

## Introducción

“Morir de amor, despacio y en silencio”, canta Miguel Bosé. Y no es solo ficción ni entretenimiento musical, es realidad pura y dura. Para muchos, el amor es una carga, un dulce e inevitable dolor o una cruz que deben llevar a cuestas porque no saben, no pueden o no quieren amar de una manera más saludable e inteligente. Hay quienes se quitan la vida o se la quitan a su pareja, y están los que se agotan y van secándose como un árbol en la mitad del desierto, porque el amor les pide demasiado. ¿Para qué un amor así? Esa es la verdad: no todo el mundo se fortalece y desarrolla su potencial humano con el amor; muchos se debilitan y dejan de ser ellos mismos en el afán de querer mantener una relación tan irracional como angustiante. Hay que vivir el amor y no morir por su culpa. Amar no es un acto masoquista donde te pierdes a ti mismo bajo el yugo de alguna obligación impuesta desde fuera o desde dentro.

Morir de amor no es irremediable, como dicen algunos románticos desaforados. Las relaciones afectivas que valen la pena y alegran nuestra existencia transitan un punto medio entre la esquizofrenia (el amor es todo “locura”) y la sanación esotérica (el amor todo “lo cura”). Amor terrestre, que vuela bajito, pero vuela. Coincidir

con una persona, mental y emocionalmente, es una suerte, una sintonía asombrosa y casi siempre inexplicable. Aristóteles decía que amar es alegrarse, pero también es sorprenderse y quedar atónito ante un *clic* que se produce con alguien que no estaba en tus planes. De ahí la pregunta típica de un enamorado a otro: “¿Dónde estabas antes de encontrarte?” o “¿Cómo puedes haber existido sin yo saberlo?”. Amar es vivir más y mejor, si el amor no es enfermizo ni retorcido. En el amor sano, no cabe la resignación ni el martirio, y si tienes que anularte o destruirte para que tu pareja sea feliz, estás con la persona equivocada.

Para amar no hay que “morir de amor”, sufrir, desvanecerse, perder el norte, ser uno con el otro o perder la identidad: eso es *intoxicación afectiva*. Cuando confundimos el enamoramiento con el amor, justificamos el sufrimiento afectivo o su conmoción/arrebato/ agitación y terminamos enredados en relaciones negativas que nos amargan la vida, porque erróneamente pensamos que, “así es el amor”. A veces, en la terapia, me encuentro con parejas tan incompatibles que me pregunto cómo diablos llegaron a estar juntos. ¿Es que acaso estaban ciegos? Y la respuesta es que, en cierto sentido, sí lo estaban. No una ceguera física, sino emocional: el sentimiento decidió por ellos y los arrastró como un río salido de cauce. El amor tiene una inercia que te puede llevar a cualquier sitio, si no intervienes y ejerces tu influencia.

Morir de amor, asimismo, es morir de desamor: el rechazo, el insoportable juego de la incertidumbre y de no saber si te quieren de verdad, la espera, el imposible o el “no” que llega como un baldado de agua fría. Es humillarse, rogar, suplicar, insistir y persistir más allá de toda lógica, esperar milagros, reencarnaciones, pases mágicos y cualquier cosa que restituya a la persona amada o la intensidad de un sentimiento que languidece o que ya se nos fue de las manos.

Infinidad de personas en el mundo han quedado atrapadas en nichos emocionales a la espera de que su suerte cambie, sin ver que son ellas mismas quienes deben hacer su revolución afectiva. Cada quien reinventa el amor a su amaño y de acuerdo con sus necesidades y creencias básicas, cada quien lo construye o lo destruye, lo disfruta o lo padece. Morir de amor no es un designio inevitable, una determinación biológica, social o cósmica: puedes establecer tus reglas y negarte a sufrir inútilmente. Esa es la consigna.

¿Qué hacer entonces? ¿Es posible amar sin equivocarnos tanto y que el sufrimiento sea la excepción y no la regla? ¿Cómo amar sin morir en el intento y aun así disfrutarlo y sentir su irrevocable pasión?

En el presente libro, he intentado plasmar algunos de los problemas que convierten el amor en un motivo de agonía y angustia y he contrapuesto a ellos una serie de *principios básicos de supervivencia afectiva*, los cuales

proporcionan herramientas para *no* morir de amor y cambiar nuestra concepción del amor tradicional por una más renovada y saludable. Estos principios obran como esquemas de inmunidad o factores de protección.

Veamos de manera resumida estos problemas y qué principio oponer en cada caso.

1. Estás con alguien que no te quiere, te lo dice sin tapujos y no ve la hora de irse o de que te vayas. Pero tú sigues allí, esperando el milagro que no llega y soportando un rechazo que no te da respiro. Independiente de la causa, la lectura del Principio 1 te servirá de ayuda y reflexión: *Si ya no te quieren, aprende a perder y retírate dignamente.*
2. Tienes otra persona, la deseas y la amas. Sin darte cuenta, poco a poco, has construido una vida paralela que va mucho más allá que la aventura. Te preguntas todo el día qué hacer, aunque en realidad sí lo sabes, pero no sabes cómo: te falta coraje. Tu sueño es reemplazar mágicamente a tu pareja por tu amante y que todo siga igual, como si nada hubiera pasado. Estás en un gran dilema que no te deja vivir en paz. La lectura del Principio 2 te servirá de ayuda y reflexión: *Casarse con el amante es como echarle sal al postre.*

3. Vives en un martirio perpetuo: por querer resolver los problemas de tu pareja, te has olvidado de tu persona. Pero no solo la ayudas e intentas sacarla adelante a cualquier costo, sino que utilizas una manera de sacrificarte absolutamente irracional: te opacas a propósito, para que ella, por contraste, brille más. Compensas negativamente y ocultas tus virtudes para que los déficits de tu pareja se disimulen o no se noten tanto. Practicas una curiosa forma de suicidio afectivo. La lectura del Principio 3 te servirá de ayuda y reflexión: *Evita el sacrificio irracional: no te anules para que tu pareja sea feliz.*
  
4. Te encuentras en una relación desesperante porque tu “pareja” es ambigua y “duda” hasta dónde quiere llegar contigo, ya que no está segura de sus sentimientos. Es el síndrome del “ni contigo, ni sin ti”, del cual eres una víctima y no tienes la menor idea de cómo manejarlo. Tú pareja fluctúa entre el amor y el desamor, y tú saltas al compás de ella. La lectura del Principio 4 te servirá de ayuda y reflexión: *¿Ni contigo ni sin ti? ¡Corre lo más lejos posible!*
  
5. Sientes (y sabes) que el poder emocional o afectivo en la relación lo tiene tu pareja, es decir:

que ella puede prescindir de ti más fácilmente de lo que tú podrías prescindir de ella. Y en este forcejeo de fuerzas y debilidades, de apegos y desapegos, siempre estás por debajo; lo que te lleva a decir “sí”, cuando quieres decir “no” o a acceder a cuestiones que no van contigo. ¿Todo esto por amor o por miedo a perder a la persona amada? La lectura de Principio 5 te servirá de ayuda y reflexión: *El poder afectivo lo tiene quien necesita menos al otro.*

6. Tienes un amor enquistado, reciente o antiguo, que no puedes olvidar y no te deja establecer nuevas relaciones. Para quitarlo de tu mente y de tu corazón, pensaste que “un clavo saca otro” y has salido a buscar a alguien más “grande” y poderoso para que elimine al ex o a la ex de una vez. Desafortunadamente, no te ha dado resultado y el viejo amor sigue flotando en tu memoria emocional con la misma fuerza de siempre. La lectura del Principio 6 te servirá de ayuda y reflexión: *No siempre un clavo saca a otro: a veces, los dos quedan adentro.*
7. Tu relación actual es tan fría como distante. Tu pareja no expresa el amor como quisieras y necesitas. Sientes que te hace a un lado y que la indiferencia es la regla básica en la que se mueve el

vínculo. La displicencia y los rechazos te duelen profundamente y afectan tu autoestima, pero no eres capaz de tomar decisiones. La lectura del Principio 7 te servirá de ayuda y reflexión: *Si el amor no se ve ni se siente, no existe o no te sirve.*

8. Has puesto a tu media naranja por las nubes. Piensas que estás con una persona supremamente especial, que apenas la mereces y solo ves maravillas en ella. Idealizaste a tu pareja y te has apegado a esa imagen ilusoria que te impide ver su lado normal y humano. El problema es que en algún momento tendrás que aterrizar y es posible que no te guste lo que veas sin autoengaños ni disfraces. Quizás estés enamorada o enamorado de un espejismo creado por ti. La lectura del Principio 8 te servirá de ayuda y reflexión: *No idealices al ser amado; míralo como es, crudamente y sin anestesia.*
9. Estás con alguien muy mayor o muy menor para tu edad, y eso, aunque intentes disimularlo, te genera cierta ansiedad o preocupación. Sabes que con el tiempo la diferencia de edad se hace más marcada y no quieres convertirte en una persona celosa, harta o insegura. Aún así, prefieres no pensar en ello seriamente, porque temes malograr la dicha de vivir un amor como el

que ahora sientes. De todas maneras, consciente o inconscientemente, te preguntas: ¿Cuántos años me quedan de felicidad? La lectura del Principio 9 te servirá de ayuda y reflexión: *El amor no tiene edad, pero los enamorados sí.*

10. Te separaste y andas a los tumbos. Has perdido tus puntos de referencia habituales, te sientes sola o solo y estás hasta la coronilla del amor. Además, juras que no volverás a tener a nadie y que los hombres o las mujeres son todos unos idiotas. En fin: tienes dificultades para aceptar una separación que todavía te duele y no eres capaz de empezar de nuevo. La lectura del Principio 10 te servirá de ayuda y reflexión: *Algunas separaciones son instructivas; te enseñan lo que no quieres saber del amor.*

Cada capítulo se ocupa de un principio concreto, donde se explicitan a su vez una serie de premisas y corolarios que van completando el cuadro y sirven como guías. En el epílogo, resumo un conjunto de máximas para llevar a la práctica, que se desprenden de los apartados anteriores.

El decálogo sugerido aquí no pretende agotar la temática del amor malsano, ni mucho menos, ya que las variables que intervienen en su conformación son múltiples y complejas. No obstante, los diez principios de

supervivencia presentados, pueden resultar de mucha ayuda si se interiorizan y aplican de forma continuada. En mi experiencia profesional, he podido observar que su uso incrementa notablemente las probabilidades de establecer relaciones funcionales más satisfactorias y felices. Por lo anterior, mi recomendación es que nos acerquemos a todos los principios y no solo a los que se acoplen más nuestra problemática específica.

A la hora de desarrollar el contenido del libro, he tenido en mi mente a la gente afectivamente más frágil y a los que sufren por amor, pese a sus esfuerzos de seguir adelante y encontrar un amor que valga la pena. No he pensado en los fortachones ni en los depredadores emocionales, sino en los luchadores del amor, aquellos que insisten y persisten a pesar de sus errores y malas decisiones. La verdadera virtud no está en amar, sino en amar bien; a este propósito es que desea aportar el presente libro.

