en muchos egos heridos la necesidad de stalkear a la persona con la que se terminó. Necesitan sufrir como método para terminar. Como buen enfermo obsesivo, el *stalker* se busca todas las tretas habidas y por haber para seguir vigilando al objeto deseado.

Un buen *stalker* crea varios perfiles en redes, escribe en todos ellos (para aparentar) y luego con todas las cuentas sigue al *stalkeado*. El problema fundamental del *stalker*, aparte de su obsesión, es que se toma para sí todo lo que escribe el vigilado, interpreta todo como una indirecta hacia él, y eso lo hace sufrir. El vigilado a veces usa ese conocimiento como venganza. Pareciera que el *stalker* hace un acto masoquista, pero no es así: aunque sufra, el acto de vigilar le da una fantasiosa creencia de control.

El *stalker* es una especie de geek en las redes. ¿Y qué es un geek? Alguien que sabe el funcionamiento de todo, investiga, busca, aprende como vigilar. El *stalkeo* sirve como método de investigación. Muchos policías aprenden las mismas técnicas para vigilar en redes. Pero el problema más grave del *stalker* es su obsesión compulsiva y, en el caso más peligroso, su paranoia. Se alimenta de la persona que desea vengarse de él. Mientras más puntas tires, más tendrás a tu *stalker* detrás de ti.

No podemos engañarnos, el *stalker* viola tu privacidad, sabe todo de ti, y si eres de los que sueltan todo en las redes le haces todo más fácil. El *stalkeo* es un acto de acoso y atenta contra la privacidad, no solo en redes sino también en la vida real. Lo único que detiene a un *stalker* es él mismo, así que si no deseas que te espíen no tires puntas, no hables de tu vida privada.

¿Cómo salir de un *stalker*? Pues este tipo de persona solo se cansa si no lo alimentas, o mejor dicho, si no alimentas su obsesión. ¿No quieres *stalkers*? No digas que tienes una relación ni que terminaste una relación y mantén tu vida en privado.

A una histérica o a una acomplexada (a veces lo mismo) les encantará que las espíen solo para sentirse centro de atención o venganza. El *stalker* es un obsesivo, un enfermo, a veces peligroso; no es un juego, no debes tomarlo a la ligera. Cuídate: no difundas datos privados, no tires puntas, no coloques fotos familiares y no hagas públicas tus relaciones.

De recuerdos y olvidos

¿Qué son los recuerdos? Vivencias emocionales del pasado sentidas en el presente, que marcan nuestro futuro, martirizan el ahora, no nos dejan dormir y siempre llegan en los momentos en que intentamos fabricar nuevos presentes. Son inolvidables y no por eso agradables. Generalmente nos hacen llorar de nuevo lo que dejamos en el pasado.

Recuerdos de besos que no nos daremos más y amores que no permiten que los dejemos atrás. Mientras recordamos, recreamos; mientras recreamos, sentimos; mientras sentimos, a veces sufrimos. No vivimos con nuestros recuerdos, vivimos de ellos.

Cuando algo nos hace sufrir intentamos olvidarlo, y este es un error enorme. Si no recordamos, no aprendemos. Quien no recuerda, no ha vivido. Los malos recuerdos tienen la particularidad de empañar nuestro presente más dichoso: cosas que deseamos olvidar de tanta vida que no quisimos vivir, suspiros que rememoran gemidos, recuerdos del placer que saben a olvido y tristeza, recuerdos del ser amado que ya no está en un presente implacable que me muestra que murió, recuerdos de un pasado alegre que intenta revivir un presente triste. Nadie quisiera recordar el amor que terminó.

Si existe la definición de pagar los errores que se cometen, recordar es el concepto correcto, porque mientras más te recuerdo, menos vivo el presente. El olvido es lo más difícil del mundo, sobre todo cuando lo más fácil es recordar. Y ese es el problema, que somos millonarios en recuerdos y miserables en olvidos.

¿Escoger como recordar? Olvidando.

Repetición compulsiva o por qué tropezamos con la misma piedra

En términos emocionales, sufrimos de compulsión a equivocarnos varias veces con la misma cosa. La compulsión a darnos golpes con la misma piedra nace de lo no resuelto, de lo reprimido en nosotros. Cuando nos metemos en el mismo problema cada vez, podemos decir que estamos sufriendo de compulsión a la repetición, y parece que es en las relaciones sentimentales donde más sufrimos de compulsión a la repetición. Repetimos patrones, y no siempre los mejores.

Existe un «gozo» que no tiene nada que ver con alegría o felicidad, más bien está inmerso en la compulsión a la repetición, y debe entenderse el término no como positivo sino como atrayente negativo. Se tiende a pensar que el gozo es un aspecto siempre positivo, pero no, hay gozos muy enfermizos que atentan contra la salud mental. Les pongo un ejemplo:



Eso es exactamente lo que pasa cuando alguien decide quedarse con la pareja que la maltrata o no la quiere, o cuando se consigue con uno que la maltrata de la misma forma. Nos quedamos con quien no nos quiere repitiendo ya sea el patrón de abandono infantil, la carencia emocional o la búsqueda de atención obsesiva. «Ella no me quiere», «yo la busco»; «ella se pone brava conmigo», «yo la sigo buscando», y así el ciclo repetitivo. «Ella me presta atención».

Cuando hablamos de compulsión a repetición necesariamente tenemos que hablar de trauma. El trauma, por reprimido, se repite, y eso sucede porque la compulsión a la repetición nace de la búsqueda de solución del trauma inicial que, para empeorar la cosa, está reprimido, es decir, invisible.

Usted vuelve, repite y se une al mismo patrón de hombres que la abandonan. Eso es compulsión a la repetición. ¿Por qué? Revise su infancia. ¿Se necesita un psicólogo para dejar de repetir compulsivamente sufrimientos? Sí, sobre todo si quieres evitar que la vida te «cure». Eso duele.

Todo este cuento es porque si en este momento lograste terminar una relación, o la relación terminó contigo, es el momento ideal para replantear tu visión al respecto. Si este es tu caso, entonces toma medidas y ve con un profesional competente, así evitarás vivir continuamente relaciones que te causarán dolor y no te llevarán a ningún lado.

Sobre el vacío

Enfrentar el vacío que sobreviene de la soledad impuesta pasa por entender que la desesperación por salir de eso produce más vacío. Cuando nos sentimos vacíos, nada

externo puede llenarnos por más que intentemos cubrir esos espacios internos. En términos amorosos, la falta colinda con el deseo, y si la falta no se satisface, sobreviene la rabia. Es por ello que cuando una persona se encuentra en este estado parece un perro que se quiere morder la cola. Desesperados de que nos llenen de amor, o incluso de al menos obtenerlo, la insatisfacción logra la soledad, y aunque permanentemente estamos deseando algo que nos llene en diversos aspectos de nuestra vida, sin autogestión nunca seremos satisfechos porque no se puede ser feliz o pleno pensando que esto es una especie de suerte que no depende de nuestras acciones. ¿Cómo salir de una sensación de vacío existencial? Entendiendo que ese vacío no está relacionado con la existencia, que no es algo que te dio la vida ni algo que te tocó vivir, sino que es algo relacionado con tu propia actitud. Sentirnos vacíos no es un estado, es una postura ante la carencia, es incluso una decisión que no sabes que tomaste.

Si entendemos que la realidad es el resultado de la percepción, entonces no intentaremos cambiar la realidad sino la forma de verla. En cuanto a estados emocionales, quizás de los más inconvenientes, la carencia de estímulos y el corazón roto son los que más nos debilitan. Aunque la insatisfacción sobrevenga, los que tienen mejor tolerancia a la frustración tienden a superarla más rápido. Frustración, soledad y vacío no son consecuencias de una jugarreta injusta del destino, sino que han sido creados por tu autocompasión.

No vale de nada estar rodeado de amor y no amar a nadie. Vivimos en crisis existenciales que no son más que ausencia de proactividad ante las vivencias frustrantes. Hay que entender que la realidad se percibe, el juicio de la percepción se educa a través de la cultura. ¿Cómo se cambia la percepción? ¡Re-educate! Podemos superar el vacío. ¿Cómo? Asume que es una postura emocional decidida por ti, inicia algo que te guste, agradece lo bueno en tu vida.

El héroe de tu propia vida

A veces desfallecemos y se nos acaban las fuerzas. No siempre las cosas nos salen como queremos y nuestras fuerzas disminuidas no le dan paso a la esperanza. A veces soñamos, y cuando despertamos nos damos cuenta de que nuestra realidad es una pesadilla. Así pasa en el divorcio o en una separación. Pensamos que ya no podemos, que no tenemos fuerzas, que hasta aquí nos trajo el río. Para colmo puede pasar que nos rompen el corazón y quien lo hizo se burla de nosotros. El odio nos debilita y el llanto no nos fortalece. Buscamos curar el alma porque nos rompieron el corazón. No es fácil vivir la vida para quien vive sufriendola. No es fácil vivir la vida si empezamos a quejarnos de todo lo malo que nos pasa.

No me cabe duda de que concentrarse en aquello que nos falta es la mejor forma de pensar en acabar con nuestra existencia. No siempre la vida es buena, pensar que hay justicia divina en la tierra realmente es ser un poco ingenuo. A veces el amor es una

cumbre borrascosa que no puedes subir. Nos amargamos y la felicidad se despide de nosotros. Para algunos es solo momentáneo, a otros se les va para siempre.

Mientras nos fijamos en lo que nos falta, la carencia es lo que nos abunda. Quejarse es ser injusto con las cosas buenas de las que nunca te quejas, y sucede que le tomamos el gusto a deprimirnos. Es más fácil andar llorando en las esquinas que echarle piernas a la vida.

No siempre tenemos suerte ni nos salen bien las cosas. La verdad es que tenemos malos momentos, pero ¿quién dijo que la vida era fácil? Lloro, pero luego sécate las lágrimas y sigue. La vida no es fácil, te toca hacerla posible y exitosa.

¿Que te rompieron el corazón? ¡Alégrate! Por lo menos amaste. Hay gente a la que ni voltean a mirarla. Supéralo y sigue. ¿Que un malvado jugó con tus sentimientos? Déjalo con su miseria humana, da la vuelta y busca un nuevo amor, uno que valga la pena. Siempre nos pasan cosas malas, pero no son las únicas, también nos ocurren cosas buenas. ¿Quejarse? Déjale eso a los débiles. Ocupate de ser un actor de cambios, un promotor de soluciones, ¡un héroe de tu propia vida!

Puedes ir a mil charlas de autoayuda y superación, pero si no asumes y enfrentas la vida, solo vivirás de esperanzas. ¿Que superar los dolores del corazón no es fácil? ¡Claro que no! El amor es un perro desgraciado, pero ¡bendito amor!, ¡seguimos amando! ¡La vida es de quien la triunfa!

¿Quieres que todos te aprueben? Muérete. No hay manera más fácil de ganar aprobación absoluta. No hay muerto malo, todos eran buena gente. Si vives y deseas vivir feliz, aprende a superar el rechazo. ¿Al mal tiempo buena cara? ¡No! Sufre lo que tengas que sufrir y llora lo que tengas que llorar, y luego sigue adelante. Los tiempos malos sirven para que la gente conozca de qué madera está hecha. En bonanza todo el mundo es fuerte, en desgracia se ve quién es quién en verdad.

Sé el héroe de tu propia vida. Vive gestas y lucha batallas, sé el líder de tu existencia y, al final, antes de morir, ríete. ¡Habrás vivido!

Solo que pensaba lo inútil que es desvariar
y creer que estoy bien cuando es invierno, pero tú
no me das tu amor constante,
no me abrazas y repites que soy grande.
Me recuerdas que revivo en muchas cosas:
casa, viajes, coches, libros, páginas de diario.
Que aún si ya no valgo nada, por lo menos yo
te permito caminar.
Y si quieres te regalo sol y mar.
Excusa, sabes, no quisiera molestar,
pero cómo esto puede acabar
no me lo puedo explicar.

TIZIANO FERRO, *Cómo esto puede acabar*

¿Vas a seguir, Tiziano? ¿Cómo te explico? ¡Parece que llegaste al final sin haberte leído el libro!

©Antonio Figueredo



Alberto Barradas

Psicólogo con mención en Clínica que un día decidió montarse en su moto —varios tatuajes mediante—, vendió el diván y empezó a difundir reflexiones muy personales sobre la vida, llevando un mensaje donde la mayoría se pudiera identificar y verse reflejado en las distintas facetas de la existencia. Hoy, convertido en conferencista, lleva sus recomendaciones por todo el país y fuera de él, con un lenguaje cotidiano, lleno de humor y a veces irreverente.

Su primer libro, *A veces Cupido tiene mala puntería*, fue un superventas. En *¡Esto se acabó! Cuando las relaciones se terminan*, su segundo libro, Barradas revisa el tema del divorcio, la separación y el despecho. Y ¡quién no ha vivido un desamor! Un tema inmemorial, visto desde la actualidad.



Psicovivir

Otros títulos publicados

A veces Cupido tiene mala puntería

Alberto Barradas

¿Y para cuándo el bebé?

Magaly Rodríguez

El poder de la oratoria

Renny Yagosesky

El cambio emocional

Renny Yagosesky

¿Optimista, yo?

Álvaro Pérez-Kattar

No me hace caso: ¿qué hago?

Óscar Misle y Fernando Pereira

«El amor se acaba». De esta premisa parte Alberto Barradas, @Psicovivir, para emprender un análisis que pasa por el divorcio, la separación y el desamor. El final de un amor y vivir un despecho conducen a caminos que se bifurcan, que son diversos, y muchos se pierden en el laberinto de los sentimientos.

«Amar siempre valdrá la pena, lo importante es no rendirse nunca». Barradas define el amor y construye un antimanual para varios lectores: para los que no quieren claudicar y necesitan herramientas. Para los que quieren cerrar un ciclo amoroso de la manera más sana y plena. Si tu caso, en cambio, es que te empeñas en ver como amor algo que no lo es verdaderamente, este libro también puede ser un gran llamado de atención, una luz de neón en tu camino. Y para los que quieren soltar y liberarse, encontrarán balsas para el desamor y el despecho en las páginas de este libro, con *soundtrack* incluido.

Pero vayamos al germen de todo: el amor empieza por casa, y el autor interroga, incesante, al lector: «¿Qué tanto te amas tú? ¿Cómo anda tu autoestima?». Preguntas ineludibles pues muchos de los problemas relacionados con el amor terminan en esta mesa de disección: la del amor propio. ¿Sientes que estás colgando en una relación sin futuro? Este libro te hará caer, cambiar, tomar decisiones.



www.planetadelibros.com.ve

Índice

Página del título	2
Copyright	4
Índice	5
Prefacio	8
Primera parte: Separación	10
Segundas oportunidades	12
Mi opinión acerca de la separación o del divorcio	13
Esquema de un divorcio o de una separación	14
Duras visiones del matrimonio	15
Parejas en conflicto	17
Problemas de pareja	19
El amor no es suficiente para vivir en pareja	20
El amor también se estresa	21
Terminar una relación estando enamorado	22
El amor traicionado	23
A veces no sabemos sobre el amor	24
Relaciones desastrosas	25
Cuando la relación no existe, pero tampoco se acaba	26
«Ámame como soy o vete»	28
¿Sabes si todavía estás pensando en tu ex?	29
Inmadurez, miedo y separación	30
Relaciones dependientes	31
«Yo dependo económicamente de mi pareja»	32
Los hijos como excusa	33
Entre agresividad y mentiras	34
El maltrato	36
Aproximación al perfil psicológico del traidor	37
Quien te humilla, no te ama	39
Tú decides hasta cuando	40
Malos amores	41
De amores dolorosos	42
De amores y soledades	43

La culpa es del otro	45
Mujeres inseguras	45
Hombres inseguros	47
Una enfermedad llamada comodidad	48
Amor cansón	50
Excusas y excusas para seguir viviendo infelices	52
Despedirse	55
¡Terminamos!	56
Cómo no quedarnos enganchados a un ex	59
Despedida con amor	59
Amor no es dolor	60
Cuando el amor nos dice adiós	61
Eso ya no es amor, es otra cosa	63
Carta de despedida	63
Segunda parte: Despecho	66
Cuando nos rompen el corazón	68
El despecho	69
¿Cómo se siente el despecho?	70
Reflexiones del día después	70
Nada más difícil que terminar una relación	72
Grandes amores, grandes pérdidas	73
Momentos atribulados	73
Pasión por la vida	74
¿Adónde piensas llegar?	75
La soledad glorificada	77
El miedo	78
Miedo al rechazo	79
El qué dirán	80
El odio	81
Negar la realidad puede ser peligroso	82
Al mal tiempo no se le pone buena cara	83
Mujeres solas	84
Triunfar no tiene edad	85
La vida y sus crisis	85
¿Rendirse?	86

Reflexiones sobre la autoestima	87
Del querer vivir la vida	89
Divagaciones de amores y sufrimientos	91
«Perdí»	92
Autoestima, amor propio y amor por los demás	94
Entre crisis y oportunidades, tú decides	95
Selfies eróticos para conseguir amor	95
Cambiar es siempre un reto	96
El stalker de las redes sociales	97
De recuerdos y olvidos	98
Repetición compulsiva o por qué tropezamos con la misma piedra	99
Sobre el vacío	100
El héroe de tu propia vida	101
Contraportada	106