



# Adiós, amor

Cómo sobrevivir a una ruptura

Abraham Jorge China







# ADIÓS, AMOR

ABRAHAM JORGE CHINEA

1ª edición: junio de 2010

Diseño: Abraham Jorge China

Ilustración de la cubierta: X3 Studios

Logo Creative Commons: Shepard Fairey



Esta obra está bajo una licencia Reconocimiento-No comercial-Sin obras derivadas 3.0 España de Creative Commons. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/> o envíe una carta a Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California 94105, USA.



## Reconocimiento-No comercial-Sin obras derivadas 3.0 España

### Usted es libre de:



copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra

### Bajo las condiciones siguientes:



**Reconocimiento.** Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciador (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o apoyan el uso que hace de su obra).



**No comercial.** No puede utilizar esta obra para fines comerciales.



**Sin obras derivadas.** No se puede alterar, transformar o generar una obra derivada a partir de esta obra.

- Al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra.
- Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor
- Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.

Advertencia

Los derechos derivados de usos legítimos u otras limitaciones reconocidas por ley no se ven afectados por lo anterior.

Esto es un resumen legible por humanos del texto legal (la licencia completa) disponible en los idiomas siguientes:

Catalán Castellano Euskera Gallego



**ESTA GUIA ES PARA  
HOMBRES**

**ABSTENERSE MUJERES  
SIN SENTIDO DEL  
HUMOR**





## CONTENIDO

Contenido .....	vii
Prefacio .....	xi
Agradecimientos.....	xvii
Instrucciones de uso.....	xix
La guía .....	1
1. ¿Dónde estoy? .....	3
2. Entropía y condición de defensa .....	7
3. Cuando el cristal se rompe en mil pedazos.....	11
3.1. Tú has tomado la decisión .....	15
3.2. No quiere seguir contigo.....	19
4. ¿Cómo terminar? .....	23
5. Sentimientos residuales.....	31
6. Aprender a perder .....	35
7. La información es poder .....	39
7.1. Tu móvil te esclaviza.....	45
7.2. Correo basura .....	57
7.3. El teléfono fijo .....	61
7.4. Terrorismo instantáneo .....	65
7.5. Redes de tortura.....	71
7.6. Cuaderno de bitácora .....	77
7.7. Espionaje y coacción.....	81
7.8. Familia por accidente .....	85
8. Probabilidad y posibilidad.....	89
8.1. Hogar, amargo hogar .....	93
8.2. Maldito trabajo .....	97
8.3. La de la mochila azul.....	101
8.4. La sorpresa de la fiesta.....	105
8.5. Deudas.....	109

8.6. Los recuerdos son puñales.....	113
9. Consejos prácticos.....	117
9.1. Cuidado con la comida .....	119
9.2. Estar en forma.....	123
9.3. No te abandones.....	129
9.4. Suplicios musicales .....	133
9.5. Ahogados en alcohol.....	137
9.6. Comederos de oreja .....	141
9.7. Pagafantas .....	145
10. Volver o no volver, esa es la cuestión.....	153
11. Aprendizaje y condicionamiento .....	161
12. Malabarismos en la cuerda floja.....	165
13. ¿Seré yo, señor?.....	169
Casos prácticos .....	175
No eres ni el primero ni el último.....	177
Manuel y Penélope.....	179
Bernardo y Andrea.....	183
Armando e Isabel .....	187
Carlos y Mercedes .....	191
Juan y Belén.....	195
Miguel y Adela .....	199
Pedro y Sandra.....	203
Jonás y Laura.....	207
Anexos.....	211
La alegoría de la caverna.....	213
En el interior de la caverna.....	214
Liberación de la caverna.....	215
Retorno a la caverna .....	216
Observaciones sobre la alegoría .....	217

Los siete pecados capitales .....	219
Pígalión.....	225
Locus de control .....	227
Coincidencias.....	229
Nota final .....	231
Epílogo .....	233



## PREFACIO

Todo lo que comienza tiene un final, es una verdad universal de la que nadie ni nada puede escapar. Benjamin Franklin acertó al decir que *«en este mundo no se puede decir que nada sea cierto, excepto la muerte y los impuestos»*. El amor no es una excepción a esta regla porque tiene fecha de caducidad y unos tributos que tenemos que pagar. Los impuestos del amor son los malos momentos que nos hace pasar y la muerte es lo que frecuentemente se denomina un *desamor*.

¿Y quién, por amor, no ha pasado por malos momentos o ha sufrido un desamor? Todos, alguna vez en nuestra vida, hemos dejado a alguien o hemos sido dejados por alguien.

Es lo que ocurre con las relaciones interpersonales, que son muy inestables y, cuando se mezclan con una variable caótica como es el amor, mucho más. El amor es un sentimiento un tanto peculiar porque nos controla y bajo su influencia nos vemos obligados a hacer y decir cosas que no haríamos si estuviésemos en nuestros cabales, pero esto es normal y nos sucede a todos.

¿Y qué es realmente el amor? Es un conjunto de emociones, pero las emociones no son más que expresiones verbales, nombres propios que les hemos dado a estados fisiológicos internos. Cuando estamos enamorados, hay toda una cascada de secreciones de hormonas y neurotransmisores en nuestro interior. Sufrimos un secuestro bioquímico por el que nuestro cuerpo se encarga de drogar a nuestro cerebro y, como todo estupefaciente, el amor provoca como consecuencia alteraciones en el pensamiento y una adicción que es un arma de doble filo.

Los enamorados somos unos adictos a una droga que, cuando nos falta su dosis, nos entra el síndrome de abstinencia así que, lo

creas o no, lo mismo que sientes en estos momentos lo hemos sufrido todos los que hemos pasado por un desamor.

El amor, ¿bendición o maldición? Mucho se ha escrito acerca de él pero no existe un consenso sobre este tema. Lo cierto es que el amor tiene una naturaleza dual, porque nos dará muy buenos momentos y otros muy malos. Cuando todo va bien nos sentimos como flotando, nadando en la felicidad, pero el problema es que suele durar poco. Como acertó a escribir el poeta Vinícius de Moraes, «*la tristeza no tiene fin, la felicidad sí*».

En realidad, la felicidad es una fase transitoria durante la cual no nos acordamos de nada que nos haga entristecer. De hecho, es un estado fantasioso que desaparece con suma facilidad, dejando paso a la tristeza. Y es que, cuando las cosas van mal en una relación donde existe el amor, la tristeza nos duele hasta morir, al menos de manera figurada.

A propósito, ¿alguna vez has oído la expresión *morir de amor*? Supongo que sí, en multitud de ocasiones, pero puedes hablar con cualquier médico forense y ni uno solo habrá firmado jamás un certificado de defunción cuya causa haya sido el amor. El amor no mata, ni siquiera cuando no es correspondido, porque de ser así la humanidad habría estado extinta desde hace mucho tiempo.

Pero las consecuencias del amor no son exclusivas de los humanos, no somos tan especiales como creemos. El resto de animales, como por ejemplo los erizos, también se enamoran, lo que ocurre es que ellos son mucho más pragmáticos de lo que nosotros podríamos ser.

Estos animales no usan ningún nombre especial ni le dan una importancia trascendental, para ellos simplemente se trata de atracción sexual y nada más. En realidad, ¿para qué llamarlo amor cuando en realidad queremos decir sexo?

Como curiosidad, los humanos tenemos el período de enamoramiento más largo de todos los mamíferos. Supongo que nuestro cerebro, teóricamente más evolucionado que en el resto de animales, sufre con más intensidad las consecuencias de esa adicción.

Respecto a los erizos, siempre me han encantado esas bolitas de púas, y no me refiero precisamente a los que viven en el mar. Hablo de esos pequeños y adorables mamíferos erinaceinos que, a pesar de su extraña apariencia, guardan mucha similitud con los humanos en ciertos aspectos.

Cuando estos animalitos sufren un enamoramiento, mientras más se aproximan unos a otros, más probabilidades existen de herirse con sus púas. Lo mismo ocurre con las personas más cercanas a nosotros, cuya proximidad favorece que nos puedan provocar más daño.

Esto no es nada nuevo, es el llamado *dilema del erizo*, cuyo concepto se originó en la obra del filósofo alemán Arthur Schopenhauer titulada *Parerga und Paralipomena*.

Por su parte, el poeta Luis Cernuda, que fue miembro de la conocida *Generación del 27*, hizo referencia a este dilema en los primeros versos de su obra *Donde habite el olvido* con las siguientes palabras:

*Como los erizos, ya sabéis, los hombres  
un día sintieron frío. Y quisieron compartirlo.  
Entonces inventaron el amor. El resultado  
fue, ya sabéis, como en los erizos.*

Es por todo esto que, cuando te encuentras en una relación, si todo va bien estarás feliz pero, al igual que los erizos, sufrirás con mayor intensidad cuando las cosas vayan mal. Además, por si fue-

ra poco, cuando se acabe la relación, como un abstemio, vas a querer tu dosis pero a menudo harás y dirás cosas que te alejarán de tu objetivo, todo ello orquestado por el secuestro emocional en el que te hallarás.

Debes tener claro que, en tu situación actual, cualquier cosa que quieras decir o hacer será en realidad precisamente opuesta a lo que verdaderamente deberías decir o hacer. Es absolutamente normal, es la consecuencia más inmediata de todo lo que te he dicho anteriormente. Al igual que una terapia de desintoxicación, el primer paso para superarlo y recuperarte es reconocer que tienes un problema.

Así que aquí estás, hecho una piltrafa, clamando al cielo por qué ya no estás con ella y llorando por las esquinas, con lo que se denomina comúnmente como *mal de amores*, pero no te preocupes porque esto no será más que una anécdota en tu vida que recordarás como *aquella época durante la que pensé e hice muchas tonterías*.

Ahora te propongo un ejercicio mental. Piensa durante un instante, fríamente, qué objetivo pretendes conseguir ahora que tu relación ha terminado.

¿Es que quieres volver con ella? Falso, mentira, error.

Si no es eso, ¿entonces quieres olvidarla? Falso, mentira, error.

Te estás engañando a ti mismo aunque no seas consciente de ello. Lo que realmente quieres es sentirte bien y, tanto si vuelves con ella como si no, no será más que un medio para alcanzar ese bienestar que deseas, no un objetivo real. Así que si te marcas alguna de esas dos metas es muy probable que te frustres en el intento y sea mucho más difícil llegar a sentirte bien.



Si vuelves con ella será porque realmente lo deseas, pero ella también ha de querer volver contigo. La cuestión es que ella querrá regresar o no en función de si tomas en serio lo que te voy a contar y actúas adecuadamente en consecuencia. Quizás ahora no lo entiendas, pero piensa que sólo se desea con intensidad aquello que no se posee, ahí está la clave.

Por otra parte, si no vuelves con ella será por tu propia decisión, seguramente porque tu mente habrá perdido el interés por esa persona, y será más sencillo si actúas apropiadamente. Tal vez ella reaccione de manera que te sea más fácil conseguirlo. En ese caso, mucho mejor.

Piensa que el olvido es un proceso biológico que sucede de manera automática en nuestro cerebro y no se puede provocar a voluntad. Lo que debemos hacer es favorecer la aparición de la indiferencia.

Es por eso que esta guía sólo pretende ofrecer a quienes la leen algo de luz en los momentos de oscuridad posteriores a una ruptura y dar ciertas claves y pautas para conseguir llegar al objetivo primordial que es el propio bienestar. Es un camino arduo y difícil, similar en muchos aspectos a una escalera, en el que cada peldaño es un pequeño objetivo que nos hemos de marcar y que debemos conseguir.

La consecución de esos objetivos menores será como ir ascendiendo por esa escalera, lo cual nos ayudará a alcanzar la meta final, nuestro bienestar. Y ten por seguro que vamos a subir toda la escalera.

No pienses que no es el momento o que no estás preparado, nunca es demasiado pronto para comenzar el proceso. Ahora mismo estás herido, al igual que si te hubieras caído desde una gran altura, te hubieras roto una pierna y la sangre brotara de tus

heridas a borbotones. ¿Buscarías ayuda médica de manera inmediata? La respuesta más lógica sería que sí.

Entonces no permitas que te desangres emocionalmente.

## AGRADECIMIENTOS

La riqueza de un hombre no se mide por el dinero que posee sino por los amigos que le acompañan en su camino. Es por eso que aquella manida frase dice que *los amigos son un tesoro*, y yo me siento afortunado por tenerlos a ellos.

Cuando las circunstancias no eran las mejores, su apoyo y sus consejos han estado ahí siempre que los he necesitado. También los acontecimientos en su vida me han servido de excusa a la hora de ofrecerles mis consejos.

Cada vez que escribía, borraba o modificaba algo de esta guía han estado dispuestos a servir de correctores y, en ocasiones, incluso censores, todo ello gratuitamente a pesar de ser un trabajo tedioso. Sobre todo mis amigas, que han evaluado esta guía desde el otro punto de vista y han sido las más críticas con ella, como es obvio.

La familia, ese pilar inamovible que nos sostiene en momentos de incertidumbre. Cuando todo lo demás falla ellos siempre están ahí. También he recibido ayuda por su parte cuando he requerido un empujón en momentos críticos.

Además, me han ofrecido su visión particular sobre esta guía, aconsejándome para añadir, quitar o modificar. Mi madre, más moderada, y mi hermana, más incisiva, cada una a su manera, pero siendo una colaboración igualmente productiva.

Por todo esto y mucho más, tanto a mi familia como a mis amigos, les agradezco el esfuerzo recíproco de tener que soportarnos mutuamente.

En cuanto a las mujeres que han pasado por mi vida y que han sido importantes para mí no les puedo agradecer que me hayan obligado a soportar molestas situaciones ni que me hayan hecho

sentir fatal en tantas ocasiones. Simplemente tomo estos hechos como un producto de la causalidad.

Sin embargo, de ellas he aprendido muchas cosas, de los buenos momentos que me han brindado y, en especial para la realización de esta guía, de los malos. Al fin y al cabo son parte de mi inspiración y no hay que negar su colaboración.

Además, me han servido para experimentar con ellas a pesar de no contar con su consentimiento. Bueno, al menos las rupturas me han servido para algo provechoso, ¿no?

## INSTRUCCIONES DE USO

He de confesar que siempre me han encantado los juegos de construcción, y cuando hablamos de este género aparecen tres nombres: *Meccano*, *Lego* y *TENTE*.

He de reconocer que nunca me regalaron un *Meccano*, pero cuando mis padres iban a visitar a unos amigos yo aprovechaba para montar los de sus hijas. En cuanto a los *Lego*, me gustaban los modelos *Technic* porque los ladrillos de plástico de colores de toda la vida me parecían una tontería.

Eso sí, hubo un año en el que los Reyes Magos me dejaron un portaaviones, un vehículo lunar y una nave espacial de *TENTE*. Fueron unos de los mejores regalos que he recibido en toda mi infancia.

Cuando ya había montado todos los modelos pensé que era una tontería tenerlos de exposición cogiendo polvo, así que decidí desarmarlos y guardar juntas todas las piezas en una caja de zapatos que le cogí prestada a mi madre. Pasaba horas inventando todo tipo de cosas con aquellas piezas de plástico: barcos, aviones, naves espaciales, armas de destrucción masiva...

Me encantaban los *TENTE*, y me sorprende la cantidad de gente que no los conoce ni ha oído hablar de ellos nunca. Es una marca dependiente de la española *EXIN*, la misma que creó el famoso *CINEXIN*. De hecho, yo tuve uno en el que podías ver un cortometraje de Disney como en la moviola, hacia delante o hacia atrás.

Luego también estaban las otras maquetas de *Bburago*, una marca italiana de modelos muy realistas de coches que combinaban los materiales metálicos y plásticos. El principal problema es que son maquetas de un solo uso, es decir, montar y exhibir. La

verdad es que son una delicia para los coleccionistas, pero a mí me sabían a poco una vez que las había completado, lo que solía ocurrir el mismo día en que me regalaban algún modelo.

Los puzles también me gustaban mucho y con ellos contacté desde temprana edad con la filosofía budista y, en concreto, con su ley de lo efímero. Me explico, mi casa no tenía tantas paredes como para andar colgando cada puzle que hacía, así que después de todo el trabajo dedicado, una vez terminado, tenía que desarmarlo y volver a guardarlo en su caja. Fue entonces cuando aprendí que lo material es absolutamente temporal.

Recuerdo que una vez mis padres me compraron una silla de escritorio que venía desarmada por piezas en una caja y decidí montarla sin mirar las instrucciones. Total, si tenía un doctorado en *TENTE* y en puzles no creí que aquello fuese algo demasiado complicado.

Antes que nada tuve que conseguir convencer a mi padre para que me dejase montarla yo solo, lo cual no era cosa fácil. Los padres son así, prefieren hacerlo ellos ante la duda de que sus hijos vayan a provocar un desastre. Una vez superado ese obstáculo, cuando terminé y comprobé que me sobraban unas cuantas piezas y algunos tornillos supe que algo no estaba del todo bien.

Las mujeres tienen mucha facilidad para criticar al colectivo de los hombres, de hecho existen multitud de tópicos masculinos sobre los que a ellas les encanta hablar cuando están reunidas en grupo, pero en este caso hay que darles la razón.

Los tíos no solemos mirar los manuales antes de ponernos manos a la obra. Hacemos esas cosas porque confiamos en nosotros mismos y nuestra capacidad para solucionar puzles, lo cual no es malo, pero suele conducir a resultados no esperados porque nos basamos en una falsa sensación de seguridad.

Bueno, tenía que buscar una solución a aquel problema así que lo primero que tuve que hacer fue reconocer que una silla, a pesar de tratarse de un objeto aparentemente sencillo, puede resultar relativamente complicada de montar. Luego tuve que desarmarla, leer con resignación las instrucciones y montarla de nuevo paso a paso.

Al final conseguí una silla que usé durante unos cuantos años. De otra manera, sin seguir las instrucciones, no hubiese conseguido resultados tan fiables y duraderos. Si algo he aprendido desde entonces es que si quieres montar un mueble de *Ikea* y quieres hacerlo adecuadamente debes recordar leer el manual siempre antes de atornillar nada.

Nuestra vida es un continuo proceso de aprendizaje, siempre podemos aprovechar cualquier situación para aprender de ella. Y no sólo las circunstancias, las personas también nos enseñan mucho, y un claro ejemplo está en la figura de los profesores. Cuando estaba en el colegio, mi profesora de Sociales me enseñó muchas cosas que me han sido de gran ayuda, como la síntesis de información y la confección de esquemas. Una vez me dio un gran consejo:

*Cuando vayas a hacer un examen, lee todas las preguntas, desde la primera a la última. Una vez lo hayas hecho y hayas comprendido todo, puedes empezar a escribir. Cuando termines, vuelve a repasarlo todo de nuevo.*

Fue una de las mejores profesoras que he tenido.

Cada fragmento de esta guía guarda relación con el resto de capítulos, no debe tomarse como un compendio de textos independientes. Es por esto que te recomiendo que antes de llevarla a

la práctica hagas el esfuerzo de leerla con detenimiento desde el principio hasta el final.

Es más, una vez hayas terminado no es mala idea que la vuelvas a repasar.

*Lee detenidamente cada uno de los capítulos hasta el final.*

*Una vez lo hayas hecho, podrás ponerlos en práctica.*



# LA GUÍA



## 1. ¿DÓNDE ESTOY?

No sé que ocurren los domingos por la tarde, pero son instantes bastante depresivos. Quizás sea porque representan el término del fin de semana o la inminente llegada del lunes, sinónimo de volver a la monotonía del día a día. No lo sé, pero las tardes de los domingos son así. Bueno, salvo esas contadas ocasiones en las que en el lunes te espera un plan increíblemente apetecible y estás impaciente por que llegue ese momento.

Obviando esa posibilidad, no conozco a nadie que un domingo por la tarde se encuentre eufórico, al menos alguien que no esté bajo los efectos de algún excitante químico de administración externa, ya sea alcohol o drogas.

Sin embargo, hoy no es domingo, es un día cualquiera a una hora cualquiera y te encuentras en uno de esos momentos en los que no puedes mantener tu mente ocupada en nada. De pronto te asalta esa sensación de pérdida, te sientes sin fuerzas, vacío y abandonado, y comienzas a recordar lo maravilloso que era todo cuando estabas con ella, los proyectos que tenías en común, los instantes de felicidad que compartías o las divertidas actividades *eroticofestivas* que practicabas aquellas tórridas noches de verano.

Resulta curioso el funcionamiento de nuestro cerebro. Parece que en esos momentos nos olvidamos de una verdad inamovible: toda relación tiene sus altibajos y ni siquiera la más perfecta se salva de este axioma. Por esta razón, en cuanto hacemos de tripas corazón y apartamos a un lado todos esos recuerdos agrídulces hace su aparición la otra cara de la moneda.

Es entonces cuando te acuerdas de lo mal que te hacía sentir cuando te rechazaba, de los momentos de incertidumbre cuando salía de fiesta y no te mandaba un mensaje para avisarte que había

llegado bien a casa, de las discusiones por cualquier tontería, de la facilidad que tenía para hacerte creer el responsable de lo mal que iban las cosas, de cómo te sentías cuando te decía que no podía quedar contigo porque tú eras un accesorio en su vida o de las faltas de respeto delante de amigos y familiares.

Cuando una relación ha terminado tu mente se paseará por momentos en los que sólo recuerdas los buenos instantes y lo único que deseas es volver a recuperarlos a toda costa. Quieres recobrar esas situaciones agradables, las únicas que te vienen a la mente y te torturan desde la nostalgia.

Luego tus pensamientos oscilarán, igual que el péndulo de un reloj, a otro estado en el que recuerdas que ella es esa persona que ha hecho que te sientas como una basura y si vuelves de nuevo con ella tendrás el paquete completo, con las cosas desagradables incluidas.

*Memoria selectiva* la llaman.

A veces recuerdas que ella te hizo pasar por momentos horribles, por los que no desearías volver a pasar nunca más en tu vida. Por eso quieres olvidarla cuanto antes y seguir adelante. Lamentablemente olvidar no es tan fácil como desenchufar una lámpara o cerrar una puerta.

De nuevo tu pensamiento vuelve a fluctuar y otras veces piensas que ella te quiere, seguro que te quiere, que esto tiene solución, podéis volver a estar juntos y todo será maravilloso. Siento decirte que en una película es posible que sí suceda, pero en la vida real las cosas son un poco distintas.

Por favor, espero que no me malinterpretes. En absoluto estoy diciendo que niegues la posibilidad de que te quiera porque a lo mejor es cierto, te sigue queriendo, pero ya ves para lo que te sirve ahora mismo.

El afecto que sientes por alguien no implica que quieras o puedas estar con esa persona. Dicen que *querer es poder*, pero no es tan sencillo como parece.

Además, el odio o el rencor que despierta alguien en ti tampoco va a favorecer que esa persona sea más fácilmente olvidada. Muy al contrario, de esa manera será mucho más complicado de superar.

Es hora de que te des cuenta de todo esto y asumas toda esta información. De esta manera lograrás cambiar tu manera de afrontar la realidad.

Un signo de tu cambio es que estás leyendo estas palabras y, al igual que Platón describiera para el preso liberado en la *alegoría de la caverna*, seguramente echarás de menos la penumbra en la que vivías antes y las quimeras que perseguías, aún a pesar de saber que son falsas.

Ahora que has logrado escapar de ese mundo de ilusiones y has logrado ascender hasta la superficie te sentirás extraño, te dolerán los ojos ante la brillante luz del Sol. No te preocupes, porque cuando se acostumbren a la claridad verás el verdadero mundo que se abre ante ti.

De todas maneras, no se puede construir un futuro sobre un pasado que aún está presente. Por eso, debemos recapitular sobre lo sucedido y veremos qué es lo que nos ha conducido hasta aquí. Es probable que a estas alturas ya hayas actuado de alguna manera que no sea la más adecuada para nuestro objetivo principal pero, afortunadamente para ti, en esta vida *casi* todo se puede arreglar.

Recuerda que todo tiene su comienzo y todo tiene su fin, así que para saber dónde nos encontramos debemos detener nuestros pasos, volver la vista atrás, reconocer el camino que hemos

recorrido hasta aquí y plantearnos si la ruta que hemos estado llevando es la correcta o no.

Volvamos al principio del final.

*Es normal que de tu relación recuerdes las cosas buenas y hayas olvidado las malas o viceversa. Querrás volver a recuperar esos momentos o, por el contrario, olvidarlos. Has de tener claro que eso no es posible.*

## 2. ENTROPÍA Y CONDICIÓN DE DEFENSA

Todo tiene su causa y su consecuencia, *ex nihilo nihil fit*, nada surge de la nada, y si actualmente te encuentras en esta situación tan complicada es por alguna razón. La cuestión es que nada en el universo puede permanecer en equilibrio indefinidamente, ni tan siquiera el propio universo.

No puedo evitar relacionar los acontecimientos cotidianos con cualquier rama de la ciencia, y hasta las rupturas tienen su explicación. Por ejemplo, tenemos la teoría general de los sistemas, por la que se identifican los sistemas cerrados, en los que no existe intercambio de energía con el medio, y los abiertos, en los que sí existe tal interacción energética.

Por otra parte tenemos la segunda ley de la termodinámica en la que se define la entropía como una magnitud física que representa la medida del desorden de un sistema. La cuestión es que, por definición, todos los sistemas abiertos tienden a aumentar su entropía, y la única manera de reducirla es mediante la aplicación de energía al sistema.

Las relaciones interpersonales son similares a sistemas abiertos y sufren este desorden como consecuencia de su diseño. Esta es una explicación científica de por qué la relación ideal no existe.

Siempre surgirá algún problema interno o algún elemento externo que influirá sobre el equilibrio del sistema. La única manera de reducir su entropía es que alguna de las partes implicadas, o las dos, cedan parte de su energía para tal fin.

El verdadero problema radica en que estas fuentes de energía son renovables pero no ilimitadas. Es decir, si las reservas de energía no son reabastecidas terminarán por agotarse. La consecuencia de la disminución del aporte energético será que la

entropía del sistema aumentará hasta tal punto que se producirá la muerte térmica del mismo, esto es, la ruptura de la relación.

Cambiando de tema, siempre me ha gustado el cine, el considerado como séptimo arte. He visto muchas películas, mejores y peores, pero de todas se puede aprender algo. Por ejemplo, las películas con cierta temática militar te enseñan palabras tan curiosas como *DEFCON*.

Este extraño vocablo no es más que un acrónimo de las palabras inglesas *DEFense CONdition*, es decir, condición o estado de defensa, y hace referencia a la disponibilidad de las Fuerzas Armadas de los Estados Unidos. El *DEFCON* va de 5 a 1, siendo el 1 el mayor estado de alerta posible, en el que el uso de armamento táctico nuclear es inminente. Traduciendo, la Tercera Guerra Mundial con curiosas explosiones nucleares por todos lados.

Durante una relación, todos pasamos por distintas condiciones de defensa en función de la entropía y, por extensión, en qué estado se encuentre nuestra situación con respecto a nuestra pareja. Cuando todo va bien podemos afirmar que nos encontramos en *DEFCON 5*, el menor estado de alerta posible.

Pero en ocasiones observamos cómo nuevos comportamientos que nos molestan van sustituyendo a los antiguos que nos encantaban o cómo reacciones desmesuradas y poco agradables van apareciendo. Progresivamente aumenta la entropía del sistema y vamos pasando de un estado de alerta inferior a otro superior. A veces esta situación es reversible, y nuestra condición de defensa disminuye de nuevo, pero en otras ocasiones no ocurre lo mismo.

Y hete aquí que hace tiempo que algo está cambiando, porque ya no te dice cuánto te quiere, no le apetece demasiado quedar contigo, las muestras de cariño cada vez son menos numerosas,



las discusiones suceden cada vez más a menudo y con mayor intensidad o tu vida sexual se ha reducido a la mínima expresión.

No son más que señales que ella te ha estado enviando, pero nunca las tomamos como lo que son, muestras inequívocas de que algo malo está sucediendo y cuyo desenlace puede que no sea nada agradable. El amor es ciego y nosotros somos miopes que llevamos los ojos vendados mientras pilotamos un coche de fórmula uno.

Notamos que la relación no va todo lo bien que debería, así que nuestra mente comienza a trabajar. El primer pensamiento que tenemos en estos casos es que *«son cosas mías, seguro que no le pasa nada, esta semana se encuentra un poco estresada»*, pero como estamos preocupados le preguntamos *«cariño, ¿te ocurre algo?»*. Ella nos endulza el oído diciéndonos que no pasa nada y nosotros nos quedamos más tranquilos.

Es mentira, algo le ocurre y puede que no sea algo muy grave y sea transitorio, pero cuando transcurre el tiempo, pasan los días o las semanas, y la cosa no mejora volvemos a hacer la misma pregunta. Esta vez la contestación es más brusca, algo así como *«no seas pesado, ya te he dicho que no me pasa nada»*, y el siguiente pensamiento que tenemos es que *«soy yo, que la estoy agobiando demasiado y se ve un poco sobrepasada por la situación»*. Nos convencemos y, aunque no nos quedamos muy tranquilos, lo aceptamos.

Esa es otra mentira, sí que pasa algo, porque de lo contrario no te contestaría de esa manera, pero no aceptamos pensar que pueda ser falso lo que nos está diciendo, nos creemos todo lo que sale de sus labios. Es que no es nada agradable pensar que tu novia te miente, así que lo ignoramos y hacemos como que no pasa absolutamente nada.

Espabila, la cosa no va bien, lo sabes, lo notas en el estómago, así que no te engañes ni permitas que te engañe. Si notas que algo

va mal es que algo va mal, es así de sencillo, fin de la historia. Toda relación pasa por baches, pero esto no es un bache, has caído en el fondo de un maldito abismo.

El final está más cerca de lo que crees y vas a tener que tomar una decisión o, cuando al fin te des cuenta, ella ya la habrá tomado por ti.

*Antes de que termine una relación verás señales de lo que se acerca. El desenlace está claro, y si no lo haces tú, ella dará el paso.*

### 3. CUANDO EL CRISTAL SE ROMPE EN MIL PEDAZOS

Es increíble la capacidad que tienen las mujeres para hacer varias cosas de manera simultánea. Pueden estar hablando por el móvil con una amiga sobre cualquier cosa intrascendente mientras miran un vestido evaluando la combinación de colores a la vez que recuerdan que tienen que buscar unos zapatos a juego con aquel pantalón que se compraron la semana pasa y todo esto mientras buscan la tarjeta de crédito en su cartera para pagar el conjunto de sujetador y tanga que acaban de comprar para regalárselo a otra amiga.

Casi nada.

Esta capacidad se denomina en inglés *multitasking*, que queda muy *cool* y hasta pedante, pero viene a ser lo mismo que decir en castellano *multitarea*. La mayoría de los hombres no tenemos esa capacidad tan desarrollada como ellas, más bien somos de pensamiento lineal.

El profesor Clifford Nass de la universidad de Standford ha demostrado en un estudio que los cerebros de las personas *multitarea* pagan un alto precio a cambio de esa capacidad. De hecho no prestan atención, controlan su memoria o cambian de una tarea a otra tan bien como los que prefieren completar las tareas de una en una.

Ahora bien, ni se te ocurra comentarle a una mujer nada de lo que te acabo de decir, a pesar de estar avalado por un estudio científico publicado en la prestigiosa revista *Proceedings of the National Academy of Sciences*.

Nosotros vamos a la tienda a buscar unos zapatos. Los encontramos, nos los probamos, nos quedan bien, vamos a la caja y buscamos la cartera para pagar. Si en ese momento nos llaman

por teléfono, no cogemos el móvil porque estamos ocupados. Si por alguna casualidad lo hacemos, respondemos que ahora estamos liados y que ya hablaremos un poco más tarde.

Paradójicamente nuestras parejas piensan que para nosotros es fácil tomar cualquier decisión, pero es normal que piensen eso cuando nos comparan con ellas, que son más inconstantes que una veleta en medio de una tormenta tropical. Nosotros pensamos mucho las cosas y, cuando creemos que es la decisión correcta, pues la tomamos.

Ellas no.

Ellas dicen una cosa y puedes tener la certeza que en breve será sustituida por una nueva idea. Es así, nosotros somos los que no podemos hacer dos cosas a la vez, los simples, sencillamente porque nuestros pensamientos y nuestra forma de actuar son distintos a los de ellas, pero lo mejor en estos casos es no entrar en discusiones y dejar que sigan opinando lo que quieran.

¿Qué tienen en común todas las primeras novias? Seguramente estarás pensando que la tuya y la mía tenían dos ojos, una nariz, dos manos, dos piernas, dos nalgas... Deja los detalles anatómicos para otro momento de placeres solitarios y vuelve a la realidad.

La respuesta es mucho más sencilla y obvia: nuestras primeras novias son también nuestras primeras ex novias.

Bueno, al menos la tuya y la mía lo han sido para nosotros dos. Personalmente no tengo constancia de ningún hombre que se haya casado con su primera novia, haya vivido toda su vida sin serle infiel y haya muerto sin haberse divorciado. ¿Puede ocurrir? Por supuesto, pero es muy difícil, y dados los tiempos que corren cada vez será más difícil si cabe.

De acuerdo, ella ha tomado la decisión de dejarte o bien has sido tú, no existen más opciones que esas dos. A estas alturas da

igual quién haya tomado la iniciativa, la conclusión inmediata es que la relación que mantenías con ella ha llegado a su fin y no hay nada más que hablar.

Lo más importante de todo, lo que debes tener claro absolutamente, es que cuando una relación se rompe no debes tener en cuenta ni una palabra de la última conversación que mantienes con tu pareja.

Nunca.

Las palabras hirientes te van a doler mucho como es lógico. Sin embargo, las palabras dulces te engañarán y las tomarás como un naufrago que se agarra a una madera podrida con esperanza de mantenerlo a flote mientras empiezan a aparecer tiburones hambrientos de sangre a su alrededor.

Las palabras desagradables hieren al instante, tienen resultados inmediatos, pero las palabras dulces son de efecto retardado, como una bomba de relojería. Piensa que las bombas no matan a las personas, las explosiones sí, así que aunque sean palabras agradables acabarán por destrozarte tarde o temprano.

A no ser que te vaya el rollo masoquista, lo cual es respetable en el ámbito sexual, debemos evitar este daño anímico a toda costa. El problema es que en estos casos nunca hacemos lo adecuado, nos volvemos de manera inconsciente unos auténticos masoquistas, pero esto también tiene solución.

Piensa en ella como esa persona que lleva cierto tiempo compartiendo experiencias contigo. Es por eso que te conoce y sabe perfectamente qué cosas debe decir o hacer para hacerte daño o bien para embaucarte, manipularte y convencerte para que hagas lo que ella quiera. Es así, las mujeres cuando se lo proponen son muy buenas titiriteras y nosotros, nos guste o no, somos sus marionetas.

A pesar de todo, como ya te he comentado, sólo hay dos opciones disponibles: o dejas o eres dejado.

En función de qué opción te haya tocado, al igual que en un concurso de televisión, el premio puede ser un apartamento en una isla paradisíaca, un coche deportivo de color rojo o un inodoro portátil anteriormente ubicado en las inmediaciones de una construcción.

La apesadumada realidad es que siempre te va a tocar el inodoro, la única diferencia radica en si lo usarás para vomitar en él o, por el contrario, para acabar embadurnado hasta las cejas con mierda de obrero recalentada al sol.

No te preocupes, ya sé que son dos premios nada apetecibles, todos hemos pasado por lo mismo, pero la decisión más importante está a la vuelta de la esquina, así que sigue leyendo.

*Lo más importante que debes tener en mente es que durante una ruptura se dicen y hacen muchas cosas. No debes tenerlas en cuenta ni darles importancia, porque si lo haces, te harán mucho daño.*

---

### 3.1. TÚ HAS TOMADO LA DECISIÓN

Cuando eres tú quien toma la decisión de dejarlo en realidad podríamos decir que llevas ventaja respecto a tu pareja porque en cierta manera vas preparado para la ocasión y sabes que lo que vas a decir no es una noticia agradable. Lo que no es nada fácil es llegar a esa decisión, y mucho menos cuando nunca te ha hecho una mala jugada o todavía la quieres.

No obstante, a pesar de todo, ellas seguirán pensando que para nosotros es fácil tomar esa decisión, es así.

Cuando comunicas tu idea de querer terminar con la relación da igual lo que digas o las razones que le des, porque la otra persona va a estar en un estado de semiinconsciencia de duración variable. Éste suele ocurrir los primeros minutos más o menos, durante el cual va a dar igual que hables de la teoría de la relatividad especial de Einstein como de lo buenos que te salen los macarrones a la carbonara.

Spongamos que la has dejado porque te ha sido infiel, ¿responderá de la misma manera? Probablemente sí, pasará por esa fase de desorientación y dará lo mismo lo que digas, porque seguramente mientras le hablas ella estará pensando *«¿cómo se habrá podido enterar este tío de toda la historia si yo pensaba que tenía todo controlado y en secreto?»*. No hay crimen perfecto, y cada uno tiene lo que se merece, así que has tomado una buena decisión.

Una vez superada esta primera etapa, a cada palabra que digas aumentará el malestar de la otra persona hasta llegar al punto de colapso. No importan las explicaciones que des, no importan las palabras que uses, en circunstancias hipotéticas y normales siempre llegaremos a la misma conclusión: va a entristecerse y a llorar.

Es una reacción absolutamente normal porque no es una situación alegre, al menos en teoría. ¿Pero todas las rupturas son lacrimógenas? En absoluto.

Si no llora ni muestra signos de tristeza debes empezar a pensar que realmente no te convenía seguir adelante con ella. Tal vez le importas tan poco que le dará lo mismo tener una relación contigo o dedicarse a cuidar ovejas en Escocia. Muy probablemente ella ya tenía en mente dejarte, así que quizás le has hecho un favor y no ha tenido que ser ella la que dé el paso. Además, y aunque no lo creas, puede que exista la posibilidad de que la causa fuese por una tercera persona.

En cualquier caso, si has tomado la decisión de terminar con la relación, ten por seguro que va a ser correcta independientemente de todo lo demás. Lo habrás hecho porque no estás a gusto con tu pareja, lo cual es suficiente razón. No conozco a nadie que corte por lo sano con una novia con quien disfruta plenamente.

Bueno, sí que conozco avariciosos que no tienen suficiente con su novia y andan buscando permanentemente otra para reemplazarla, pero esos forman parte de otra subespecie completamente diferente.

La saga de *Star Wars* tiene muchísimos seguidores en todo el mundo y supongo que George Lucas, el director de las películas y dueño de sus derechos, estará muy contento de que sea así. En dicha saga aparece un personaje muy conocido, el maestro Yoda, que dijo aquella frase «*el miedo lleva a la ira, la ira lleva al odio, el odio lleva al sufrimiento*».

¿A qué viene este momento *freak*? Como bien decía ese *jedi* enano de color verde y con pelos en las orejas, a partir de este momento puede suceder que todo continúe con el mismo cariz triste o, por el contrario, comiencen a volar puñaladas a diestro y siniestro.



De todas maneras, no bajes la guardia, si has llegado hasta aquí debes mantenerte recto en tu decisión y no ceder, a pesar de ver cómo te insulta, te recrimina cosas pasadas o bien se ahoga en lágrimas. ¿Recuerdas por qué no quieres seguir con ella? Exacto, muéstrate seguro y todo irá bien, pero como flaquees tan sólo un instante, estás perdido.

Ten presente que todo lo que digas y escuches en esta fase debe ser ignorado y olvidado, porque aunque creas que sí, en estos momentos no eres tú, eres una masa gelatinosa que se mantiene en equilibrio sobre el filo de un cuchillo.

Acéptalo.

*Si has tomado la decisión de dejar la relación debes mantenerte firme y no mostrar dudas. Si ella ve que vacilas, empleará esa debilidad y la usará en su provecho.*



---

### 3.2. NO QUIERE SEGUIR CONTIGO

Recibes una llamada. Es ella y te pide quedar porque tiene que hablar contigo de algo. Comienzas a ponerte nervioso, debe ser un tema importante porque de lo contrario te lo diría por teléfono. La esperas en la cafetería donde sueles merendar con ella los domingos por la tarde, llega y cuando te dispones a darle un beso como siempre te esquivo. El malestar que sientes se va volviendo cada vez peor.

Comienzas la conversación con cualquier tema trivial, como si nada pasara, y ella te contesta con frases cortas, simples monosílabos, gestos indescifrables o ruidos insustanciales. El diálogo se detiene y de pronto es ella quien comienza a hablar. Cuando escuchas la noticia que jamás esperaste recibir es como si te lanzasen un cubo de agua fría. Bueno, no, quizás ese no sea el símil más adecuado.

Es como si estuvieras en Finlandia, sudando dentro de una sauna, y de pronto entrase un equipo militar de asalto. Te colocan un saco sobre la cabeza, te esposan y te arrastran al exterior que está a varios grados bajo cero. No siendo esto suficiente, te lanzan en pelotas a las gélidas aguas del lago más cercano, que están tan frías que se agarrotan todos tus músculos, se paraliza tu cerebro y la sangre se congela en tus extremidades.

Sabes que debes intentar nadar hacia la superficie para lograr respirar pero tu cuerpo no te responde, así que poco a poco te vas hundiendo mientras sientes cómo te arden los pulmones debido a la falta de oxígeno. No puedes controlar el reflejo de tu diafragma y desesperado comienzas a tragar agua hasta que lo último que logras ver el agujero por el que has sido lanzado y el extraño color grisáceo del hielo que cubre la superficie del lago.

Sí, definitivamente este ejemplo es mucho más acertado.

Aunque hayas estado atento a las señales previas a la ruptura nunca se está totalmente preparado para este fatal acontecimiento. Nunca pensamos que ese día sea el fin, a esa hora. Es más, a menudo parece que eligen con alevosía y a propósito fechas señaladas como tu cumpleaños, algún aniversario, Navidad, Año Nuevo... Ya dispuestas a destrozarnos el día, por lo menos que sea uno especial.

La cuestión es que estás ahí paralizado, escuchando un ruido que adivinas su voz pero sin lograr comprender ni un carajo de lo que te dice. Estás en esa fase de bloqueo físico y mental que antes te he comentado y por la que todos hemos pasado. Nadie espera ser enviado directamente a la basura por la persona que quieres, te hace sentir como agua sucia tirada por cualquier lado.

En realidad no entiendes nada de la situación, ayer era tu pareja y hoy te dice que no quiere estar contigo. O, por el contrario, sabes que últimamente no han ido las cosas muy bien, pero un bache lo tiene cualquier relación y se puede seguir adelante, o al menos eso creías.

Cuando al fin logras recuperar el control de tu mente, lo único que dices son muchas gilipolleces, porque estás absolutamente desorientado y confundido. Para agravar la situación, como buen adicto que eres, no vas a querer renunciar a tu droga tan fácilmente, vas a intentar mantenerla por todos los medios, así que vas a soltar tantas tonterías por esa boca que luego te va a dar vergüenza de recordarlas.

Intentamos regatear, rebajarnos, humillarnos o hacer cosas que en cualquier otro momento nos parecerían denigrantes con tal de no afrontar la realidad. La mayoría de las veces el regateo da como resultado un intercambio desigual por el cual damos mucho más de lo que recibimos con tal de no sufrir la pérdida.

Es así, no le des más vueltas, a todos nos pasa.

Has de prestar especial atención a su tono de voz y sus gestos, si es que puedes, ya que su lenguaje no verbal te dará más información que lo que esté diciendo con palabras. Por ejemplo, lo más normal es que esté triste o que llore porque, quieras o no, es una situación desagradable, al menos en teoría.

Si no muestra signos de tristeza puedes empezar a sospechar. Esa ardiente mujer que te mostraba su amor se ha vuelto de pronto un iceberg, fría y calculadora, y tú eres el Titanic. ¿Recuerdas la película y lo que le pasó a ese transatlántico? Exacto, tocado y hundido, todo esto con la banda sonora en la que Celine Dion trepanaba tu lóbulo temporal con aquella asquerosa canción. La verdad es que no se me ocurre peor forma para morir.

Tal vez se cansó de la relación, de ti o de tu mascota, lo cierto es que da igual, la cuestión es que no quiere continuar contigo como pareja. No obstante, y no es por desanimarte, a lo mejor existe una tercera persona, aunque pienses que es imposible, pero puede suceder.

Vamos a ver, quítate de la cabeza esa idea de *«mi novia nunca me haría eso»* porque es una frase que nos repetimos una y otra vez para intentar lavarnos el cerebro a nosotros mismos. Querido amigo, la realidad, muy a menudo, supera a la ficción.

La cuestión es que cualquier mujer puede ser infiel, es así. No existe ninguna que venga defectuosa de fábrica y sea incapaz de hacerlo. Todas tienen las oportunidades y los medios para ser infieles, y si no lo son es porque no han encontrado un candidato mejor que el que ya tienen o porque están muy apegadas al suyo, léase por motivos sentimentales o simple atracción sexual.

La realidad es así de cruda, como un plato de sushi en el que el pescado aún sigue moviéndose en tu plato a pesar de estar abierto en canal y cocinado a la plancha. La cena ideal para un amante al cine gore.

Por otra parte, si te grita y te insulta quizás se enteró que le hiciste algún mal, como que le has sido infiel, así que si te has medido en ese lío te lo tienes merecido por golfo. Vale, no voy a hacer leña del árbol caído, pero en un futuro ten más presente que no deberías hacer lo que no quieres que te hagan a ti. De todas maneras, sigue leyendo porque, a pesar de no aprobar tu comportamiento, aún podrás aprender algo de lo que te tengo que contar.

En cualquier caso, independientemente de todo lo demás, recuerda siempre que todo lo que ocurra en esos momentos ha de ser olvidado.

*Cuando te deje pasarás de un estado de estupor a un estado de estupidez durante el cual harás y dirás muchas cosas de las que luego te arrepentirás. No te preocupes, es normal.*

#### 4. ¿CÓMO TERMINAR?

Casi siempre, y a pesar de intentar mantener la calma por nuestra parte, cuando dejamos a nuestra pareja o nos dejan a nosotros, se producirá un cruce de acusaciones que no son más que el fruto de la situación.

Una de dos, o es increíble la capacidad que tienen para hacer daño con las cosas que dicen y hacen, o nosotros somos muy susceptibles. Te diré que una mujer despechada es más peligrosa que una serpiente de cascabel escondida dentro de una bota en un día de verano.

Te dolerá cada palabra, y si no mantienes la calma intentarás contraatacar con contestaciones intentando hacerle daño como venganza. Después de una escalada exponencial de golpes bajos, se insultarán y se mandarán a la mierda. Bueno, es una manera un tanto fea de terminar con una relación pero es bastante clara, explícita y definitiva.

No hay manera de acabar bien con alguien.

Donde hubo amor, queda rencor, y quien diga lo contrario o no sabe nada de la vida o se engaña a sí mismo y al resto de las personas que crean las gilipolleces que dice. Los finales felices son finales inconclusos y son la semilla del hierbajo del sufrimiento que, de no erradicar a tiempo, nos hará mucho daño tarde o temprano.

Existe una frase, una oración, una fórmula universal que siempre es pronunciada cuando se intenta acabar bien con una relación. Pueden cambiar las formas, el idioma utilizado, la manera de pronunciarla o incluso su construcción, pero su esencia es invariable y lo seguirá siendo por los siglos de los siglos.

Sabes cuál es, todos la conocemos. No obstante, te refrescaré la memoria:

*«... pero podemos ser amigos...»*

Si has sido tú quien ha pronunciado esas palabras, eres un insensato. Acabas de cruzar el umbral hacia el Pandemónium para que las criaturas del inframundo arranquen tu corazón palpitante y se lo coman mientras todavía te mantienes lo suficientemente consciente como para disfrutar del espectáculo en primera fila.

Si ha sido ella la que ha pronunciado esas palabras malditas tu alma aún tiene salvación. Te encuentras en un momento crucial para el resto de tu vida y debes ser taxativo al cien por cien. La única y más acertada respuesta es una negativa rotunda, a pesar de que sientas unas ganas irrefrenables de decir que sí, que suene una musiquita y todas esas paridas que las películas nos han introducido como un enema.

Ella no te quiere como amigo, o al menos como un amigo real, y créeme cuando te digo que tú tampoco la quieres de esa manera. Hazme caso, te habla la voz de la experiencia.

Hace algún tiempo pude ver un vídeo de la actuación de un humorista canario llamado José Ignacio Farray, alias *Ignatius*, en la que decía que *«las tías, aparte de los tíos con los que hacen el amor, tienen amigos; los tíos no tenemos amigas, tenemos tías con las que no hemos follado todavía»*.

Obviamente es una opinión un tanto exagerada con el fin de provocar la risa, pero no va muy desencaminado respecto a la realidad de las relaciones de amistad. Continuaba diciendo que *«la verdad es que la mayoría de esos amigos de ellas son gays... Y a mí también me gustaría tener mis amiguitas lesbianas»*.



Nadie niega que es un monólogo de humor pero, a nivel personal, entre tú y yo, creo que el tener amigas lesbianas no marca demasiado la diferencia, de hecho yo conozco a alguna que otra. En realidad, la cuestión sería que ellas no tuvieran prejuicios con sus amigos, esa es la clave.

Partimos de la base que la mayoría de las amistades entre hombres y mujeres son absolutamente virtuales, porque uno de los dos, si no es que son los dos, va a querer algo más que amistad, ya sea por simple atracción sexual o por algo más complicado y peligroso como los sentimientos. Lo que pasa es que la cobardía o bien el conformismo, o una combinación de ambos, va a provocar que esa situación se vuelva inamovible y se perpetúe en el tiempo.

Podemos entrar en discusiones filosóficas y metafísicas acerca del verdadero sentido de la amistad, sobre si es necesario o no que sea recíproca para que sea real o qué es un auténtico amigo. Mejor lo dejamos para otro momento y nos centramos en el hecho que a partir de una antigua relación de pareja no puede surgir una amistad.

Olvídate.

Lo que quiere esa chica anteriormente conocida como tu novia es, a pesar de no estar en una relación contigo, no perder el contacto que existe. Sin embargo, este contacto también implica información y control sobre qué haces, dónde, cuándo y con quién. Basta que conozcas a alguien y ella te empiece a exigir información, o se la ofrezcas tú gratuitamente como parte de esa supuesta amistad que mantienes, tú le cuentes los detalles, a ella le moleste y luego te sientas culpable por vivir tu vida como mejor te venga en gana.

Al mismo tiempo, por si fuera poco, además de tener que dar informes periódicos sobre tus actividades, también tendrás que

soportar la información que ella te quiera dar sobre su nueva vida, y confía en mí cuando te digo que eso es algo que no quieres, de verdad.

Nos gustaría que no conociera a otro tío, que se metiera a monja de clausura o algo parecido para que se dé cuenta de lo que ha perdido al abandonarnos, pero esta opción es totalmente inviable. Sabemos que tarde o temprano tendrá otra relación así que esperamos que conozca a un tío peor que nosotros para que al compararlo se dé cuenta que en realidad estaría mejor de vuelta en nuestros brazos.

Cuesta aceptarlo, pero somos así de ingenuos.

Como será normal, cuando te comente que ha conocido a otra persona, que tiene ciertas características físicas, que tiene una personalidad específica y, además, tiene determinados bienes materiales, nos compararemos con él, siempre ocurre. Tanto si el saldo es a nuestro favor como si es en contra, seguramente nos indignaremos.

«¿Qué tiene ese tío que no tenga yo?» o aquella que dice «¿pero cómo puede estar con ese bicho?» son dos ejemplos de los posibles pensamientos que pueden venir a nuestra mente. Luego, independientemente de la respuesta que encontremos para esas preguntas, nos sentiremos como una mierda.

Una vez hemos pasado por el trance de enterarnos que ha conocido a otro tío viene a nuestra mente otra idea que nos obsesiona. Pensamos «seguro que no han tenido relaciones sexuales, no creo que se les haya pasado por la cabeza». En ese aspecto no somos ingenuos, somos auténticos idiotas.

Claro, menos mal que tenías iniciativa, que si no a ella nunca se le hubiese ocurrido desnudarse, lanzarse sobre ti, despojarte de tu ropa y enseñarte de lo que es capaz una mujer en un arranque de pasión y lujuria.

Qué ilusos somos.

Cuando te empiece a dar detalles sobre su nueva vida sexual y te pregunte cómo se llamaba aquel hotel donde pasaste junto a ella tan buenos momentos en aquella habitación con jacuzzi privado, ahí es cuando caerá definitivamente el cielo sobre tu cabeza y los cimientos de todo aquello que conocías se desmoronarán bajo tus pies.

Pero claro, son temas de conversación sin mayor trascendencia. No olvides que para eso están los amigos, ¿verdad? Para contarse la última película que han visto en el cine, una nueva receta para cocinar maigret de pato con salsa de higos o cuántas veces en una noche lo hizo con su último ligue.

Quizás no lo hace con mala idea, simplemente te comenta esas cosas para que estés tranquilo sabiendo que ella ya ha superado esa mala época después de la ruptura. O a lo mejor sencillamente quiere ayudarte para que no sigas pensando en ella y en la relación que antes compartíais mostrándote que ella está muy bien ahora que no está contigo, que tiene otros intereses en su vida y entre sus piernas. Si en realidad lo hace por tu bien...

Y una mierda.

Las mujeres son expertas en utilizar métodos de tortura muy elaborados de manera subrepticia, y este es uno de ellos. ¿Eres masoquista o qué te pasa? ¿Te gusta que echen cera ardiendo sobre tu escroto? Oye, que si esa clase de métodos te gustan y te ponen el cuerpo golfo por mí no hay problema, pero dudo mucho que lo que ella está haciendo contigo te excite.

Si aceptas que te maltrate psicológicamente de esa manera se debe a una explicación muy sencilla. Recuerda que eres un adicto a todo aquello que suponía el mantener una relación con ella.

Tu comportamiento es muy similar a lo que en psicología se denomina como *síndrome de Estocolmo*. Se trata de un fenómeno

paradójico en el que los secuestrados expresan adulación y sentimientos positivos hacia sus captores que resultan irracionales a la luz del peligro o el riesgo que corren las víctimas.

El nombre de este síndrome proviene del robo que sucedió en 1973 en el *Kreditbanken* de Norrmalmstorg, Estocolmo, en el que los ladrones retuvieron a los trabajadores del banco durante seis días. En esta situación, las víctimas se volvieron emocionalmente afines a sus captores e incluso los defendieron después de haber sido liberados.

En tu caso es mucho peor, porque ya eras emocionalmente dependiente de ella antes de que comenzase con su tortura y tú la aceptases de buen grado.

A menudo accedemos a este nuevo tipo de relación porque queremos impedir a toda costa perder el contacto, a pesar de brindarnos más problemas. El pensamiento que solemos tener es *«más vale esto que nada»*, así que por eso cedemos mucho a cambio de nada positivo.

Para obtener algo es necesario sacrificar algo de igual valor, este es el principio que rige la alquimia, el intercambio equivalente, pero este trueque que mantienes con ella es muy desigual. Es arrastrarse por el lodo junto a los cerdos y dejarse pisotear la moral con zapatos de tacón a cambio de las sobras del almuerzo.

Siento decirte que de continuar con esta obra de teatro vas a ser cómplice de una farsa que será perjudicial para ti tarde o temprano. Es como jugar a la ruleta rusa con cinco balas y sólo un hueco libre. Como comprenderás, en este caso las probabilidades de acabar con un puré con tropezones de cerebro son muy altas.

No obstante, sigues pensando que se trata de una amistad. Corrígeme si me equivoco pero, en una amistad real ante todo quieres la felicidad de tus amigos y harás todo lo posible para conseguirla. ¿Acaso harás lo mismo con ella?

Ni de coña.

Además, tus amigos no van a intentar hacer todo lo posible por amargarte la existencia ni van a regodearse con tu desgracia. Si lo hacen es que no son verdaderos amigos y los mandarás a la mierda. Sin embargo, a ella le vas a permitir todo eso de buen grado y no harás nada por evitarlo.

Es más, si consientes esta relación tienes que saber que probablemente ella podrá estar tranquila buscando a otro tío por ahí porque tú estás en su reserva, para esos momentos en los que esté aburrida y quiera pasar el rato a tu costa. Tú eres su seguro de vida y sólo basta que encuentre a otro para que te dé una patada y que te envíe directo a la basura, no sin antes triturar tu corazón con cualquier comentario hiriente para cerciorarse que sufres lo suficiente.

Eso no es una amistad.

*A pesar que te ofrezca ser amigos debes saber que jamás existirá tal amistad. Es una trampa dolorosa de la que cuesta salir, por eso debes evitar caer en ella.*



## 5. SENTIMIENTOS RESIDUALES

Los residuos, también denominados deshechos o basura, son materiales no deseados o sin uso. En los organismos vivos, los residuos son las sustancias indeseables o toxinas que son excretadas al exterior.

Los residuos están directamente relacionados con el desarrollo humano, tanto tecnológico como social. La composición de los diferentes tipos de residuos ha variado con el tiempo y el lugar, estando el desarrollo industrial y la innovación directamente relacionados con ellos. Algunos ejemplos son los plásticos o la tecnología nuclear, presentes únicamente a partir del siglo pasado. Algunos componentes de los residuos tienen valor económico y pueden ser reciclados una vez han sido recuperados de manera correcta.

Los residuos son a menudo un concepto subjetivo, porque algunos objetos que la gente deshecha pueden tener valor para otros. Está ampliamente reconocido que los residuos son un recurso valioso, aunque existe el debate de cómo es medible el valor que poseen.

Cuando una relación termina, los sentimientos que teníamos hacia la otra persona permanecen presentes durante un período de tiempo de duración variable como vestigios de lo que fue una época anterior, como los fósiles que ves en los libros o en las vitrinas de los museos. Estos sentimientos son en realidad residuos y, en la mayor parte de las ocasiones, son tóxicos y muy peligrosos porque condicionan intensamente nuestra manera de pensar y actuar.

De hecho, son la principal razón de todos esos pensamientos que te asaltan en los momentos posteriores a una ruptura. Es

más, muchas de nuestras acciones están motivadas por estos invisibles dictadores.

Además, y si esto no fuera suficiente, estos sentimientos pueden evolucionar a otros sentimientos aún más perjudiciales que no harán más que dificultar nuestro proceso de recuperación.

Alguien dijo una vez que *«la palabra pecado, se inventó para despreciar al débil, asustar y confundir al niño, y rendirse de por vida al miedo y al dolor»*. Reconozco que soy muy poco religioso y tampoco es que me interese la teología, pero viene a mi mente el recuerdo de los pecados capitales precisamente porque pueden ser perfectamente aplicables en estas circunstancias.

Son siete pecados capitales que representan a algunos de esos primigenios sentimientos que antes manteníamos. Como si se tratase de seres vivos, pueden mutar y convertirse en armas de destrucción masiva.

La lujuria engloba a todos esos pensamientos calenturientos que a menudo nos asaltan. Hará que recuerdes esos momentos *eroticofestivos* que compartías con ella, cuando le tocabas el culo o descansabas tu cara sobre sus pechos. Todos estos pensamientos y otros más harán que pase por tu mente la opción de regresar con ella sólo por volver a vivir esos instantes, craso error.

La gula no ha de ser entendida únicamente como el apetito irrefrenable por la comida sino como cualquier trastorno relacionado con la alimentación. Puede que sientas un exceso de hambre o bien una disminución de las ganas de comer, que no comas los alimentos que antes te encantaban o que, al verte solo, despilfares tu dinero en comidas opíparas. Cuida tus hábitos alimenticios a pesar de todo.

La avaricia, entendida como el egoísmo, hará que te sientas como un despojo humano cada vez que pienses que algún tío ocupará tu lugar junto a ella, a quien sigues considerando como tu



propiedad. La cuestión es que no te pertenece, nunca ha sido tuya, y debes pensar que la parte más positiva de todo esto es que tú tampoco le perteneces a ella, a no ser que con tus acciones demuestres lo contrario.

La pereza es la depresión y la tristeza que sentimos por nuestra ruptura, la desidia por la vida y las actividades que antes nos estimulaban y el abandono propio y de los demás. No debes desperdiciar tus capacidades personales, tu potencial ha de ser aprovechado, así que no dejes que la melancolía ponga trabas a tu vida.

La ira reúne a todos esos sentimientos de rabia, rencor y odio hacia ella o hacia los demás. Son un auténtico despilfarro de energía que repercutirá negativamente en tu estado de ánimo. Además, los rencores son muestras inequívocas de lo importante que es para nosotros una persona, un lastre para alcanzar nuestro objetivo.

La envidia es el deseo de aquello que es ajeno a nosotros e interpretamos como algo que necesitamos y no poseemos. La envidia suele generar frustración, sobre todo cuando en nuestra situación vemos a otras parejas por la calle besándose o simplemente disfrutando de un paseo. Debes aceptar tu estado actual y piensa que llegará el momento en el que tú estarás en el otro lado mientras alguien sienta envidia de ti.

La soberbia es el orgullo, el excesivo amor por lo propio en oposición a lo ajeno o el narcisismo. Normalmente suele estar basada en una falsa creencia de superioridad respecto a todo y todos, lo que suele llevar a menudo a decepciones y desengaños. Siempre habrá alguien más grande y más pequeño que tú, nunca lo olvides.

¿Somos esclavos de nuestros sentimientos? En absoluto. ¿Y qué podemos hacer para luchar contra ellos? No se trata de enta-

blar una batalla sino de, al igual que en el *aikidō*, aprovechar la energía de nuestro contrincante para vencerle.

La capacidad para poder controlar nuestros sentimientos es la denominada inteligencia emocional. Debemos entrenarla para domar y sacar provecho de nuestras emociones.

*Al finalizar una relación siempre quedarán sentimientos residuales que, de no ser conscientes de ellos y controlarlos, dirigirán nuestras acciones a menudo de manera errónea.*

## 6. APRENDER A PERDER

A nadie le gusta perder, ya sea a las cartas, al parchís u obtener una mala calificación en un examen, y yo no soy una excepción. Recuerdo que el primer examen que suspendí en mi vida fue en el primer curso de bachillerato y me dejó absolutamente conmocionado. No estaba acostumbrado a lidiar con esa situación precisamente porque nunca me había visto en ella.

También llegan a mi mente las imágenes de la primera vez que perdí un combate. Recuerdo a mi madre diciéndome que «*lo importante es participar*» para intentar consolarme porque sabía perfectamente cómo me sentía en aquellos momentos posteriores a una derrota.

«*Mi niño, no te preocupes; si te esfuerzas, la próxima vez saldrá mejor*», continuaba diciéndome, lo cual me infundía ánimos para intentarlo de nuevo. En general, nuestras madres poseen esa empatía innata con sus hijos.

El escritor David Goleman opinaba de manera muy acertada en su libro titulado *Inteligencia emocional* que desde nuestra más tierna infancia nuestra enseñanza ha estado centrada en tareas cognitivas e intelectuales de manera muy intensa pero, por el contrario, nuestra enseñanza emocional ha sido en comparación muy deficiente y, en algunos casos, incluso nula.

Desde pequeños hemos sufrido el bombardeo constante de la supuesta necesidad de adquirir cosas para poder cosechar éxitos y ser felices. Intentamos conseguir que nuestros padres estén orgullosos de nosotros, portarnos bien para recibir regalos en fechas señaladas u obtener buenas notas para ganar la aprobación de nuestros familiares y profesores.

Por otra parte, intentamos por todos los medios ser aceptados en los distintos grupos sociales, ya sean amigos, compañeros de trabajo o familiares, y tratamos de parecer lo más atractivos posible ante los ojos de las mujeres.

De hecho, la industria entiende tan bien este fenómeno que las campañas publicitarias se centran en vender promesas de felicidad y bienestar a través de la adquisición de cosas.

Así que, a pesar de haber aprendido tanto para conseguir lo que queremos, tenemos muy poca información acertada sobre qué hacer cuando lo perdemos. Como ya habrás comprobado, la pérdida es inevitable y hasta a veces es predecible, pero a pesar de esto no poseemos entrenamiento para responder a los sucesos que seguramente ocurrirán y probablemente nos causarán dolor.

Debemos darnos cuenta que los sentimientos provocados por una pérdida son absolutamente normales. Sin embargo, muchas cosas que hemos aprendido acerca de cómo afrontar estos sentimientos son erróneas. De hecho, muchas se apoyan en antiguas ideas preconcebidas sobre cómo lidiar con cualquier crisis con la que nos encontremos.

Aunque te explique que muchas ideas que posees no te van a ayudar e, incluso, puede que hagan todo lo contrario, es posible que vuelvas a caer en ellas cuando te enfrentes a los pensamientos y sentimientos causados por la pérdida. ¿Por qué?

Normalmente realizamos las mismas acciones, físicas y emocionales, una y otra vez ya que forman parte de una serie de hábitos inherentes a nosotros. En realidad es una buena noticia, porque el paso crucial que debemos tomar es desarrollar unos nuevos hábitos favorables.

Primero, tienes que comprender que necesitas desarrollar nuevos hábitos. Si te encuentras leyendo esta guía seguramente ya eres consciente de ello. Segundo, debes aprender las habilidades

necesarias para construir el hábito, es decir, identificar las ideas que no son productivas y reemplazarlas por otras que sí lo sean. Tercero, debes practicar las nuevas ideas para que las puedas convertir en hábitos.

A medida que leas los siguientes capítulos de esta guía irás aprendiendo nuevas ideas y podrás ponerlas en práctica, lo cual es esencial para convertirlas en costumbres y poder alcanzar la meta del bienestar.

Una vez lo hayas conseguido estarás mejor preparado para próximas ocasiones.

*Aprender a afrontar una pérdida es la clave principal para poder superarla, tan sólo debemos conocer los métodos.*



## 7. LA INFORMACIÓN ES PODER

Supongamos que esta guía ha caído demasiado tarde en tus manos y ya has cometido el grave error de aceptar ser un mendigo de su amistad. Bueno, espero que al menos a estas alturas sepas que es una equivocación. Me llena de orgullo y satisfacción decirte que por suerte se puede solucionar.

O a lo mejor has tenido la lucidez suficiente en el momento correcto como para negarte a entrar en el juego pero ella no para de enviarte mensajes, hacerte llamadas perdidas, mantienes conversaciones telefónicas o quedas con ella para tomar un café a menudo. Si te encuentras en alguna de estas situaciones u otras parecidas es que, o bien ella no te ha entendido cuando le has dicho que no quieres ser su amigo o tú no te has mantenido firme en tu posición. No te preocupes, porque esto también se puede arreglar.

Las relaciones interpersonales no son perennes. De hecho, cambian, se transforman e incluso a veces desaparecen. ¿Cuántos amigos han dejado de serlo por cualquier razón, por muy nimia que pareciese? Tú debes deshacerte de esa relación que mantienes con ella porque, entre otras cosas, no es real y te hará daño tarde o temprano. En realidad, ya ha empezado a envenenarte aunque no lo sepas.

¿Pero cómo es posible hacerlo? Muy sencillo:

La clave se encuentra en la información que das y recibes.

*1984* es una novela escrita por George Orwell y publicada en 1949 en la que se relata el modo de vida en un régimen totalitario en el que la omnipresente vigilancia del gobierno, el control

público del pensamiento y la anulación de los derechos de los ciudadanos están propiciados por el *Gran Hermano* a través del *Partido*.

A grandes rasgos es un símil de la situación en la que te verás inmerso a partir de ahora. Ella será el *Gran Hermano* que todo lo ve y tú tendrás que controlar a qué información pueden acceder ella o los miembros de su *Partido*.

En realidad, y aunque parezca una contradicción, en la llamada *sociedad de la información* en la que vivimos, la privacidad es un auténtico privilegio. De hecho, existen tantas maneras de acceder a nuestros datos personales que lo realmente difícil es controlar esas filtraciones.

Tenemos que convertirnos de la noche a la mañana en auténticos expertos en el tráfico de información y tenemos que hacerlo para sacar el máximo provecho a nuestro favor. Debemos crear y gestionar todo un sistema de protección de datos activo y pasivo para tal fin.

Mientras menos sepas de ella, menos daño te podrá hacer con sus palabras o sus acciones. Cuanto menor sea la información que ella maneje sobre ti, mayor será su incertidumbre y más imaginará, y ten por seguro que lo que pase por su mente no será nada agradable, al menos para ella.

No pierdas el norte, no se trata de hacerle daño, de hacer que sufra a modo de venganza. Lo que queremos es alejarnos de su zona de influencia todo lo posible para que te puedas recuperar. En este caso, el fin sí que justifica los medios pero, ¿por qué hacemos esto?

La primera razón es que de esta manera tu estado de ánimo mejorará y se irá fortaleciendo porque, debes recordar, tu objetivo principal es sentirte bien cueste lo que cueste. Ahora es el momento de ser egoísta y pensar sólo en ti mismo.



La segunda razón es que tendrás tu espacio y tu tiempo para pensar acerca de tu nueva situación, podrás plantearte objetivos y actuar en consecuencia. Una vez tengas claro el camino hacia la meta podrás comenzar la carrera porque de otra forma estarás dando vueltas en círculos.

La tercera razón no nos afecta de manera directa a nosotros. Esta falta de comunicación tendrá una influencia directa sobre la otra persona y hará que la seguridad con la que ella contaba desaparezca y tenga mucho tiempo libre para recapacitar. Podrá pensar sobre las cosas que ha hecho mal, las cosas que ha hecho bien, si te echa de menos, si quiere volver contigo o pasar de ti, si realmente te quiere o no...

Atendiendo a estas razones, este corte en el suministro de información es absolutamente fundamental para nuestro proceso de evolución. Además, a modo de propina, provocará en ella distintas y muy variadas reacciones.

Es probable que intente insistir aún más para contactar contigo, a lo mejor está interesada pero no sabemos exactamente en qué. No puedes sacar conclusiones en base a su interés, porque no es un signo claro de que te quiera ni que quiera volver contigo. Tal vez simplemente quiera obtener la información que tú no le estás dando por alguna razón y sus motivaciones son desconocidas para nosotros.

Si, por el contrario, su reacción es la de no volver a dar señales de vida, lo más seguro es que no quiera saber nada acerca de ti. Esto tampoco indica claramente que no te quiera, ni que no quiera volver, sólo que esa falta de información no le importa lo suficiente como para insistir más. No obstante no tomes este hecho como algo negativo o de gran trascendencia, simplemente es un gran favor que hace a tu causa porque de esta manera será mucho más fácil para ti superar la ruptura y seguir adelante.

Ten en cuenta que es muy probable que esa falta de insistencia por su parte sea por mediación de terceras personas. Quizás no le hagas falta en el banquillo de los suplentes porque ya tiene el equipo titular preparado, con uno o más candidatos disponibles. Puede suceder, así que no te atormentes por eso y ten claro que, en cualquier caso, no es un castigo impuesto ni nada por el estilo, simplemente es una ayuda para tu proceso de recuperación.

Otra opción posible es que por orgullo ella no quiera volver a saber nada de ti. No sé tú, pero nunca me han gustado las personas orgullosas, son bastante complicadas de tratar. Por eso, si ese es el caso, te digo por experiencia que mujeres así no has de querer en tu vida, así que mientras más alejada de ti, mucho mejor.

Recuerdo las palabras del gran poeta mexicano Amado Nervo acerca de esto:

*«Si eres orgulloso conviene que ames la soledad; los orgullosos siempre se quedan solos».*

Cuando llesves a la práctica esta manera distante de actuar es probable que tu mente fluctúe de manera aleatoria de un pensamiento a otro y a menudo estas ideas estarán enfrentadas entre sí. Por una parte, deseas recibir noticias de ella; por otra, no quieres volver a saber nada de esa chica; por un lado, te mueres de ganas por establecer una conversación con ella; por otro, la voz de tu conciencia te aconseja no hacerlo...

Como ya te he dicho, mantén las distancias y no muestres ni un solo signo de interés por ella a través de cualquier sistema de comunicación de los siguientes que te comentaré. Si ese contacto se tiene que producir, que sea ella quien lo propicie y no tú. De esta manera tendrás el control de la situación ya que, de lo contrario, será ella quien maneje los hilos.

Podrás pensar que estás perdiendo la oportunidad de volver con ella por mantenerte incomunicado y en esa posición distante. Te aseguro que, en caso de existir alguna oportunidad de regresar, esta será la mejor manera de favorecerla. Y si no vuelves no tienes por qué preocuparte; estarás solo, es cierto, pero mejor así que mal acompañado.

¿Por qué no haces un ejercicio de introspección y recuerdas por qué ya no estás con ella? Tómate tu tiempo, sé honesto contigo mismo y piensa detenidamente. ¿Ella te dejó? Acéptalo y que acarree con las consecuencias. ¿Tú la dejaste? Mantente firme en tu decisión.

En cualquier caso e independientemente de las razones, hayas sido tú o ella quien haya decidido terminar con la relación, la historia ha llegado a su fin. En estos momentos es a ella a quien le toca mover ficha si es que realmente le interesa seguir con la partida. Por tu parte tan sólo te tienes que preocupar por encaminarte hacia tu bienestar.

Nunca olvides tu objetivo.

*Los detalles sobre tu vida han de ser sólo tuyos, ella no debe estar informada. Por otra parte, los detalles sobre su vida te harán daño, debes evitar conocerlos a toda costa.*



---

## 7.1. TU MÓVIL TE ESCLAVIZA

Tu móvil, ese milagro de la tecnología, pequeño objeto del demonio. Tienes que saber que es una entidad sacrílega que deberás mirar lo menos posible y evitar más aún tocarlo.

A menudo sufrirás alucinaciones de toda índole respecto a ese aparato, porque pensarás que está sonando cuando en realidad está silencioso, que vibra cuando realmente no lo está haciendo o que su pantalla se ilumina cuando en realidad sigue igual de apagada que hace cinco minutos.

Además, cuando pase el tiempo y estés lejos de él sentirás la imperiosa necesidad de ir a buscarlo para comprobar que no hayas recibido alguna llamada o mensaje, y cuando lo tengas cerca, lo mirarás cada pocos minutos con el mismo propósito.

Reconoce que estar así como estás, en una continua agonía por culpa de ese dichoso artilugio, no es manera de vivir. Aunque no lo creas, llegará un momento tarde o temprano en el que vas a acabar por olvidarte del móvil o al menos no vas seguir esperando sus mensajes ni sus llamadas.

La verdad es que las mujeres suelen usar técnicas un tanto retorcidas para comprobar que, incluso después de haber terminado la relación, siguen teniendo control sobre nosotros. Y es verdad que todavía lo tienen en cierta medida pero no debemos confirmárselo. Lo que seguramente ellas ignoran es que nosotros también tenemos control sobre ellas.

Claros ejemplos de sus tácticas son las llamadas perdidas o los mensajes. Son como sondas guía que envía para comprobar su grado de influencia sobre nosotros. Ellas son como los escaladores que antes de descender una pared de rocas se cercioran que los enganches estén bien fijados antes de hacer rappel.

Nosotros somos esos enganches en la roca y ellas quieren sentirse seguras sabiendo que seguimos estando ahí antes de lanzarse a la aventura de vivir su nueva vida. No debes darle esa seguridad jamás. Si se quiere lanzar al vacío que lo haga si se atreve.

Hay quien, presa del secuestro emocional, cuando termina su relación lo primero que hace es ir hasta la agenda de su móvil y modificar los datos relacionados con ella.

A algunos les da por borrar los números de teléfono que tengan algo que ver con su antigua novia, el número de su móvil, de su casa o de sus padres.

Bueno, en realidad no es mala idea, el único problema es que si no conoces estos números de memoria no vas a saber si ha sido ella la que te ha llamado o no, y cuando veas llamadas de un teléfono que no tienes apuntado en tu agenda puede que quizás cometas el error de llamar.

También los hay que cambian su nombre por alguna palabra despectiva o simplemente un insulto. No es tan buena idea, porque perpetúa un rencor que no es más que una expresión de la importancia que todavía tiene ella para nosotros a pesar de haber terminado. Además, imagina la situación en la que tu madre te llame a gritos desde la cocina diciendo que cojas tu móvil, que *«te está llamando la zorra»*.

Y hay otros que usan una táctica más refinada y que, bajo mi punto de vista, es la más acertada. Editan la entrada de su agenda y cambian su nombre por la frase *no coger*, *no descolgar* o cualquier otra variante. Personalmente me decanto por *no responder*, es un muy buen recordatorio de la manera de actuar que debemos seguir de ahora en adelante para las llamadas y los mensajes.

De esta manera conseguirás que poco a poco te vayas insensibilizando ante sus tentativas, algo muy importante. Por otra parte, sembrarás la duda en su conciencia debido a que tu reacción no

concuenda con lo que ella tiene previsto que hagas. Recuerda que sólo hay dos opciones: o insistirá sin dudarle o no volverás a tener noticias de ella.

*Ella usará las llamadas y los mensajes a tu móvil como método para estar informada sobre ti y tus actividades. No le des esa oportunidad.*





### 7.1.1. ¿OIGA? ¿ES LA GUERRA?

---

Recuerdo cuando veía en la televisión al gran humorista Miguel Gila vestido de militar, con el casco y todo, al lado de aquel teléfono. En aquel entonces yo era pequeño y no entendía aún sus monólogos, cosas de la inexperiencia supongo. Desgraciadamente hace ya algunos años que falleció, pero gracias a Internet hoy en día podemos seguir disfrutando de su humor.

Cuando ella te llame y tú decidas responder será algo parecido a aquellos monólogos, dos enemigos hablando por teléfono. En este caso no será un enfrentamiento abierto, será algo así como la Guerra Fría, cuando Estados Unidos y la Unión Soviética estaban permanentemente con suspicacias y siempre a la espera del siguiente movimiento del contrario.

Si ves una llamada perdida en tu móvil no debes responder. Imagina por un momento que llamas a su teléfono, le dices que has visto su llamada y sólo querías saber qué te quería decir. Pues bien, acabas de preparar un nudo corredizo que has atado alrededor de tu cuello y le has entregado el extremo de la cuerda a ella.

Ella te puede responder que no te quería llamar, que fue que se equivocó al marcar, o simplemente era una llamada perdida y pero no quería hablar contigo, o cualquier otra excusa que se le ocurra.

Pues bien, como consecuencia de tu inocente llamada ahora ella sabrá que al más mínimo estímulo saltarás igual que un muñeco de resorte, que sigues estando condicionado por sus actos y podrá hacer contigo lo que le venga en gana. Ten siempre presente que no debes darle esa seguridad bajo ningún concepto, no lo olvides.

Además, ten en cuenta que una llamada perdida es un anzuelo que ha preparado para ti y que no debes morder, así que no caigas

en la trampa y no le respondas con otra llamada, ni tan siquiera perdida. Piensa que si te quiere decir algo importante te volverá a llamar y, si no lo hace, ya tienes la respuesta a sus intenciones.

En caso que te pida explicaciones de por qué no le contestaste o por qué no cogiste la llamada, has de tener claro que en la situación actual ella no es nadie para exigirte nada. Si sucediera, si no quieres darle una contestación con acritud puedes inventarte cualquier excusa, algo así como que te olvidaste de devolverle la llamada, que nunca te llegó, que tienes el móvil un poco raro últimamente y hace cosas extrañas, que lo dejaste olvidado en casa o cargando... Arriba la imaginación.

Sin embargo, si te llama y llevas el teléfono encima tienes dos opciones lógicas que, a pesar de ser obvias, no siempre tenemos en cuenta alguna de las dos. Si realmente no quieres responder, puedes dejar que suene hasta que se canse y cuelgue o se termine el tiempo de llamada. No finalices tú la llamada porque será como si hubieses respondido *«no me llames, no quiero hablar contigo»*, transmitiéndole así mucha información.

No obstante, no debes hacer siempre lo mismo, debes ser creativo, y para eso existe una táctica igual o más efectiva, y es descolgar el teléfono después de hacerla esperar un poco, como si estuvieses ocupado con algo interesante que no podía esperar, algo más importante que responder su llamada. Una vez hayas contestado, debes hacer que la conversación sea lo más corta y anodina posible.

No debes ser grosero ni maleducado, simplemente mostrarte distante y algo seco. Recuerda que no debes darle información sobre tí, tu vida, tu estado de ánimo o qué ropa te has puesto hoy. No olvides el aspecto no verbal de la comunicación, así que controla tus reacciones, el tono de tu voz y el cariz que le des a tus palabras.

Ella intentará sacar conversación para que, con esa excusa, poder decirte lo que le venga en gana, seguramente algo que te hará daño o te desconcertará, pero debes estar atento y cortar la cháchara en cuanto puedas.

Por ejemplo, dile que ahora mismo estás ocupado, o que tienes cosas que hacer, o que te pilla en mal momento, pero nunca le digas que no te apetece hablar con ella ni nada que pueda hacerle entender que te molesta escuchar sus tonterías. Si algo te molesta es signo de que te importa, en mayor o menor medida, y lo que precisamente quieres hacer es mostrarle tu indiferencia y tu falta de interés, de manera que comenzará a perder confianza en sí misma.

Para terminar, dile que ya la llamarás cuando puedas. Esto va a ser el toque de gracia definitivo, porque ahora será ella la que tendrá que esperar por ti y no al revés. Ella sabrá tu grado de interés respecto a ella porque éste es inversamente proporcional al tiempo que la hagas esperar.

Si tu respuesta se retrasa o, incluso, no llega jamás, se sentirá insegura y la incertidumbre la desconcertará aún más. Empezará a tener pensamientos como *«qué estará haciendo que es más importante que llamarme»* y cosas por el estilo.

Ya no estás con ella, que se dé cuenta.

*Si te hace llamadas perdidas debes ignorarlas. Si te llama, deja que suene hasta que se canse, pero no cuelgues. Si descuelgas, intenta que la conversación sea lo más corta e indiferente posible de manera educada. Para terminar, dile que ya la llamarás.*



### 7.1.2. SMS, MMS Y DEMÁS

---

La primera vez que tuve un móvil en mis manos fue el de mi padre y por aquel entonces yo tenía dieciséis años. Hoy en día, que niños de diez años o menos ya tienen su teléfono propio, esto puede sonar muy extraño pero es que en aquellos tiempos los móviles no eran objetos muy comunes ni estaban al alcance de cualquier adolescente de clase media.

Cuando enviaba un mensaje no me detenía a pensar por qué los llamaban SMS. Fue tiempo después cuando busqué el origen de esas siglas por simple curiosidad.

Un acrónimo es, según la Real Academia, un vocablo formado por la unión de elementos de dos o más palabras. Por ejemplo, SMS es un acrónimo de *Short Message Service*, es decir, servicio de mensajes cortos. Por otra parte, MMS es un acrónimo de *Multi-media Messaging System*, sistema de mensajes multimedia.

Estos dos acrónimos no son más que invenciones de las compañías telefónicas para sacarnos los cuartos. En la mayoría de los casos suele servirnos para comunicarnos con otras personas de manera escrita e instantánea a través del teléfono, pero cuando esa chica anteriormente conocida como tu novia lo usa debemos tener un cuidado extremo.

La teoría dice que no debes contestar sus mensajes salvo que sea absolutamente necesario. Es más, hay ocasiones en las que más valdría no leerlos y borrarlos directamente, porque es probable que lo que lees te afecte negativamente. Sin embargo, tú y yo sabemos que eso no va a ocurrir porque nunca tenemos tanta fuerza de voluntad como para obviar un mensaje suyo y borrarlo sin leerlo.

Al igual que ocurría con las llamadas, ellas tienen distintos modus operandi. Una táctica común es la del mensaje *vacío*. Te

envía un mensaje en blanco de manera intencionada para que pienses que el contenido se ha borrado por el camino y tú le responderás pidiéndole que te lo envíe otra vez porque no lo recibiste correctamente. Así comprobará que todavía te tiene atrapado en su red y le darás seguridad para que ella siga por ahí vacilando.

Son pocas las veces en las que he recibido un mensaje de este tipo y cuando ha ocurrido ha sido debido a que la otra persona ha introducido el destinatario antes de escribir el contenido y lo ha enviado por error antes de tiempo. Primera moraleja: primero redacta y luego pon el número de teléfono de la persona a la que va destinado. Segunda moraleja: un mensaje en blanco no se borra en el trayecto entre un móvil y otro, siempre está vacío antes de ser enviado.

Otra táctica que suelen usar es la del mensaje *informativo*. Por ejemplo, te escribe que te echa de menos, que está triste, que recuerda los momentos que pasabais juntos, que no cree que encuentre a nadie como tú o que en la ducha se entretiene más de lo debido en su higiene íntima mientras piensa en ti. Te puede estar mintiendo o te puede estar diciendo la verdad, no lo sé y tú tampoco, pero debes tener claras varias cosas.

Primero, ese mensaje intrascendente no significa que quiera volver contigo porque, a no ser que te lo escriba explícitamente son simples conjeturas e interpretaciones que has hecho tú a partir de sus palabras. Incluso en el hipotético caso que redacte un mensaje en el que de manera totalmente directa te dijese que querría otra oportunidad, ni tú ni yo sabemos si miente o no.

Segundo, a no ser que te especifique claramente que quiere una respuesta tuya al respecto, simplemente te está informando de algo. Por ejemplo, si a tu móvil llega un mensaje de publicidad, ¿verdad que no respondes para decir que no estás interesado en

un *Porche Cayenne*? Pues ahí tienes un mensaje intrascendente que no debe ser contestado.

Ahora bien, existe la táctica del mensaje *con acuse de recibo*. Este mensaje puede ser de cualquier índole pero la diferencia fundamental con respecto a los otros es que en este caso sí pide directamente que le contestes algo en respuesta al mismo. Normalmente sabrás que te solicita una respuesta porque te formula abiertamente alguna pregunta en él.

En este caso está en tu mano tomar la decisión que consideres más oportuna, es decir, responder o no. No puedo aconsejarte sobre cuál opción debes elegir pero sí te puedo dar algunas directrices en caso de que decidas enviarle un mensaje en respuesta al que ella te ha enviado.

Si te pregunta por algún aspecto de tu vida, recuerda que debes dar la menor cantidad posible de información. Tu respuesta ha de ser corta, explícita y debe mostrar indiferencia, así que no andes diciéndole lo mal que estás o cuánto la echas de menos, y mucho menos preguntándole alguna cuestión sobre ella o su vida. Te tienes que limitar a transmitir la menor cantidad de información posible y nunca solicitar por tu parte ningún dato concerniente a su vida.

Por otra parte, si te dice que quiere quedar contigo sin especificar nada más, pregúntale directamente el motivo y espera a su respuesta. Dependiendo de lo que te diga tendrás que dar el siguiente paso. Por ejemplo, si te dice que quiere quedar para tomar algo, ir al cine o simplemente verse las caras, recuerda que no sois amigos. La mejor respuesta es decirle que tienes otro plan pero que ya la avisarás para quedar otro día.

O bien, si te dice que quiere hablar contigo, que especifique claramente qué tema quiere tratar. Si consideras que es algo importante entonces la decisión está en tus manos, pero si es algo

intrascendente le puedes decir tranquilamente que de eso se puede hablar por teléfono.

Y ya sabes qué hacer cuando llame a tu teléfono.

*Un mensaje vacío nunca debe ser contestado. Un mensaje informativo tampoco debe ser respondido. Un mensaje con acuse de recibo debe ser contestado sólo después de evaluar con cautela su contenido.*



---

## 7.2. CORREO BASURA

Hace tiempo leí el siguiente titular: *«una paloma mensajera transporta datos más rápidamente que el principal proveedor de Internet de Sudáfrica»*. Inmediatamente alcé mi ceja derecha y puse cara de escéptico, ¿cómo iba a ser eso posible? Muy fácil, o la paloma era muy rápida, o la distancia muy corta o la conexión muy mala.

La cuestión es que la paloma recorrió ochenta kilómetros con una tarjeta flash de cuatro gigabytes adosada a su pata. Tardó una hora y ocho minutos, mientras que la transferencia vía e-mail tardó dos horas y seis minutos. Aunque no le podemos quitar mérito a la paloma, la conclusión es que la conexión era realmente pésima.

El e-mail es un sistema fantástico para enviar y recibir mensajes escritos o archivos, es como una evolución del correo postal, y todo prácticamente de manera inmediata. Pero este sistema es otro medio que ella podrá usar a su favor para solicitar y ofrecernos información.

Raymond S. Tomlinson, de 68 años, es famoso gracias a la invención del correo electrónico en 1971. Fue entrevistado por el diario El País antes de ser galardonado con el premio Príncipe de Asturias de Investigación Científica y Tecnológica en 2009 y en esa entrevista dijo que *«para enviar algo importante usaría el correo ordinario»*, algo muy esclarecedor bajo mi punto de vista.

La manera de actuar ante un correo electrónico es similar a la de los mensajes del móvil. No deberías molestarte siquiera en leerlos porque seguramente su contenido te hará daño o te confundirá. El procedimiento a seguir es ignorar y borrar sin contemplación, en la medida que sea posible.

Lo sé, es fácil decirlo pero muy difícil llevarlo a cabo porque hace falta mucha fuerza de voluntad y autocontrol. En la teoría

queda bien, pero luego en la práctica todos somos curiosos por naturaleza y muchas veces nuestra curiosidad nos jugará malas pasadas.

Aquí ella también puede usar la táctica del mensaje en blanco. En toda mi vida, al igual que con los SMS y MMS, jamás he recibido un mensaje de correo que haya perdido su contenido por el camino. Todos los mensajes sin contenido han sido enviados así, por error o a propósito. Un mensaje en blanco es otro anzuelo porque, si contestas y picas, sabrá que tiene pescado asegurado.

Has de saber que hoy en día cualquier proveedor de e-mail te permite configurar algunos filtros para la bandeja de entrada. De esta manera, ciertas direcciones de correo son reconocidas como spam, o correo basura, y los mensajes remitidos desde esas direcciones son enviados directamente a la papelera o a alguna carpeta específica.

Esta solución resulta práctica cuando no deja de enviarte los típicos mensajes en cadena que la gente suele reenviar a todos sus contactos, por ejemplo. Puedes estar tranquilo, no conozco a nadie que haya muerto por no enviar a todos sus contactos un dichoso correo electrónico. Además, te librarás de borrar tú mismo sus mensajes y evitarás leerlos. Es una solución contundente y efectiva para filtrar correos indeseados, y debes pensar que sus mensajes lo son.

A lo mejor piensas que si haces esto te puedes perder algún mensaje importante en el que te escriba información valiosa, o te diga cuánto te echa de menos, o te confiese que ha hecho muchas cosas mal y te pide una oportunidad.

Tonterías.

El inventor del correo electrónico no lo usaría para algo importante, ¿qué te dice eso a ti? ¿Acaso no tiene tu teléfono móvil o el de tu casa? Claro que sí, y si quisiera comunicarte algo impor-

tante no lo haría por e-mail, así que no te preocupes, borra sus mensajes sin miedo.

Y, por supuesto, no los respondas.

*Los e-mails que te envíe han de ser borrados directamente sin tan siquiera abrirlos. Lo que te tenga que decir será intrascendente, y si te quiere decir algo importante, que use otros medios.*



---

### 7.3. EL TELÉFONO FIJO

Mucha gente piensa que Alexander Graham Bell fue el inventor del teléfono, pero no fue así. En realidad, fue el primero que lo patentó, pero la idea original fue de Antonio Meucci, lo que ocurrió es que este último no pudo realizar los trámites pertinentes debido a dificultades económicas. Hace unos años, el Congreso de Estados Unidos aprobó una resolución por la cual se reconocía la verdadera autoría del teléfono. Al fin se había hecho justicia.

Recuerdo los tiempos en los que los teléfonos eran muy distintos a los actuales, unos aparatos que no tenían teclado con números sino una rueda con agujeros que tenías que hacer girar para marcar.

Me encantaba usar el teléfono de mi abuela para llamar, porque me parecía divertido andar dándole vueltas a la ruedecita aquella. Lo que no me hacía tanta gracia era cuando te equivocabas de número, que tenías que colgar el auricular y volver a empezar de nuevo.

Por supuesto, la tecla de rellamada no se había inventado todavía, y cuando tenías que llamar por segunda o tercera vez ya no te hacía tanta gracia el dichoso sistema de marcado. Tu dedo acababa tan machacado que tenías que optar por usar otro en sustitución.

Además, antes sólo había que usar el prefijo provincial cuando hacías llamadas a un teléfono situado fuera de tu provincia, con lo cual la cantidad de números que había que marcar era menor. Luego cambió la numeración y se hizo obligatorio el uso del prefijo para todas las llamadas. Fue entonces cuando aborrecí aquel teléfono.

Aquellos eran teléfonos simples, que no tenían melodías curiosas sino el mismo sistema que los antiguos despertadores de campanas. Aquel sonido estridente era el aviso cuando te llamaban y, por supuesto, no había manera de saber quién era hasta que no descolgases el auricular porque no tenían una pantallita donde apareciese el número.

Eran tiempos analógicos, no tan digitales como ahora. Pero no todos son cambios a peor, porque afortunadamente hoy en día, con esos teléfonos tan modernos y con esas pantallitas de cristal líquido, si tienes el servicio de identificación de llamadas activado, puedes decidir si quieres descolgar el teléfono o no en función de quién te esté llamando.

En general, la táctica a utilizar ha de ser la misma que con tu teléfono móvil. Todo lo que te voy a contar a continuación no es más que una aplicación de todo lo que has aprendido en ese capítulo con la salvedad que ha de ser adaptado a ese teléfono que tienes en tu casa.

Si tienes un contestador, será un símil de lo que puede ocurrir con los SMS o MMS. Recuerda los diferentes tipos de mensajes que puedes recibir, *vacío*, *informativo* o *con acuse de recibo*, y cómo debes actuar ante cada uno.

Si ves llamadas perdidas, actúa igual que cuando las ves en tu móvil, no le respondas con otra llamada. Eso sí, las excusas que uses han de ser adaptadas a las características de tu teléfono, porque no creo que cuele decir que te lo dejaste en casa porque es obvio que no lo puedes arrancar de la pared y llevártelo. Una buena excusa es decir que saliste y no tienes costumbre de andar mirando quién te ha llamado cuando vuelves a casa.

Si estás presente y sabes que es ella no debes descolgar. Si decides contestar, siempre después de un par de tonos, debe ser una conversación rápida en la que te debes mostrar distante y seco.

Coméntale que tienes algo que hacer y termina diciéndole que ya la llamarás, es un comodín que sirve de mucho para nuestro propósito.

Si no vives solo, enseña a tu familia o a tus compañeros de piso que si es ella quien llama deben decirle que no estás en casa, o que estás durmiendo, o que estás en la ducha, o cualquier otra excusa. En alguna ocasión se despistarán y tendrás que atender la llamada, pero ya sabes cómo actuar.

Si te ha quedado claro lo que debes y lo que no debes hacer cuando llame a tu móvil, el resto es coser y cantar. Lo único que cambia es el aparato que usas.

*Si vives con tu familia o con compañeros de piso, pídeles que se inventen alguna excusa por la que no puedas coger el teléfono. De resto, la manera de actuar es la misma que con tu móvil.*





---

#### 7.4. TERRORISMO INSTANTÁNEO

He de confesar que nací en una época en la que los ordenadores no eran objetos tan comunes como lo son hoy en día. Antes, cuando querías hablar con un amigo, o bien llamabas por teléfono o ibas a su casa a preguntar por él. Alguien de su familia lo llamaba a gritos y al momento ya estábamos en la plaza sentados teniendo una conversación.

Por cierto, si algo tengo que reclamarle a mis amigos es que ninguno de ellos tenía hermanas, todo tíos, así que las visitas a sus casas no tenían ese tipo de aliciente femenino. Qué le vamos a hacer.

Cuando conocías a una chica le pedías su número de teléfono, que a menudo solía ser el de su casa porque, como ya te he comentado, los móviles no estaban al alcance de cualquiera. Además, tampoco existían las tarifas planas de llamadas locales como ahora, así que o bien la factura no le gustaba a tus padres o tenías que gastar tu paga en la cabina telefónica.

Sí, eran cabinas de verdad, no como los teléfonos públicos de ahora, que como esté lloviendo no tienes manera de resguardarte. Siempre que entraba en una recordaba aquel inquietante cortometraje titulado *La Cabina*, interpretado por el tristemente fallecido José Luis López Vázquez y dirigido por el gran Antonio Mercero, retirado ya del cine por causa de la enfermedad de Alzheimer.

Volviendo al tema, cuando la ayuda telefónica no estaba disponible entonces hacíamos quedadas multitudinarias en algún sitio, nuestro grupo de amigos, sus amigas y ella. Solíamos hacer ese tipo de sacrificios por nuestros colegas. Así, mientras uno se dedicaba a la chica que le interesaba el resto le hacíamos la cobertura con las amigas. A veces de ahí salían otras chicas para el resto que no teníamos novia en aquel momento, como si se tratase de

una relación simbiótica. Otras veces era un mero pasatiempo poco productivo con el que ocupabas la tarde.

Cuando la cosa cuajaba y conseguías quedar a solas con ella, la mejor manera de mantener una conversación era usar la excusa de ir al cine, a tomar un refresco o simplemente sentarse en el banco de un parque a charlar. Eso sí, lo que ocurría después de la conversación dependía enteramente de tu estrategia.

Hoy en día la situación ha cambiado a peor, según mi punto de vista, y se ha vuelto más digital. Ahora el proceso de flirteo y conquista se realiza mediante otras herramientas de las que no disponía en mi época de juventud. Supongo que es la evolución natural de las cosas y habrá que adaptarse, nos guste o no a los clásicos más nostálgicos.

Los servicios de mensajería instantánea como el Messenger, AIM, Gtalk, Skype u otros son soluciones increíbles cuando queremos comunicarnos con alguien de manera escrita e incluso de manera audiovisual si alguno de los dos tiene una *webcam*, micrófono y altavoces.

Mediante esos programas nos podemos poner el nombre que queramos, como *osito de peluche* o *latin lover*. Incluso una frase con mensaje, desde el meloso «*mi amor, eres todo para mí, te quiero mucho y nunca, nunca dejaré de amarte*» hasta el ya clásico «*eres una descendiente directa en primer grado de una cortesana de dudosa moral*», uno de mis favoritos.

Lo mejor y, a la vez, lo peor de esto es que todas las personas en nuestra lista de contactos podrán leerlo. Te puedo asegurar que en más de una ocasión me han dado arcadas por causa de los nombres de mis contactos.

Este tipo de programas son una gran ayuda para las personas que son muy tímidas o tienen alguna dificultad de comunicación. Pero también es un problema porque, toda esa gente que reúne el

valor suficiente para escribir todo eso detrás de una pantalla y un teclado luego se vuelven unos cobardes cuando tienen a la otra persona delante.

Siempre he pensado que si no tienes el valor de decirle esas cosas a la otra persona a la cara tampoco deberías escribirlas, pero es sólo mi opinión.

Además, otro problema de estos sistemas de comunicación es que las conversaciones son muy pobres. ¿Por qué digo esto? Porque se prescinde de una parte importantísima de la información que es la comunicación no verbal, es decir, todo aquello que transmitimos más allá del significado de las palabras que decimos, como el tono e intensidad de nuestra voz o los gestos faciales y corporales.

Existen los *emoticonos*, un neologismo que ha surgido de la combinación de las palabras *emoción* e *icono*. Son esas caritas de colores extraños y con gestos que intentan suplir esa falta de información, pero ese sistema es muy deficiente. A pesar de esos monigotes se sigue perdiendo mucha información importante y enriquecedora para las conversaciones.

Una vez tuve una relación en la que mi novia y yo nos comunicábamos principalmente usando estos programas de mensajería instantánea, y no era porque viviésemos lejos el uno del otro ni nada parecido, de hecho nuestras casas estaban a diez minutos de distancia en coche. La cuestión es que estábamos más tiempo discutiendo que hablando tranquilamente, simplemente porque muy a menudo mis palabras eran malinterpretadas por ella y viceversa.

Definitivamente, estos programas son la mayor fuente de malentendidos que pueda tener una relación. A partir de esa experiencia, cada vez que conozco a una chica y me pregunta mi dirección de correo respondo rápidamente que yo no uso esos programas, prefiero lo tradicional.

Ahora bien, todo este mundo digital es un peligro cuando se ha terminado nuestra relación, porque ella aprovechará estos medios para hacer lo que le venga en gana y, a menudo, nos hará sentir muy mal.

Es muy jodido cuando al día siguiente de haber terminado la relación ella inicia sesión y su nombre es *«mujer soltera busca plátano y dos huevos para un arroz a la cubana»* o *«mientras llega mi media naranja esperaré comiendo mandarinas»*. Son dos ejemplos que se me acaban de ocurrir y no es que tenga hambre. Es curioso cómo el tema alimenticio da tanto juego, ¿verdad? Estoy convencido de que la realidad supera con creces la ficción, así que seguro que habrá alguna frase con más mala idea que estas dos.

Ella aprovechará esa seguridad que le ofrece el ordenador para decirnos muchas cosas que a lo mejor no se atrevería a pronunciar si estuviésemos frente a frente. Usará este sistema para pedirte información sobre tu vida y, de paso, decirte muchas cosas que te van a molestar. Además, si a menudo interpretamos de manera errónea lo que nos dicen a través de este sistema de comunicación, en nuestro caso vamos a malinterpretar casi todo.

Es por esta razón que hay que evitar a toda costa hablar con ella a través del ordenador porque prácticamente todo lo que nos diga será interpretado de manera que nos va a hacer daño y nosotros vamos a responder en consecuencia.

¿Alguna vez has tenido algún contacto especialmente pesado? Yo sí. ¿Cómo has actuado en ese caso? Supongo que a estas alturas sabrás que existe una opción con la que puedes silenciar completamente a tus contactos.

No dudes, hay que ser tajante, hay que eliminar y bloquear. ¿Y por qué? Porque tienes que aislarte de ella todo lo posible.

Si la eliminas no podrás saber cuándo entra o cuándo sale, cuánto tiempo está conectada ni qué nombre se ha puesto hoy. Y

si la bloqueas, ella tampoco podrá saber nada de ti ni podrá hablarte. Además, tampoco te verá conectado, con lo cual pensará que no estás frente al ordenador, agazapado como un lince al acecho esperando a que ella se conecte, sino haciendo cualquier otra cosa que no dependa de ella.

Debes derivar cualquier forma de comunicación escrita hacia tu móvil, y si has aprendido cómo debes actuar cuando te llame, no habrá problemas.

*Eliminar y bloquear, esa es la mejor solución. De esta manera no podrá saber nada de ti y no le darás oportunidad para que te haga daño.*



---

## 7.5. REDES DE TORTURA

Los seres humanos somos animales sociales por naturaleza, interactuamos con el resto de nuestros congéneres, formando redes sociales a su alrededor en la que se encuentran los familiares, amigos y demás conocidos. Esto ha sido así desde la prehistoria pero la diferencia con la actualidad es que hoy en día los avances tecnológicos hacen la comunicación entre los miembros de estas redes mucho más inmediata y con posibilidad de realizar intercambios de información audiovisual.

Las redes sociales, como *Facebook* o *Tuenti*, están muy de moda y tienen mucho éxito en estos tiempos que corren porque su idea se basa en la estimulación de una zona cerebral denominada como hipotálamo lateral.

El descubrimiento de la función de esta área sucedió de manera casual, como muchos avances científicos. En la década de los cincuenta del siglo pasado, un grupo de psicólogos andaba estudiando los métodos de aprendizaje de las ratas. Introducirían un electrodo en el cerebro de una rata y, dependiendo de hacia dónde se dirigiese dentro de su jaula, le produciría una pequeña descarga.

Un día, accidentalmente, insertaron el electrodo en el lugar equivocado y realizaron el experimento como lo venían haciendo hasta entonces. En esa ocasión, la rata continuaba volviendo al mismo lugar donde recibió la descarga una y otra vez. Entonces descubrieron que si el electrodo se ubicaba en el hipotálamo lateral y se permitía que las ratas estimulasen sus propios electrodos mediante el uso de una palanca, lo seguirían haciendo indefinidamente hasta la muerte.

Todo el mundo asumió que habían encontrado el centro cerebral del pacer, algunos científicos aún lo creen. Experimentos

posteriores realizados en humanos confirmaron que las personas serían capaces de abandonar prácticamente todo, desde su higiene personal hasta sus deberes familiares, con tal de continuar recibiendo esa estimulación.

Es un estado emocional al que se le han atribuido multitud de nombres: curiosidad, interés, búsqueda de alimento, anticipación, deseo, esperanza... Finalmente se ha establecido en *búsqueda*.

Esta área cerebral es la principal responsable de esa pulsión de búsqueda, el mecanismo de motivación que poseemos los mamíferos. En la práctica es lo que provoca que cada diez minutos entres en tu perfil *on line* para comprobar si alguien te ha hecho un comentario o si ella ha publicado alguna foto ligera de ropa. En realidad, la culpa de todo la tiene la dopamina, un neurotransmisor, que provoca que sintamos esa necesidad.

Pero la cuestión no acaba ahí, porque hay quienes han confundido la realidad social con el mundo virtual de estas páginas. Estos sistemas de interrelación pecan de simplicidad porque, en la vida real, las relaciones interpersonales no se pueden distribuir en *amigos* y *no-amigos*.

En el mundo real existen multitud de grupos y subgrupos en los que clasificar a todas las personas que conocemos, pero en las redes sociales, supongo que para dotar de sencillez al sistema, tenemos que decidir quiénes son amigos y quiénes no. ¿Dirías lo mismo de las personas con las que relacionas en tu vida diaria? Tienes compañeros de clase, de trabajo o familiares, y no necesariamente los consideras como amigos.

Parece ser que si no tienes una cuenta propia en una red social eres un misántropo, un bicho raro aislado del mundo, viviendo en una cueva de una montaña o en la oscuridad de las cloacas. Hay quien tiene una cuenta y parece que está compitiendo por conse-



guir el mayor número de amigos posible, como si esto fuese un reflejo de mayor sociabilidad.

¿Con cuántos de esos amigos puedes quedar para tomarte un café? ¿Con cuántos de ellos has salido de fiesta? ¿Cuántos te han dado un abrazo cuando has estado triste?

Cuando te planteas estas y otras preguntas es cuando te das cuenta que muchas de esas personas que has agregado a tu grupo de amigos no son más que conocidos o incluso menos, nombres en una lista. Quizás todo dependa del concepto que cada uno de nosotros tengamos sobre lo que es una amistad y lo que no.

Resulta que tienes una cuenta y un perfil con toda tu información acerca de tus amigos, tus aficiones y hasta tu estado civil. ¿Cómo no vas a agregar a tu novia a tu grupo de amigos? Además, configuras tu perfil para que todo el mundo sepa que estás en una relación con ella. Compartes información con ella, le dejas mensajes de amor en su perfil y ves cómo algunos de sus amigos le escriben comentarios babosos en sus fotos. Vamos, todo lo que se pueda pedir y más.

Si por alguna casualidad has cometido el error de agregarla a tu grupo de amigos es hora de que pienses fríamente si ahora que ya no estás con ella la sigues considerando como tal. Es posible que en otra época de tu vida ella haya formado parte de tu club de ajedrez, pero desde que se convirtió en tu novia dejó de ser tu amiga.

No dudes, ya te lo dije antes, después de lo que ha sucedido entre ella y tú jamás podrá existir una amistad, así que lo correcto es que la elimines definitivamente. Los angloparlantes se han inventado la palabra *unfriend*, que es lo mismo que cuando los niños pequeños dicen a sus compañeros de clase «ya no eres mi amigo» pero en versión extranjera.

Este término fue elegido como palabra de 2009 según el *New Oxford American Dictionary*. Esta palabra ha sido definida como un verbo que significa la eliminación, en una red social, de una persona que antes era considerada como un *amigo*. Pues bien, tú tienes que hacer eso mismo con ella.

Una vez la hayas eliminado de tu lista de contactos, deberías configurar las opciones de privacidad de tu cuenta para que sólo tenga acceso a tu información tu grupo de amigos y nadie más. Así conseguirás que ella no sepa nada de tu vida ni tenga posibilidad de escribirte nada.

Ahora bien, la mayor parte de los usuarios de las redes sociales las utilizan para espiar las actividades de sus antiguas parejas. Hay quien dice que es más de un ochenta por ciento de usuarios, pero no sé hasta qué punto estos datos son totalmente fiables.

Lo más aconsejable es que evites formar parte de esa estadística, así que tendrás que tener suficiente autocontrol como para evitar caer en la tentación de echar un vistazo a su perfil. Es muy difícil controlar ese impulso de curiosidad, pero recuerda a las ratas de aquel experimento.

No lo hagas, nunca, porque seguramente lo que verás te podrá hacer daño. Si ella hiciera lo mismo que tú, impedir tu acceso a su información, sería mucho más sencillo para ti, pero no podemos depender de sus acciones, sino que debes actuar tú mismo y siempre a tu favor.

En algunas redes sociales existe la opción de bloquear a cualquier usuario que desees, lo cual está realmente bien. Cuando realizas ese bloqueo consigues que, por una parte, esa persona no pueda acceder a tu información y, por otra, tú tampoco puedas acceder a la suya.

¿Qué te parece?

Sinceramente, a mí me parece una opción realmente genial. Piensa que de esta manera no tendrás que esforzarte para evitar echar un vistazo a su perfil porque simplemente desaparecerá de esa la red social como si nunca hubiera formado parte de ella. Eso sí, ahora el esfuerzo será no quitarle el bloqueo, pero eso ya es cosa tuya.

Decide siempre lo mejor para ti.

*Las redes sociales son lugares de tráfico de información, así que debes impedir que ella pueda acceder a tu perfil como sea y tú tienes que evitar acceder al suyo haciendo acopio de fuerza de voluntad.*



---

## 7.6. CUADERNO DE BITÁCORA

Una bitácora es un armario o una caja fija a la cubierta de un barco, generalmente montada junto a la rueda del timón, dentro de la cual están situados los instrumentos de navegación como protección además de para ser consultados de manera fácil y rápida por la tripulación.

Cuando los buques no disponían de puente de mando cubierto, solía guardarse en el interior de la bitácora el llamado cuaderno de bitácora para protegerlo de las inclemencias del tiempo. Se trata del libro en el que los marineros, en sus respectivas guardías, anotan el estado atmosférico, los vientos, los cambios de rumbo, la velocidad del buque y la distancia navegada, además de los acontecimientos importantes que pudieran ocurrir durante la navegación.

Hoy en día el término bitácora se ha hecho famoso por lo que se denomina en lengua anglosajona un *blog*, apócope de *weblog*. ¿Y qué es esto? Pues es lo más parecido a un diario personal publicado en Internet y disponible para toda aquella persona con conexión que lo desee consultar. Para algunas mentes inquietas es una manera de expresar al mundo sus ideas, sean las que sean, y para el resto del mundo es la oportunidad perfecta para enterarse de lo que piensan esas personas.

Esto no tiene mayor trascendencia salvo que en ese *resto del mundo* se encuentra tu ex novia, y si en tu *blog* has escrito lo mal que te sientes porque estás solo y desamparado en esta vida, que es tan injusta y no sé cuántas cosas más, pues podrá leerlo y sabrá que te encuentras hecho una mierda. Por supuesto, debes abstenerte de escribir de manera explícita o no lo mucho que la echas de menos o que desearías volver con ella. Si lo haces estarás metiendo la gamba hasta el fondo.

Por cierto, y a modo de curiosidad, esta expresión no significa que estés comiendo un cóctel de gambas, cojas una gamba y la introduces en salsa rosa hasta pringarte los dedos. Es que *gamba* en italiano significa pierna.

Bueno, si dejamos a un lado las clases de vocabulario italiano y volvemos a la escritura en tu *blog*, es un error que expreses de manera escrita y públicamente esa clase de información. En realidad tienes que aparentar precisamente todo lo contrario, mostrarle al mundo que la vida es fantástica ahora que no tienes parásitos que te roben tu alegría y tus ganas de vivir.

Por supuesto, tampoco es aconsejable que la pongas a caer de un burro, que escribas insultos especialmente dedicados para ella ni que publiques detalles privados, como aquel lunar tan curiosamente ubicado o aquellas fotos subidas de tono que le tomaste. Ya ha habido precedentes de denuncias por estas y otras cosas, así que cuídate de disgustos.

La solución más sencilla es que si te apetece escribir alguna información sensible, y cuando digo sensible me refiero a datos que tengan que ver con ella, no dudes en hacerlo. Escribir es un ejercicio que ayuda a plasmar físicamente las ideas y sirve para ordenarlas, pero no lo hagas público. Guárdalo en tu ordenador, usa una libreta, una servilleta o papel higiénico, da igual, pero no permitas que ella lo lea.

Las publicaciones que escribas en tu *blog* han de ser intrascendentes o bien deben tratar sobre temas generales que no tengan nada que ver con tu antigua relación. Puedes hablar sobre temas de tu interés, la música que sueles escuchar, tu receta para cocinar arroz aromático con ternera y curry o las fotos de la chica del mes de la revista *Playboy*. Si te falta inspiración, siempre puedes probar a leer la prensa diaria, es una fuente inagotable de temas sobre los

que divagar. Si esto no es suficiente, puedes hablar por ejemplo del famoso gato del físico austriaco Erwin Schrödinger:

*Uno puede crear casos bastante ridículos. Un gato está encerrado en una cámara de acero junco con el siguiente dispositivo (que debe estar asegurado frente a la interferencia directa del gato): en un contador Geiger, hay una pequeña cantidad de una sustancia radioactiva, tan pequeña que en el transcurso de una hora, uno de los átomos se desintegra, pero también, con una probabilidad igual, posiblemente no lo haga ninguno; si esto sucede, el tubo medidor descarga, y a través de un relé se libera un martillo que rompe un pequeño tubo de ácido cianhídrico. Si uno ha dejado todo este sistema a su albedrío, uno diría que el gato todavía vive si mientras tanto no se ha desintegrado ningún átomo. La función psi de todo el sistema lo expresaría de manera que el gato vivo y muerto (perdón por la expresión) en su interior estaría mezclado en partes iguales.*

*Es típico de estos casos que una indeterminación originalmente restringida al dominio atómico se vea transformada en una indeterminación macroscópica, que podría ser resuelta entonces por observación directa. Esto nos previene acerca de aceptar ingenuamente como válido un 'modelo borroso' para representar la realidad. En sí mismo, no encarnaría nada poco claro o contradictorio. Existe una diferencia entre una fotografía movida o desenfocada y una instantánea de nubes y bancos de niebla.*

No te preocupes, yo tampoco lo entendí la segunda vez. Es simplemente un ejemplo que te puede servir como tema sobre el que escribir en tu página personal o como tema de discusión en la sobremesa de una reunión familiar.

A pesar de que resulte una idea tentadora, tampoco debes publicar nada acerca de tus nuevas conquistas amorosas a modo de venganza o alarde. Nadie debe saber con quién te acuestas, qué haces en la cama o con quién te levantas, salvo tu compañía, claro está. Recuerda que nunca sabes quién puede llegar a leer lo que escribes.

*Si tienes un blog personal y no sabes si tu ex novia lo puede leer o no, nunca publiques nada que tenga que ver con ella.*



---

## 7.7. ESPIONAJE Y COACCIÓN

Dice la canción *«yo quiero tener un millón de amigos»* pero creo que tener un número tan grande no es aconsejable, a la par que imposible. Imagina, por ejemplo, el dineral que tienes que gastar en regalos de cumpleaños aunque, visto por otra parte, tendrías muchas fiestas a las que asistir como invitado.

Los seis grados de separación es una hipótesis que sostiene que dos personas en el planeta, que no se conocen entre sí, pueden estar conectadas a través de una cadena de no más de cinco conocidos intermedios, siendo un total de seis enlaces.

El concepto se basa en la idea de que el número de conocidos aumenta de manera exponencial con cada enlace de la cadena, y sólo un pequeño número de enlaces son necesarios para que el conjunto de conocidos forme una red humana que englobe a la población total del planeta.

Sin embargo, esta teoría tiene mucho de leyenda urbana y poca validez científica, ya que el experimento que pretendía conferirle una base sólida no ofrecía datos serios. A pesar de ello, observaremos cómo en el día a día se confirmará aquella manida frase que dice que *el mundo es un pañuelo*. Es más, podrás comprobar que, además de ser un pañuelo, está muy usado, lleno de mocos y demás fluidos corporales.

Lo primero que debemos hacer es saber diferenciar a las personas que conocemos y distribuirlas en distintos grupos. Por un lado estarán los grandes amigos, los colegas de toda la vida, esas personas en las que depositas tu confianza de manera incondicional. Ellos son uña y carne contigo, y van a hacer todo lo posible para ayudarte. Por otro lado se encontrará el resto de amigos y conocidos.

En estos grupos existirá gente que por alguna casualidad formen un nexo de unión entre ella y tú, puentes de información. Tus mejores amigos, en teoría, no van a fallarte, siempre y cuando ellos también te consideren como uno de sus mejores amigos. Si les pides que no te cuenten nada sobre ella y, mucho menos, le cuenten a ella nada de ti, harán lo que esté en su mano para ayudarte.

El problema aparece cuando alguna vez ella fue una de tus mejores amigas en cierto momento de tu vida y forma parte de ese grupo cercano a ti.

Como decía el MC zaragozano Javier Ibarra Ramos, más conocido por su nombre artístico *Kase.O*, «*quizás fueron las ruinas que dejé detrás, por eso hoy no le temo al fuego pero sí a las cenizas*». El amor es el fuego que, cuando se apaga, sólo deja cenizas a su paso. Aquella amistad que compartías con ella previamente a tu relación amorosa no volverá, hazte a la idea, así que te encontrarás en la extraña situación en la que tu ex novia es parte de tu grupo más cercano de amigos. Tranquilo, más adelante te contaré qué debes hacer al respecto.

En cuanto a los grupos formados por los amigos de segundo orden y resto de conocidos generales puede que haya individuos que a veces resulten ser auténticos enemigos.

Muchas de estas personas son más falsas que Judas, porque detrás de su máscara son auténticos chivatos y soplones. Son personas que no saben guardar un secreto, gente chismosa que disfruta aireando la vida de los demás por todas partes y a todo el mundo. Son como esos individuos que participan en los programas del corazón, *prensa rosa* llaman a esa basura del periodismo.

Muchos no lo hacen con mala idea, hasta habrá quien piense que está haciendo lo correcto, que está salvando la capa de ozono o las ranas azules de la selva del Amazonas. Si es así no puedes

cambiarlos porque están diseñados por la naturaleza a ser de esa manera y ni ellos pueden luchar contra ella. Sin embargo, también los habrá que lo hacen con mala idea, con saña, sólo por joderte la existencia.

Lo principal es conseguir localizarlos e identificarlos, como el asesino de la película de Fritz Lang que llevaba una «M» marcada con tiza en su gabardina. Una vez lo hayas hecho, debes evitar contarles nada de lo que te suceda y mucho menos cómo te sientes, porque será como si estuvieses hablando directamente con ella. Recuerda que si no tienen información vital no podrán compartirla.

Sin embargo, lo ideal es que te vean disfrutando de los placeres de la vida como si nada hubiese cambiado o, incluso, todo hubiese cambiado a mejor. Es más, si te ven en compañía femenina, aunque sea una compañera de trabajo, de clase, una prima lejana o la novia de un amigo, mucho mejor. Cuando estos chismosos le transmitan esa información a ella ten por seguro que no le va a sentar nada bien.

Por otra parte, no creo que te interese saber que la vieron margreándose con un tipo el otro día en el parque o que ahora se dedica en su tiempo libre a ejercer como dominatrix en el club sadomasoquista de la tercera edad. Tampoco es agradable cuando están todo el santo día, los siete días de la semana, intentando convencerte en cada instante para que te lo pienses mejor, quedes con ella, o la llares, o directamente vuelvas de nuevo con ella.

A esta clase de individuos no les puedes decir abiertamente que no quieres saber nada de ella y que no quieres que te estén comentando nada al respecto porque se encargarán de transmitírselo a ella.

Si lo hacen, no debes invitarlos a que se entretengan introduciéndose objetos por cualquier cavidad corporal que les apetezca.

En su lugar, muéstrate indiferente ante sus comentarios, terminarán por cansarse ante tu pasividad y falta de respuesta.

Que se ocupen de sus asuntos.

Si tu indiferencia no es suficiente como para que cesen en su empeño, quizás deberías ir pensando en cambiar de amigos.

*Los amigos comunes son sistemas de transmisión bidireccional de información. Intenta no contarles nada que no quieras que ella sepa, y evita que ellos te cuenten nada sobre ella. Si nada de esto es posible, plantéate la opción de cambiar de amigos.*

---

## 7.8. FAMILIA POR ACCIDENTE

Hay muchos chistes sobre las suegras, como si todas fueran unas brujas o algo así. En realidad, hay ocasiones en que las suegras nos quieren más que sus hijas, doy fe de ello. Otras veces son los suegros los que interpretan el papel del ogro, y lo hacen muy bien.

Pero además de los suegros también están los cuñados, los abuelos, los tíos, los primos y toda la prole que conforme su familia. Es la denominada *familia política*, personas agregadas a tu relación quieras o no, así que si te parecía muy complicado lidiar con tu novia, ahora tienes un poco más de entretenimiento, todo sea por evitar que te aburras.

En mi opinión, el término *familia política* es un tanto desacertado, porque más bien debería denominarse *familia circunstancial*. Es una familia, de acuerdo, pero no existen lazos de sangre que nos unan a esas personas. Es simplemente una consecuencia que se deriva de la relación personal que mantenemos con alguien en un período de nuestra vida.

En realidad, estas personas no pasan a ser nuestra *familia circunstancial* hasta que llega el momento en que somos presentados formalmente ante ellos, todo un acontecimiento social. Mientras no haya ocurrido esta ceremonia trascendental, ellos serán para nosotros «*la familia de nuestra pareja*» y nosotros seremos para ellos «*el novio de mi hija / hermana / sobrina / nieta*».

Ahora bien, cuando termine tu relación también terminará la que mantienes con ellos como consecuencia y, dependiendo de cómo haya sido, puede que te alegres de separarte al fin de esos desequilibrados mentales o bien que te sientas triste o en deuda con ellos por lo bien que te han tratado.

Aunque resulte duro pensarlo, tus suegros te aceptaban simplemente porque eras el novio de su hija, solamente por ese detalle. Y esto es extensible para el resto de su familia, por supuesto.

Da igual que ella te haya tratado como un despojo, ellos son su familia y los lazos de sangre son más fuertes que la razón. Aunque no lo creas, los padres saben perfectamente qué clase de hija tienen, te lo puedo asegurar, pero no pueden hacer nada para remediarlo. Así que olvídate de las reuniones familiares de los fines de semana, las croquetas que preparaba su abuela o las albóndigas en salsa que hacía su madre.

Además, y siguiendo este principio universal, la situación no es mucho más alentadora si has sido tú quien la ha tratado mal. Una familia rencorosa actúa como un sistema de defensa muy eficiente, así que ni se te pase por la cabeza que puedes dialogar con ellos de manera civilizada para obtener su perdón. Es mejor que te olvides de ellos si no quieres perder alguna parte de tu cuerpo en el camino.

De cualquier manera, si por alguna casualidad sigues manteniendo el contacto con algún miembro de tu antigua *familia circunstancial*, todo lo que digas o hagas será transmitido directamente hasta ella.

Incluso tendrás un informe pormenorizado de todos los detalles referentes a su vida, el nuevo novio que se ha conseguido o el crucero al que fue con sus amigas solteras y desinhibidas a cualquier lugar exótico, del que trajo muchos regalos para toda su familia y un extraño herpes genital. Esos son recuerdos para toda la vida.

Ten presente que ellos no son tus amigos pero tampoco son tu verdadera familia así que, ¿qué lazos te atan a ellos? Había uno,

esa chica que era tu novia, pero ya ha desaparecido y con ella también se debería ir su familia.

Así que, si te queda algo de tu instinto de supervivencia, aléjate todo lo posible de ellos.

*La familia política es completamente circunstancial y, por tu bien, debes prescindir de ella cuando termine tu relación.*





## 8. PROBABILIDAD Y POSIBILIDAD

Siempre me ha atraído la estadística, me parece que explica de manera bastante acertada las bases matemáticas de lo que se denomina comúnmente como *esperanza*.

El diccionario de la lengua española en su vigesimosegunda edición define la esperanza como «*estado del ánimo en el cual se nos presenta como posible lo que deseamos*».

Según esta definición, todo lo que anhelamos es posible. Entonces, ¿es igual de posible lo que no deseamos? ¿Qué determina que algo sea posible o no? Son preguntas trascendentales que algunas personas con suficiente tiempo libre como para aburrirse nos hacemos y que tienen respuesta científica.

Cuenta la historia que el nombre de *Googol* [gúgol en castellano] lo inventó en 1938 Milton Sirota, un niño de 9 años, sobrino del matemático Edward Kasner, al cual se le encargó proponer un nombre para un número extremadamente grande. De esta manera ilustraría la diferencia entre un número inimaginablemente enorme y el infinito, que no es más que un concepto completamente teórico.

Un *Googol* es igual a  $10^{100}$ , es decir, un 1 seguido de 100 ceros. Es un número tan grande que en nuestro universo no hay un *Googol* de nada.

Un momento, ¿quién te asegura que exista un único universo? Sí, la cosa se puede complicar aún más.

El multiverso [meta-universo o metaverso] es un término usado para hacer referencia al hipotético conjunto de todos los universos posibles.

Dos físicos de la Universidad de Stanford escribieron un artículo muy interesante en el que usando las distintas hipótesis

matemáticas del multiverso obtuvieron resultados sobre el número de posibles universos.

Llegaron a la conclusión que, usando el sistema de estimación más simple, la menor cantidad posible es de  $\sim 10^{700}$  universos. Esto quiere decir que, a pesar de parecer una cantidad increíblemente grande, en realidad el número podría ser incluso mayor.

Pero lo que resulta más inquietante de todo el artículo aparece cuando explican que esta enorme cantidad de información se ve limitada por la capacidad del observador para registrar los datos. ¿Qué quieren decir con esto?

Una persona es capaz de registrar a lo largo de su vida  $\sim 10^{16}$  bits de información. En otras palabras, el cerebro humano puede albergar  $10^{160}$  configuraciones distintas, así que una persona solamente sería capaz de distinguir y diferenciar entre sí ese pequeño número de la cantidad total de universos posibles.

Qué profundo, ¿no te parece? Vale, quizás no, pero para mí resulta inquietante lo limitado que se encuentra nuestro cerebro ante el conocimiento.

Bueno, volviendo a la estadística, la menor probabilidad posible es aquella que se da una vez cada *Googol* de años. Para hacerte una idea, el universo tiene  $\sim 1,4 \cdot 10^{10}$  años de antigüedad, así que nadie vive tanto como para poder verlo.

Simplificando, en nuestro universo la probabilidad de que ocurra cualquier suceso nunca será cero. ¿Esto qué significa? Que si se dan las variables adecuadas y el tiempo suficiente, cualquier cosa puede suceder, por muy improbable que parezca.

Podríamos afirmar entonces que no existe la probabilidad cero, pero en realidad sí que existe, al menos como concepto teórico. Sin embargo, en la práctica no es así, porque la improba-

bilidad no está reñida con la imposibilidad. Es un trabalenguas, pero es más sencillo de entender con un ejemplo.

En la teoría, un dado tiene 6 caras, todas ellas marcadas con los números del 1 al 6. ¿Cuál es la probabilidad de que tiremos un dado teórico y salga un 7? Evidentemente la probabilidad es 0 pero es posible que uno de estos dados teóricos sea de fabricación defectuosa y venga con un 7 en lugar de un 4, por ejemplo.

En este caso la probabilidad es muy baja porque el hecho no tiene periodicidad, es decir, no sigue un patrón de repetición. Si ocurriese que 1 de cada 10000 dados fabricados viniese con un 7 impreso en una cara, la probabilidad sería 1/10000. Son los sucesos periódicos los que determinan en gran medida su probabilidad.

Edward N. Lorenz, matemático y meteorólogo estadounidense, fue quien acuñó por primera vez el popular término de *«efecto mariposa»*. En su libro *La esencia del caos* resumió la importancia de la periodicidad:

*«En el caos limitado, encontrar un comportamiento no periódico [...] aunque sea posible, su probabilidad es cero. En el caos total, la probabilidad de encontrar un comportamiento periódico es cero».*

La aplicación práctica de este trabalenguas es que nuestro universo no es un sistema caótico total sino caótico limitado. Debido a esto, siempre existirá algún patrón periódico que nos saque del apuro, lo conozcamos o no, así que siempre podremos tener la certeza de que nada es imposible, aunque sea improbable.

Aquí entra en juego la tan manida *Ley de Murphy* que dice aquello de *«si algo puede salir mal, saldrá mal»*. Efectivamente, todo puede suceder, tanto lo bueno como lo malo, así que no te extrañes si

en alguna ocasión te parece que todo el mundo está confabulando en tu contra.

Aquí van algunos ejemplos.

*Para bien o para mal, todo es posible. Esto significa que en cualquier momento se puede dar una situación que no contabas con que ocurriese. Espera lo mejor y prepárate para lo peor.*

---

## 8.1. HOGAR, AMARGO HOGAR

La convivencia con tu novia tiene cosas buenas y malas, como todo en esta vida. Cuando cada uno vive en su propia casa y la relación va bien desearías poder compartir una casa con ella. Cuando vives con ella y las cosas van mal echarás de menos aquellos años en los que estabas soltero y sólo tenías que aguantar a tus padres o a tus compañeros de piso.

Una vez tuve una novia que vivía lejos de mi casa y nuestra relación no iba demasiado bien. He de aclarar que vivía a unos veinte kilómetros de mi casa pero en el sitio de donde provengo eso es una distancia considerable a pesar de poder recorrerla en coche y por autovía.

Pues bien, de repente un día, mientras estaba en la ducha, pensé que la solución a nuestros problemas podría ser irnos a vivir juntos de alquiler. Así tendríamos más tiempo en común y el problema de la distancia estaría resuelto.

Ahora que recuerdo aquellos momentos me alegro de haber cambiado de opinión a tiempo, porque los problemas que tenía nuestra relación no tenían una solución tan sencilla. Pequé de inocente al pensar que podía ser así y menos mal que ella puso impedimentos a la hora de abandonar la casa de sus padres para irse a vivir conmigo.

Cuando meses después terminamos por cansarnos definitivamente de la relación no guardábamos nada en común como podría haber sido una casa en alquiler. El proceso de alejamiento siempre es mucho más fácil cuando no existen vínculos legales en medio ni un espacio vital compartido.

No obstante, no todos los casos de rupturas son tan sencillos porque en ocasiones hay contratos de arrendamiento, créditos o hipotecas que, a pesar de la ruptura, siguen siendo nexos de unión

entre ella y tú. El autor puertorriqueño Julio Rodríguez Reyes compuso una canción titulada *El mar y el cielo* en la que decía «*mi vida la controlan las leyes pero en mi corazón, que es el que siente amor, tan sólo mando yo*».

La solución en estos casos pasa por deshacer todo el tema legal, vender las propiedades en común y buscar un techo donde poder vivir alejados de ella. Lamentablemente existen ocasiones en las que esto no es posible.

Me atrevo a decir que la peor situación que puedes soportar es tener que vivir bajo el mismo techo que tu ex novia debido a que tu situación económica o la de ella no permite la separación definitiva.

A pesar de esto, si la casa es de su propiedad, intenta escapar en cuanto puedas de ese lugar maldito. Si quiere echarte de su hogar no dudes ni un segundo que lo hará sin pestañear, y puede usar tácticas diversas para conseguirlo.

Por ejemplo, al ser la propietaria y tú su inquilino nada le impide traer a su vivienda a cualquier tío que se le antoje, ya sea un rollo de una noche o su nueva pareja. La situación es parecida a ser un cornudo consentido que prepara la cena, limpia y recoge la casa y pone sábanas limpias en la cama para la parejita.

Si la casa es tuya, deberías invitarla a que se marche lo antes posible. Quizás te sientas como estuvieses abandonando a un cachorrillo indefenso en la cuneta de una carretera comarcal perdida en mitad de la nada. Deja de pensar esas tonterías, si tú tienes amigos o familia que te acogerían en su casa sin ningún problema ella también los tiene.

Su presencia coartará tu libertad para hacer lo que te dé la gana con quien te apetezca. Imagina que conoces una chica increíble que te insinúa ir a tu casa para estar más relajados. ¿Tú qué le di-

ces entonces? *«Espera que hago una llamada a ver si mi ex novia me ha dejado la casa libre».*

O mucho peor, aceptas su invitación sin comentarle nada acerca de tu situación doméstica y esperando que tu compañera de piso finalmente haya salido de fiesta con su grupo de amigos. Cuando llegas a casa allí está ella en pijama, sentada frente al televisor y enrollada en una manta. Sería una escena interesante para una película de humor, pero creo que ninguna de las dos mujeres encontraría la gracia en alguna parte y tú desearías esconderte en cualquier lugar oscuro lejos de su presencia.

Al final te quedarás sin plan increíble y luego tendrás que aguantar un tercer grado por parte de esa mujer que vive en tu casa y que desearías que desapareciera.

*Si compartes casa con tu ex novia sólo tendrás problemas. Intenta por todos los medios terminar con esa convivencia lo antes posible.*





---

## 8.2. MALDITO TRABAJO

Digan lo que digan, la esclavitud nunca se abolió sino que se pasó a nómina. Ahora se trabaja como mínimo unas ocho horas diarias y da gracias si tienes un contrato. En cuanto al tema del sueldo mejor ni hablamos.

Hay quien disfruta de su trabajo y hay quien lo sufre, y no todo depende de si tienes buen salario sino también de tu estado de ánimo, si trabajas en lo que te gusta, si tu jefe es un estúpido incompetente que no te deja trabajar como quieres, si tus compañeros son unos engendros malévolos y muchas variables más a tener en cuenta.

Casualmente, ella y tú sois compañeros y no se te ocurre mejor razón para ir cada día a trabajar. Es un placer poder mirarle el escote cada vez que pasas a su lado, aprovechar cualquier excusa para acercarte a ella y decirle alguna bobería al oído, tomar un café juntos en la hora del descanso o aprovechar los instantes de privacidad en el ascensor para tocar cualquier parte de su cuerpo, siempre lejos de las cámaras de seguridad, por supuesto.

Espera, ¿dije que es un placer? Perdóname, quise decir que antes era un placer, en pretérito, porque antes era tu novia y ahora ya no. Lo que antes era agradable ahora será un sufrimiento indescible y tienes que soportarlo cada jornada, un mínimo de cinco días a la semana.

Puedes cambiar de trabajo, pero teniendo en cuenta cómo está la situación laboral actualmente quizás no sea una buena idea estar en paro en busca de un trabajo que es posible que no llegue en mucho tiempo. Además, si tienes pagos pendientes del crédito del coche, la hipoteca de tu casa o la manutención de tus hijos del último matrimonio, olvídate.

Puedes pedir un traslado, pero la otra sede de tu empresa está en el extranjero y, a no ser que sepas hablar ruso y estés dispuesto a congelarte el culo, no es una opción viable. Eso siempre que trabajes en una empresa importante de expansión nacional o internacional, porque si es una pequeña empresa de presupuesto modesto y ámbito local esta opción de traslado no va a estar disponible.

Puedes usar tácticas rastreras para provocar que sea ella la que abandone su puesto de trabajo, como puede el *mobbing*, pero si no quieres que te demanden por acoso laboral y te despidan por mala conducta olvídate del tema. Además, tus valores, tu ética y tu moral no pueden alcanzar cotas tan bajas como para llegar a usar estos métodos tan rastreros.

O puedes actuar de la manera más natural posible, pensando en ella no como en lo que fue, sino en lo que es ahora mismo. Es una compañera más de trabajo con la que apenas tienes confianza y con la que debes relacionarte lo menos posible, únicamente eso. Tan sólo tienes que actuar en consecuencia, nada más.

No la esquives por los pasillos, dar media vuelta en cuanto la veas aparecer no es un comportamiento muy sutil. Simplemente intenta hablar lo justo y necesario con ella, de manera correcta, pero al igual que cuando hablas por el móvil, distante y algo seco, acortando las conversaciones todo lo posible.

Si por casualidad te pide algún favor, dile suavemente que estás liado con cualquier otra cosa y, sintiéndolo mucho, no puedes ayudarla. Piensa que tú sólo haces favores a los amigos y a la gente que te interesa, y ella no está dentro de esos dos grupos.

Si coincides en un despacho con ella, trata de estar el menor tiempo posible en su compañía. Recuerda, nunca debes ser maleducado ni mostrarte molesto ante sus palabras o sus actos,

porque si actúas de esa manera sabrá sobre ti mucho más de lo que debería.

Evita en la manera de lo posible compartir el lugar de trabajo. Por ejemplo, si hay una reunión a la que sabes que ella va a asistir y en la que no eres imprescindible, o si después del trabajo los compañeros han planteado ir a tomar algo y sabes que ella está invitada.

No actúes como ella supone que lo harás. Quizás piensa que tú intentarás estar el mayor tiempo posible cerca de ella pero tú no lo vas a hacer. Así te irás acostumbrando a tu nueva situación y ella se dará cuenta que lo que tenía antes ya lo podrá tener.

*Si compartís el mismo lugar de trabajo, la solución más sencilla es permanecer el menor tiempo posible a su alrededor, ser seco con ella y estar distante, pero todo esto siempre con educación.*



---

### 8.3. LA DE LA MOCHILA AZUL

Bulmaro Bermúdez es un compositor mexicano que escribió en la década de los sesenta del siglo pasado una famosa ranchera titulada *La de la mochila azul*. En ella cuenta la historia de un niño enamorado de una chica de su clase que, un buen día, deja de ir al colegio.

En su casa y en la escuela todos le preguntan qué le pasa porque ya no quiere salir ni al recreo, sus notas son malas, es incapaz incluso de leer o escribir. De recuerdo le queda su cuaderno en el que está escrita la palabra *amor* por todos lados y, como es normal, querría volver a verla de nuevo sentada en su pupitre.

Bulmaro, por aquel entonces, tenía treinta años cuando la escribió, así que ya era lo suficientemente mayorcito como para estar en el colegio. ¿De dónde le vino la inspiración entonces? Efectivamente, si hemos pasado por esa situación a todos nos ha sucedido más o menos lo mismo, lo que ocurre es que quizás algunos detalles son distintos a los de la canción.

Sinceramente, ese niño tiene muchísima suerte porque la chica ha desaparecido de su entorno, y es que en muchos casos no sucede lo mismo. Ya sea en el colegio, en el instituto, en la universidad o en las clases particulares, da igual, no puedes evitar coincidir con ella.

Después de haber terminado con tu relación ella continúa estando ahí, cada mañana, cada instante de cada clase, sigue sentada en su sitio y tú te mueres de pena de tenerla tan cerca pero, a la vez, tan lejos. Reconozco que no es nada agradable ir a clase en esas condiciones, más bien es una tortura.

Le lanzas miradas furtivas esperando que no se dé cuenta, tratas de sentarte cerca de su sitio para que, de alguna forma, las ganas de regresar que tú sientes por ella se transmitan a ella por

ósmosis, le dejas notitas en su asiento, entre las páginas de sus libros o en los márgenes de las hojas de su libreta, y así mil estupideces más.

¿Pero a ti te ha quedado claro algo de lo que te he dicho? ¿Simplemente estás leyendo las palabras o estás comprendiendo lo que lees? La relación ya se terminó, así que has de mostrarte con otro talante o ella sabrá que sigue teniéndote disponible en cualquier momento. No le des la seguridad de tener un paracaídas en la espalda cuando se lance al vacío, que haga caída libre de verdad.

Has de que tener claro que tu educación es lo más importante y no vas a dejar de asistir a clase por un motivo así. Piensa que tu futuro depende de lo que hagas estos años, y ella no es parte de él, eres tú quien tiene que forjarlo, así que continúa con tus estudios a pesar de todo.

Si puedes cambiar de asiento, ponte lo más lejos posible de sus inmediaciones, de manera que no tengas contacto visual directo con ella. Si ella te mira es su problema, así comprobará lo bien que te lo pasas cuando te rías de los chistes que te cuenta tu compañero o cuando empieces a hablar con esa otra chica que se sienta a tu lado.

Ante todo debes recordar que no debes parecer molesto, debes ignorarla sin perder las buenas formas y, si se dirige a ti, mostrarte distante, seco y hacer que la conversación sea lo más corta posible. Es sencillo, actúa igual que cuando hables por teléfono con ella.

No le hagas favores, no le pases los apuntes de esa clase cuando ella no pudo asistir porque estaba mala con fiebre, no le ayudes con los problemas de matemáticas, no le expliques las dudas que le quedaron sobre la última clase de termodinámica, no la invites a un cappuccino descafeinado con sacarina.

Si se une en algún momento al grupo de compañeros con el que te encuentras charlando, trata de marcharte en cuanto puedas pero no de manera inmediata, o ella interpretará que te molesta su presencia. Aunque sea verdad, tienes que mostrarte indiferente ante sus palabras y acciones.

En resumen, trátala como tratas al resto de compañeros con los que no tienes confianza o tienes muy poca. Si la miras como a esa chica de clase que no te interesa lo más mínimo no fallarás.

*Si estudias en el mismo lugar que ella, trata de mantener la mayor distancia posible. No es tu novia, no es tu amiga, es una compañera con la que apenas te debes relacionar, así que trátala como tal.*





---

#### 8.4. LA SORPRESA DE LA FIESTA

Las fiestas son momentos de regocijo, reuniones de gente para celebrar algo o divertirse, o bien fechas concretas con actos organizados para el disfrute y el jolgorio de los asistentes. Un claro exponente de fiesta son los Carnavales de Santa Cruz de Tenerife, la mayor y mejor fiesta que conozco.

Los métodos para hacer recuentos de personas en una manifestación no son muy fiables, pero recuerdo que en el concierto que dio la gran Celia Cruz en la Plaza de España de la capital tinerfeña se llegaron a concentrar unas trescientas mil personas en una superficie de poco más de diez mil metros cuadrados.

Una cosa es imaginarlo y otra muy distinta vivirlo en directo. Es algo absolutamente increíble y no es una situación apta para personas que se agobien mucho en las aglomeraciones. Es una auténtica sopa humana en la que tardas media hora para hacer un recorrido que normalmente supone un minuto.

Cualquiera podría decir que en una reunión de personas de tal magnitud es muy difícil coincidir con alguien conocido, pero en realidad resulta incomprensiblemente fácil. Basta con que no quieras ver a una persona para que la encuentres de frente en medio de toda esa multitud.

Si casualmente la ves de lejos y te saluda, hazle un gesto con la cabeza, con la mano o con el pie, da igual, pero no te acerques a saludarla personalmente. Simplemente salúdala a distancia y sigue con tu camino. Un acercamiento significaría un deseo por su cercanía, lo cual no debemos permitir que interprete de ninguna forma posible. Precisamente tenemos que transmitir lo contrario, cuanto más lejos mejor.

A veces ocurre que coinciden las miradas una fracción de segundo en la que cada uno se percata de dicha mirada y, por lo

tanto, de la presencia del otro. Si ella hace como que no te ha visto, ni te molestes en llamar su atención o acercarte, que se atenga a las consecuencias de sus actos. En realidad esto es lo mejor que te puede suceder en estos casos, porque así ella sabrá que estás en las inmediaciones y tú controlarás la situación.

Si te topas de frente con ella, salúdala verbalmente pero que nunca haya un intento de contacto físico por tu parte, ni un beso, ni dos, ni un abrazo, ni un apretón de manos. En caso que sea ella la que busque contacto, intenta de manera cortés que sea lo más breve posible. Por supuesto, los besos han de ser en la mejilla, a pesar de que tengas ganas de morderle los labios y continuar bajando por el cuello. No sé tú pero yo no doy esa clase de muestras de cariño a mis amigas a no ser que sean algo más que amigas, obviamente. Ella es menos que una conocida, así que trata de actuar en consecuencia.

Conozco casos en los que después de que ella te haya plantado un morreo en toda regla o te haya tocado alegremente tu entrepierna use alguna conocida excusa alcohólica, como *«es que estaba un poco bebida»* o aquella de *«estaba borracha que te cagas»*. Mentira, no ha sido un desliz, simplemente le apetecía hacerlo y punto, por eso ha actuado así. Como bien apunta el refranero popular, recuerda que *borracho y cochino no pierden el tino*.

Es muy importante que no se note lo sorprendido que puedas estar, y mucho menos lo molesto que te pueda resultar verla. No inicies una conversación, y si ella lo hace, usa las mismas directrices de siempre, muéstrate distante y seco. Corta la cháchara alegando cualquier excusa como que tienes prisa, te esperan o tienes ganas de ir al baño. Sigue tu camino, no te quedes a su alrededor y harás lo correcto.

Pues bien, imaginemos ahora una situación menos aglomerada, pongamos un pub o una discoteca, y ocurre exactamente lo

mismo, de pronto te das cuenta que está allí. La manera de actuar será exactamente la misma. No te quedes a su lado, es más, si puedes marcharte a otro lugar alejado de ella será lo mejor, porque evitarás miradas curiosas que le lanzarás de manera involuntaria. A todos nos ha pasado.

Ahora nos situamos en un escenario con menos gente aún, algo así como una fiesta en casa de alguien, un amigo o conocido, o incluso desconocido. Llegas y observas que ella también está invitada, o bien llega de repente a la fiesta. De nuevo deberás hacer exactamente lo mismo, aunque lo único que debes tener en cuenta es que en este caso no podrás usar las mismas excusas que podías utilizar en los dos casos anteriores. Bueno, puedes decirle simplemente que vas a buscar a alguien, o una copa, o unos canapés, o que tienes que ir al baño, esa nunca falla. Para rematar dile que ahora vuelves, aunque por supuesto no es tu intención.

Puede ocurrir que, al tratarse de una reunión de pocas personas o bien que el espacio sea reducido, quizás no puedas evitar estar alrededor de sus inmediaciones. Pues ya conoces la solución, recoge tus cosas y vete a otra parte. Intenta no ser descortés con el anfitrión ni con tus amigos y, por supuesto, evita que ella interprete que te vas debido a ella.

No obstante, algo que puede suceder en los tres casos es que ella esté acompañada por algún tío. En esos momentos no te detienes a pensar si será un amigo, si lo acaba de conocer o si es un compañero de juegos de cama, te va a joder mucho. Si además los ves en un momento muy cariñoso, te vas a sentir como una auténtica mierda. Es así, es normal.

Si pones la mano debajo del chorro de agua caliente, ¿la dejas ahí mientras te quemas o la retiras inmediatamente? Pues piensa que en este caso la maniobra evasiva es la mejor estrategia para evitar quemarnos las entrañas observando tan linda postal.

No obstante, has de conocer un dato importante que puedes usar a tu favor si se da la oportunidad. Los celos son un arma muy potente y peligrosa. Además, las mujeres en general son muy curiosas y muy competitivas entre sí. Podemos valernos de nuestra compañía femenina, siempre y cuando no sea una chica que ella conozca, para explotar este filón.

Si se diese el caso contrario, en el que somos nosotros los que estamos acompañados por alguna chica, ella tal vez se sentirá igual o peor que nosotros. Es un dato variable que depende de si ella sigue interesada en nosotros o no y en qué grado. A lo mejor nos ve y se quede sorprendida y paralizada, tal vez afloren en sus ojos las lágrimas, a lo mejor le importa bien poco lo que hagamos, o bien monta en cólera y arma un espectáculo al estilo lucha de gatas en el barro, quién sabe.

De cualquier forma, esto último es un complemento accesorio para nuestro objetivo, que es pasarlo bien sin necesidad de que ella esté cerca de nosotros.

*Si coincides con ella en una fiesta, has de hacerle ver que no la necesitas en absoluto para pasártelo bien. Intenta estar siempre alejado de ella manteniendo la compostura y las buenas formas. Si no es posible, un mutis por el foro es lo más aconsejable.*

---

## 8.5. DEUDAS

La receta para vivir tranquilo es no tener deudas, y si las tienes, haz todo lo posible para saldarlas. Cuando no le debes nada a nadie tienes la tranquilidad de no tener ningún asunto pendiente. Pero debes tener claro dos cosas: sólo es deuda aquello que se reclama, el resto son regalos, y sólo se reclama lo que se quiere.

¿A qué viene este trabalenguas? Ya no estás con ella, pero tiene en su poder algunas posesiones que te pertenecen y las quieres recuperar. Quizás simplemente no quieres que ella las tenga, o es algo valioso e importante para ti, o simplemente tiene algo que pediste prestado a alguien como un favor para dárselo a ella mientras estabas en tu relación.

Antes de nada debes pensar fríamente si eso que tiene en su poder es tan importante para ti. Seguramente no lo sea, son cosas de poco valor que puedes volver a conseguir con cierta facilidad, lo que pasa es que en el estado de ánimo en el que te encuentras a veces no es fácil llegar a esa conclusión.

Por supuesto, todo lo que no sea tuyo y hayas pedido prestado para ella debes pedírselo, porque no es cuestión de que tú quedas mal con otra persona por su culpa. Si le pediste a tu vecino su sombrilla para la playa y se quedó en su coche, reclámala.

Las llaves de tu casa, ¿cómo no le ibas a dar una copia para ella? Pues ahora mismo es importantísimo recuperarlas si quieres ahorrarte muchos problemas. Hace un tiempo pude ver el video musical de la canción *Pieces* del grupo Chase & Status. Te recomiendo que le eches un vistazo para que te hagas una idea de lo que ella podría llegar a hacer con tu casa.

Tenías tanta confianza con ella que conoce tus contraseñas de acceso a tu correo electrónico, la de tu cuenta de la red social de turno o hasta el código secreto de tu tarjeta de crédito. No son

elementos físicos que puedas recuperar, pero es buena idea que las cambies si por alguna casualidad se le pasa por la cabeza utilizarlas para perpetrar algún acto de terrorismo contra ti.

Como no tenía suficiente dinero para el último viaje a Croacia decidiste pagárselo tú para que ella te lo fuese devolviendo poco a poco en cómodas mensualidades y sin intereses. Si todavía te debe dinero, cincuenta euros o más es una cantidad que deberías recuperar.

Si tiene tu chaqueta de cuero preferida, pídesela lo antes posible, no vaya a ser que se la regale a alguien o la use como cama para su gato. Si tiene la colección completa de *Star Wars* en alta definición, reclámala ahora mismo antes de que decida hacer unos lindos posavasos con ella.

En resumen, las cosas verdaderamente importantes deben volver a su legítimo dueño.

Las cartas de amor que le escribías se las puede quedar, así tiene algo que leer que le recuerde a ti. Quizás las ojee cuando tenga estreñimiento, no lo sabemos y tampoco nos importa demasiado. Los regalos que le hiciste por vuestro aniversario, su cumpleaños, Navidad o Reyes Magos no se los reclames, queda muy rastrero pedirle que te devuelva eso. Los calzoncillos que te dejaste la última noche debajo de su cama tampoco son importantes, cómprate unos nuevos.

Es muy probable que ella se ofrezca a devolverte tus cosas, pero no será más que una táctica para comprobar que todavía tiene poder sobre ti. Te puede decir que vayas a buscarlas a su casa o te pedirá poder quedar contigo para dártelas en persona. Recuerda, no quedes con ella con esa excusa barata. Si te quiere devolver algo intenta que te lo envíe por correo, o que lo deje en casa de algún conocido, o que se lo dé a algún amigo que te lo pueda entregar.

Ahora bien, al igual que ella, tú también tienes cosas que le pertenecen y no sabes cómo hacer para devolvérselas. Espera un momento, piensa por un instante, ¿realmente se las quieres dar o es una excusa para poder verla? Pues sí, generalmente con ese pretexto nos engañarnos a nosotros mismos porque queremos quedar con ella.

Si sus cosas te molestan, las metes en una caja y las lanzas a algún lugar oscuro, un desván o un trastero. Si realmente las quiere recuperar te las pedirá y, si no lo hace, piensa que las puedes regalar o reutilizar, tirarlas a la basura o incluso usarlas como material inflamable en cualquier hoguera de San Juan, como más te plazca.

Por ejemplo, en mi casa tengo una guitarra española que una novia me prestó cuando empecé a aprender a tocar. Hoy en día la suelo utilizar a menudo, ¿tú crees que se la devolveré algún día? Por supuesto que lo haré, pero sólo si la reclama, lo cual, a estas alturas, es muy improbable, pero puede suceder.

Si ella te pide algo suyo que está en tu posesión, no quedes con ella para devolvérselo, simplemente déjalo en algún sitio en el que ella lo pueda recoger o dáselo a algún amigo común para que se lo entregue.

No olvides que lo que no se presta y no se reclama son regalos. Aprovecha esos regalos siempre, no seas tonto.

*Nunca quedes con ella para que te devuelva tus cosas o para tú devolverle las suyas. No olvides que tu intención es conseguir que no pueda acceder ni a ti ni a tu información.*





---

## 8.6. LOS RECUERDOS SON PUÑALES

*«Anoche soñé que volvía a Manderley, me encontraba ante la verja pero no podía entrar, porque el camino estaba cerrado. Entonces, como todos los que sueñan, me sentí poseída de un poder sobrenatural y atravesé como un espíritu la barrera que se alzaba ante mí. El camino iba serpenteando, retorcido y tortuoso como siempre... Pero a medida que avanzaba, me di cuenta del cambio que se había operado; la naturaleza había vuelto a lo que fue suyo y poco a poco se había posesionado del camino con sus tenaces dedos. El pobre hilillo que había sido nuestro camino avanzaba y finalmente allí, estaba Manderley.*

*Manderley reservado y silencioso. El tiempo no había podido desfigurar la perfecta simetría de sus muros. La luz de la luna puede jugar con la imaginación. De pronto me pareció ver luz en las ventanas... Pero una nube cubrió de repente la luna y se detuvo un instante, como una mano sombría escondiendo un rostro. La ilusión se fue con ella y las luces de las ventanas se extinguieron. Veía un caserón desolado, sin que el menor murmullo del pasado rozara sus imponentes muros. Nunca podremos volver a Manderley, esto es seguro. Pero algunas veces, en mis sueños, vuelvo allí, a los extraños días de mi vida, que para mí empezaron en el sur de Francia...»*

Así comienza la película *Rebeca* de Alfred Hitchcock, basada en el libro homónimo de la escritora Daphne du Maurier. Los sueños nos llevan a menudo a lugares insospechados, momentos grabados en la memoria y que no siempre son agradables.

En ocasiones no hace falta tan siquiera soñar para recordar, a veces simplemente estamos con la mente en blanco y aparecen ante nosotros imágenes y sonidos. Es lo que se denomina soñar

despierto o, como nos gusta decir a los pedantes, *episodios oníricos durante el estado de vigilia*.

Otras veces, miramos un objeto conocido o simplemente llega hasta nuestro olfato un aroma concreto que provoca que nuestra maquinaria reminiscente se ponga a funcionar. De hecho, la parte evolutivamente más antigua de nuestro cerebro es denominada rinencéfalo, en la que el sentido del olfato está ubicado.

Esa memoria olfativa es el remanente de nuestros antepasados, para los que los olores podían suponer la diferencia entre poder disfrutar de una deliciosa ensalada o morir intoxicados por comer la seta equivocada, entre llegar a casa con un buen solomillo de mamut o ser un trozo de carne entre los colmillos de un tigre dientes de sable.

Quieras o no, te guste o no te guste, a todos nos pasa y no lo podemos evitar. El olvido es lo único que puede borrar los recuerdos. No recuerdo dónde ni cuándo, pero una vez leí que lo que se tarda en olvidar a una persona es el doble del tiempo que la has querido. Obviamente esto no tiene validez científica alguna, así que no lo tomes muy en serio.

Recuerdo que una vez me puse a revisar la biblioteca de mi casa y encontré un delgado libro que tenía el curioso título de *Veinte poemas de amor y una canción desesperada* del poeta Pablo Neruda. Había leído otras poesías, pero ninguna como aquellas, y fue mucho tiempo después cuando me di cuenta de cuánta verdad guardaban aquellos versos que decían «*es tan corto el amor y tan largo el olvido*».

Sí, el olvido es la meta que intentamos alcanzar pero por el camino debemos deshacernos del pesado equipaje que llevamos auestas. No obstante, hay ciertas claves que nos pueden ayudar a no recordar. Por ejemplo, mantén tu mente ocupada haciendo cualquier cosa. Las tareas tediosas, aburridas o mecánicas no

mantienen nuestra atención, así que busca actividades interesantes, haz cosas que te gusten y así no aparecerán esos recuerdos.

Intenta no visitar los mismos lugares que visitabas con ella, bares, cafeterías, restaurantes, parques, tiendas y demás. Si quieres pasar el rato, busca sitios nuevos, quizás encuentres por casualidad una camarera que te mire con ojos de aventura y que, además de ponerte el cuerpo golfo, prepare los mejores cafés que hayas probado en toda tu vida.

No hagas las mismas actividades que hacías con ella, como ver esa serie los jueves por la noche o ir los domingos por la tarde al parque a echar migas de pan a las palomas. Lo primero que deberías plantearte es dejar de alimentar a esas ratas con alas. Lo siguiente que deberías hacer es proponerte eliminar todas esas costumbres que adquiriste con ella intentando hacer actividades alternativas y novedosas.

Si todavía no te ha reclamado sus cosas y cada vez que las miras te vienen a la mente los recuerdos, mételas en una caja y hazlas desaparecer tan lejos como puedas. Si mirar esa foto te hace sentir mal, ¿por qué la sigues manteniendo a la vista? Si estás bloqueado en este aspecto, revisa el capítulo anterior que trata sobre las deudas para que puedas salir de dudas y actuar en la dirección correcta.

En resumidas cuentas, si algo te molesta no continúes haciendo lo mismo. No seas masoquista.

*Intenta evitar cualquier objeto, costumbre, lugar u olor que te recuerde a ella. Los recuerdos te volverán susceptible y te harán más daño.*



## 9. CONSEJOS PRÁCTICOS

Las mujeres dicen que todos los hombres somos iguales. A pesar de mi aversión natural a las generalizaciones, no andan muy desencaminadas. Los hombres, respecto a las mujeres, somos muy parecidos entre nosotros, pero esto se debe a que ellas son muy parecidas entre sí. Es pura estadística, una moda dará como resultado otra moda.

Sin embargo, es hora de que cambie un poco esta situación. Siempre hemos sido nosotros los que hemos tenido que adorar, arrodillarnos implorando cariño, mendigando caridad, pidiendo otra oportunidad. Pues bien, las modas están para acabar con ellas y tú estás a la vanguardia de la revolución.

Has seguido uno a uno los pasos que has leído, has cortado la comunicación, has hecho todo lo posible para desaparecer en las sombras, pero a pesar de esto no es suficiente porque todavía notas que te falta algo para estar realmente bien.

Cuando tus amigos te ven por la calle te dicen que estás desmejorado. La verdad es que se te nota que no estás en tu mejor racha, tanto por tu aspecto como por tu estado de ánimo. ¿Qué es lo que falla? Aquí van un par de consejos cortesía de la casa.



---

## 9.1. CUIDADO CON LA COMIDA

Dicen que comer es uno de los mayores placeres de la vida, y coincido plenamente, pero siempre que comas lo que te gusta. Si te obligan a comer un plato de lentejas, y da la casualidad que no te gustan las lentejas, el placer se convierte en suplicio.

Reconozco que a mí me encanta comer, sobre todo lo que me gusta, como por ejemplo las lentejas. Nunca he tenido demasiados problemas con la comida y siempre me he atrevido a probar cosas nuevas. Bueno, casi siempre.

Recuerdo que cuando era pequeño probé por primera vez el arroz con leche que cocinaba mi abuela, con tan mala suerte que un trozo de canela en rama se clavó en mi paladar. Después de ese percance no volví a probar el arroz con leche, incluso me provocaba náuseas el simple hecho de imaginar aquellos tazones llenos de ese dulce.

Fue hace unos años, cuando vi en la sección de lácteos del supermercado el arroz con leche, que algo empezó a cambiar. Estando allí, frente a frente con mi enemigo, fue cuando analicé detenidamente qué era lo que me pasaba.

Me gusta la canela, me gusta el arroz, me gusta la leche y me gusta lo dulce. ¿Entonces por qué demonios no me gustaba el arroz con leche? Un acontecimiento traumático relacionado con ese postre era lo que me había condicionado a aborrecerlo, así que decidí comprar un pack y probar a comérmelo en mi casa. Al principio me resultó muy extraño, y hasta estuve a punto de dejarlo, pero al final terminé triunfalmente con mi ración.

Hoy en día me encanta el arroz con leche.

Cuando termina una relación nuestro apetito se resiente y nuestros hábitos alimenticios varían. A lo mejor perdemos las ganas de comer, nos alimentamos mucho menos que antes o

entramos en una etapa de anorexia. O bien todo lo contrario, buscamos desesperadamente algo que echarnos a la boca y nos cebamos como cerdos a la porfía. La aparición de las dos conductas es completamente normal en nuestro estado, pero no por ello son recomendables ni saludables. Son erróneas y deben ser corregidas cuanto antes.

Quizás pierdas el apetito, no tendrás ganas de comer nada, y como seguirás haciendo las mismas actividades cotidianas, ese aporte de energía que necesitas empezará a salir de tus reservas corporales. Al igual que debemos tomar agua todos los días, también necesitamos un aporte diario de nutrientes, vitaminas y minerales. Si sólo sacamos dinero de nuestra cuenta corriente y no tenemos ingresos llegará un momento en el que aparezcan números rojos, así que lo mismo sucede con tu cuerpo.

Si no te cabe un solomillo con salsa de champiñones entre pecho y espalda, come algo más ligero, pero come algo. Además, no estaría mal que durante el tiempo que tardes en recuperar tu apetito tomases algún complemento vitamínico para compensar el potaje de verduras que antes te comías todos los días y ahora no. Como suelen decir los anuncios, consulta con tu farmacéutico si tienes dudas.

Por otra parte, mucha gente calma su ansiedad comiendo, y al cabo de los meses han ganado unos cuantos kilos que después cuesta mucho sudor y trabajo hacer desaparecer. No es la manera más adecuada de afrontar la situación ya que, además del deterioro de nuestro aspecto, esta conducta trae consigo muchos problemas de salud asociados, y lo único que nos falta es sufrir un ataque al corazón, artrosis precoz o tener una barriga tan grande que ni nos podamos ver lo que tenemos en la entrepierna.

Si tu manera de sobrellevar la ansiedad es esta, intenta controlarte, tanto en la compra como en el consumo. Piensa que será



muy fácil para ti comer lo que tengas en la nevera o en la despensa, así que controla lo que compras. Muchas veces después de una comilona te sentirás culpable por lo que has hecho, y por ahí ronda la sombra de la bulimia. Evita por todos los medios sufrir este tipo de trastornos alimenticios.

Te costará bastante poder controlar tus nuevos hábitos respecto a la comida, pero verás que a la larga te sentirás mejor de lo que te sientes ahora y volverás a comer como lo hacías antes. Sí, tal vez de esta manera puedas conseguir adoptar unos hábitos de alimentación adecuados, qué le vamos a hacer.

O tal vez te venga bien adelgazar un poco después de todo este tiempo en el que has estado invirtiendo en la curva de tu abdomen. Al igual que los automóviles de Fórmula 1, tu barriga podría estar patrocinada por una o dos marcas de cerveza, unos cuantos bares y restaurantes, alguna cadena de televisión y varios fabricantes de comida basura. Quizás así te plantees seriamente empezar a alimentarte con una dieta equilibrada.

A pesar de todo, si en cualquier momento necesitas ayuda con tu alimentación, siempre que acudas a un profesional cualificado en temas de nutrición y dietética conseguirás un asesoramiento mucho mejor que el que puedas leer en este u otro libro.

*Es normal que desarrolles trastornos alimenticios debido a tu estado de ánimo. Si se perpetúan en el tiempo, acude a un especialista sin dudar.*



---

## 9.2. ESTAR EN FORMA

Estuve muchos años practicando *karate*, desde los seis hasta los dieciocho, y poco tiempo después de conseguir el primer dan de cinturón negro entré en la universidad. Debido al tiempo que le tenía que dedicar a los estudios y a las prácticas dejé de entrenar, y es que además de mis deberes formativos también tenía una novia a la que atender.

Cuando era niño no era precisamente delgado, más bien era algo gordito, y no llegué a ser obeso precisamente porque mis padres controlaban mi dieta y me apuntaron a karate para hacer algo de ejercicio.

Hace poco tiempo me encontré con una vecina que solía pasar las tardes en la tienda de mi madre, me dijo me veía muy delgado y muy guapo, y me preguntó si estaba a dieta. Le contesté diciéndole que estaba comiendo en las mismas cantidades que siempre pero más sano. Su respuesta me transportó inmediatamente a mi infancia:

*«Muy bien mi niño, tú sigue comiendo bien que ya te prohibió tu madre muchos yogures cuando eras pequeño.»*

No es que mi madre no me diese yogures, es por otra razón. Bueno, vale, aprovechando que ya hay cierta confianza entre tú y yo te voy a contar un par de detalles acerca de mi alimentación cuando era niño.

Por ejemplo, cuenta mi madre que cuando tenía uno o dos años y escuchaba el sonido de la cuchara dentro del potito de compota me ponía a llorar porque sabía que se estaba acabando y no iba a poder repetir.

Otro ejemplo es que en toda mi infancia creo que comí un total de cinco *petit suisses* porque el pediatra le había dicho a mi madre que tenía demasiado colesterol.

Sí, era un niño gordito con unos padres responsables.

Pude superar esta etapa tiempo después, al inicio de mi adolescencia, cuando mi tasa de crecimiento aumentó, se modificó la distribución de mis reservas energéticas corporales y mi metabolismo basal se aceleró. Traduciendo, me volví más alto, más delgado y a menudo tenía mucha hambre.

Desde entonces siempre he tenido la suerte de poder comer lo que me ha dado la gana sin miedo a engordar, hasta que conseguí una novia y dejé el deporte. Cuando pasé de mis setenta y cuatro kilos a los ochenta y apareció cierta barriguita empecé a pensar que no me vendría nada mal retomar la práctica deportiva. Cuando mi novia tuvo la amabilidad de decirme con la suavidad que la caracterizaba «*estás gordo*» me di cuenta que tenía razón, me faltaba ejercicio y me sobraba una novia.

Esa barriguita que aparece es llamada de manera coloquial *la curva de la felicidad*, pero creo que debería llamarse de otra manera, algo así como *la curva del vago*. La felicidad no provoca que engordes, la falta de movimiento y ejercicio sí. Es ahora cuando me doy cuenta que si has sido deportista toda tu vida no debes dejar de practicarlo o después vendrán las consecuencias.

Además, si a tu novia le gusta alimentarse de comida basura nunca adoptes sus costumbres, aunque eso sí, ni se te ocurra decirle que está gorda. Las mujeres generalmente suelen ser muy sensibles a este tipo de apreciaciones acerca de su figura. Nosotros también lo somos, pero eso a ellas les da igual.

Un día estaba charlando con un amigo y le comenté que debía hacer algo de ejercicio para ponerse en forma. Al fin y al cabo le estaba diciendo de manera suave que estaba gordo, pero no como

los luchadores de *lucha canaria*, que están gordos pero prietos, sino bastante fofo y gelatinoso.

No se lo tomó a mal, al contrario, me dijo abiertamente que no le hacía falta ejercicio porque ya estaba en forma. Lo observé una vez más, detenidamente, intentando encontrar por alguna parte la razón de tal afirmación, pero no la hallé. Me sacó de dudas cuando me dijo con total tranquilidad que «*redondo es una forma*». Bueno, supongo que es una cuestión semántica al fin y al cabo.

Cuando pasamos delante de una tienda lo primero que hacemos es fijarnos en el escaparate y, si nos gusta lo que vemos, entramos. Es muy bonito decir que lo que importa es el interior de las personas pero, queramos o no, lo que nos vende en primera instancia es nuestro aspecto exterior, no nos engañemos.

Cuando estás en una terracita de verano y te fijas en una chica con una camisa blanca de asillas semitransparente y una minifalda de color verde, esa chica no te resulta interesante precisamente porque tenga un gran sentido del humor, porque puedas hablar con ella de la nueva película de ese director neozelandés que tanto te gusta o porque le encanten los libros de Agatha Christie, todo esto sin haber cruzado una palabra con ella. Reconócelo, en esos momentos tu instinto sexual es quien manda, y no hay nada más que decir.

Tú y yo somos tíos normales y corrientes, atractivos en mayor o menor medida, pero no somos modelos de revista. Bueno, al menos yo no lo soy. Por suerte para nosotros, y gracias a la probabilidad, siempre habrá alguien a quien le gustemos, pero debemos ser realistas y no dejar nuestra suerte en las caprichosas manos del azar.

Por ejemplo, a mí me gustan las chicas morenas, voluptuosas y con los ojos verdes, pero a mi amigo le gustan bajitas, delgadas y

con rasgos asiáticos. ¿Coinciden nuestros gustos con los cánones de belleza establecidos? Si miramos las modelos de pasarela muy pocas cumplen con todas esas condiciones.

En realidad a nuestro cerebro las modas le dan completamente igual a la hora de diferenciar a una tía que esté buena de otra que no, simplemente lo sabe. Cuando nuestros ojos se posan sobre el cuerpo de una mujer nuestro cerebro comienza a comparar las nuevas variables que van llegando a través de nuestro sentido de la vista con las que ya posee en su base de datos.

Si las variables se encuentran dentro del rango de lo que él considera como algo bello entonces considera que se trata de una mujer guapa y apetecible. Ahora bien, si se encuentran fuera del rango, en el lado negativo tendremos a un *troll* o cualquier otra clase de engendro y en el positivo tendremos a la representación terrenal de la diosa Afrodita.

Entre los gustos de mi amigo y los míos existen diferencias bastante notables, por eso las variables que maneje su cerebro serán distintas a las del mío. Sin embargo, la única variable en la que prácticamente todos los tíos coincidimos es que las características anatómicas de las chicas en las que fijamos nuestra atención y consideramos como guapas poseen unas formas proporcionadas.

Y las mujeres son iguales, ellas se fijan antes en los tíos que están más o menos proporcionados. ¿Por qué ocurre esto? Es que en realidad el concepto de belleza no es más que una serie de relaciones simétricas entre los distintos elementos que conforman nuestro cuerpo.

Llegados a este punto, piensa en el ejercicio como si se tratase de una estrategia de *marketing* mediante la cual tienes que conseguir un producto atractivo, que en este caso eres tú mismo, y maximizar así las sus ventas.

El ejercicio no va a cambiar los rasgos de tu cara, quizás se adelgacen tus mejillas y se marquen más tu facciones, pero no hará que seas más guapo, cosas de la genética. Tu cuerpo, sin embargo, será el objetivo del ejercicio y las modificaciones que se produzcan en él van a repercutir favorablemente en tu figura.

En ocasiones creemos erróneamente que a las mujeres les gustan los cuerpos de gimnasio, como esos tíos que tienen el cuello del tamaño de su cintura y unos bíceps como sandías. En general una mujer no quiere un vigorético a su lado, pero sí que les gustaría tener un espartano con una tableta de chocolate por abdominales.

Si has visto la película *300* o leído el cómic homónimo de Frank Miller sabrás la historia de por qué Esparta se jactaba de poseer los mejores guerreros de toda la Grecia Antigua. Eran soldados que dedicaban su vida desde su más tierna infancia a entrenarse en las artes de la guerra y por eso eran tan buenos en la lucha.

Por cierto, hay algo que no acabo de entender y es por qué los espartanos de la película se hacían la permanente en el cabello y en la barba y, sin embargo, no tenían ni un pelo en todo el cuerpo. ¿En aquel entonces ya se usaba la depilación corporal o es producto de la industria cinematográfica de Hollywood? Usando la *navaja de Ockham*, creo que la segunda opción es la más sencilla y, por lo tanto, debe ser la explicación más plausible.

No obstante, a pesar de lo que diga el rey Leónidas, esto no es Esparta, tenlo claro, pero si haces ejercicio y te pones en forma conseguirás matar unos cuantos pájaros de un tiro.

Por ejemplo, en el aspecto físico conseguirás que tus músculos delimiten mejor tu figura, dejarás de tener esas carnes flácidas tan poco excitantes. Por otro lado, la grasa corporal que te sobraba poco a poco se irá consumiendo y tu fuerza y resistencia

aumentarán, nunca sabes cuándo será la próxima vez que necesites realizar actividad física intensa en posición horizontal.

En resumen, te volverás más apetecible a los ojos de las damiselas y provocarás algún comentario como «*qué bien que te veo ahora que estás soltero*» y otros por el estilo. Hay que reconocer que son comentarios muy agradables.

Por otra parte, descargarás adrenalina y te servirá como una válvula de escape para tu ansiedad, tendrás más tiempo libre para ti mismo, dejarás de darle vueltas a esos pensamientos negativos que rondan por tu cabeza y podrás conocer gente nueva.

De esta manera te sentirás mejor contigo mismo, aumentará tu autoestima y verás las cosas desde una perspectiva diferente. Ese es el objetivo, ¿recuerdas?

*La actividad física mejorará tu estado físico, psíquico y social.  
Practica algún deporte pero no te obsesiones con el ejercicio.*



---

### 9.3. NO TE ABANDONES

Una vez tuve una novia que no soportaba darme un beso cuando comenzaba a brotar de mi cara la barba y, sobre todo, el bigote. He de aclarar que por cuestiones de herencia genética, si me afeito a las ocho de la mañana, una vez transcurridas doce horas vuelvo a tener tanta barba como si me hubiese rasurado el día anterior.

Así que creo que nunca en mi vida la piel de mi cara ha estado en contacto con espuma de afeitado tantas veces a la semana. Bueno, la cuestión es que aquella relación terminó, pero por cuestiones laborales debía seguir afeitándome, aunque la frecuencia descendió a sólo una vez cada dos días y con descanso durante los fines de semana.

Hubo una vez que pillé vacaciones y decidí tomarme una licencia respecto a mi rutina de afeitado y dejé que mi barba creciera libremente. Fueron dos semanas en las que, a unos pocos de días de terminar mi período vacacional, parecía un naufrago o más bien un indigente. Sí, había descuidado mi afeitado pero fue por decisión propia y con fines experimentales, no por desidia.

Ahora bien, llevas días sin ducharte ni afeitarte apropiadamente, no te peinas como es debido y parece que te acabas de levantar de la cama, las ojeras te llegan a los tobillos, estás pálido... Tu aseo deja mucho que desear, y eso no puede continuar así.

¿Pero qué es lo que te pasa? Vale que no tengas novia, que estés con el ánimo por los suelos, pero todo eso no es excusa para que te abandones de esa manera. No soy asesor de imagen, pero flaco favor te estás haciendo descuidándote de esa manera.

*In medio stat virtus quando extrema sunt vitiosa* es una frase latina que viene al caso. La traducción es *la virtud está en el medio cuando los extremos son viciosos*. Esto quiere decir que no es adecuado que estés

como un zarrapastroso pero tampoco te lo tomes a pecho y te vayas a convertir en un *metrosexual*.

Si quieres te puedo contar el secreto que se esconde tras ese neologismo de aparición reciente. La industria cosmética se ha inventado el mito del hombre *metrosexual* y toda una serie de leyendas a su alrededor sólo para crear un nicho de mercado en la población masculina. Los hombres necesitan cuidarse, pero no convertirse en señoritas de salón de belleza.

No te creas todos esos anuncios ni gastes tanto dinero en potingues porque es una inversión a fondo perdido. Ni te van a borrar las arrugas, ni vas a perder las bolsas debajo de los ojos ni van a hacer desaparecer esa papada que está empezando a asomar debajo de tu barbilla.

Un hombre promedio se ducha todos los días, en ocasiones hasta dos o más veces en una sola jornada según requiera la situación y su olor corporal. No usa mascarillas para el pelo ni cremas suavizantes corporales, y mucho menos se hace la manicura o la pedicura.

El hombre promedio también se afeita cada día o dos en función de sus requerimientos laborales, aunque hay ocasiones en las que incluso más de una vez al día según los planes que se presenten o la velocidad de crecimiento de su vello facial. Después del afeitado no viene nada mal usar una loción, porque perfuma y deja la piel suave, pero nada más.

El desodorante se usa siempre después de la ducha, no como método para disimular olores corporales desagradables. Lo mismo ocurre con la colonia, su función es la de oler bien no como pantalla. La ropa ha de ser cambiada por una muda limpia cada día, sin excepciones.

Son cuidados estándar que forman parte de una conducta normal de aseo que, aunque parezcan obvios, te sorprendería sa-

ber cuántos tíos no los cumplen, ni siquiera los mínimos como ducharse, usar desodorante y ponerse ropa limpia.

La mayoría de las mujeres no quieren tíos sucios y mal cuidados porque dan muy mal aspecto. A nosotros tampoco nos gustan las mujeres así, ¿verdad? En eso no se diferencia mucho el género masculino del femenino.

En cuanto al color de tu piel, que no pase por tu mente el visitar un salón de bronceado. Recientemente la Unión Europea ha declarado las cabinas de rayos ultravioleta como productos cancerígenos. Toma sol de manera natural, siempre con protección solar de sobra, durante cortas exposiciones y siempre evitando las horas del mediodía ya que son las que tienen una radiación más intensa. Los melanomas no son nada deseables.

Te aconsejo que vayas a la piscina o a la playa más cercana. Personalmente prefiero la playa y el mar, quizás porque tengo la suerte de vivir en una isla, casualidades de la vida. Independientemente del lugar, es la oportunidad perfecta para conocer chicas sumado a la ventaja de verlas directamente con poca ropa y poder evaluar la mercancía antes de comprarla.

Cuando conoces a una chica una noche de fiesta te puedes llevar grandes desilusiones, te lo digo por experiencia. Es increíble lo que se puede conseguir con el maquillaje y la ropa ajustada.

Retornando al tema, tienes que cuidar tu imagen. Ahora bien, la verdad es que las mujeres en general no quieren un hombre que se ponga más cremas, que visite más asiduamente el salón de belleza o que tarde más tiempo que ellas en prepararse para salir de fiesta. Como te decía, el hombre metrosexual es un producto de la publicidad comercial más que de las necesidades reales de la sociedad.

De donde no hay no se puede sacar, no se te ocurra creer que de buenas a primeras vayas a conseguir trabajo como modelo

profesional. Tómate estos consejos como una manera de optimizar los recursos con los que ya cuentas, algo así como una campaña de promoción. De esta manera dejarás de tener ese aspecto demacrado y, quién sabe, hasta puede que consigas que una chica se fije en ti.

Recuerda, aséate todos los días, no me seas guarro.

*El aseo personal ha de ser independiente de tu estado de ánimo.  
No lo descuides bajo ningún concepto.*

---

#### 9.4. SUPPLICIOS MUSICALES

Confieso que me encanta la música, desde que era pequeño, cuando mi padre ponía en su equipo de música aquel disco del *Lago de los cisnes* de Tchaikovsky, o aquel con la sinfonía número 3 *Heroica* de Beethoven, o aquel otro con las *Cuatro estaciones* de Vivaldi. Podría decir que ese el inicio de mi relación con la música, de género clásico eso sí.

Luego me regalaron mi primer equipo de música, que todavía conservo, con un disco de grandes éxitos de la música clásica, que escuchaba mientras hacía la tarea del colegio. Cuando aprendí a usar el tocadiscos de mi padre comencé a experimentar por curiosidad con sus antiguos discos de vinilo y así fue cómo entré en contacto con Pink Floyd, The Beatles o Bob Marley. Mi horizonte musical comenzaba a ampliarse más allá de los artistas clásicos que ya conocía.

El siguiente paso en mi evolución me llevó a escuchar, desde la ya conocida música clásica a Korn, desde Los Sabandeños hasta The Prodigy, desde Jamiroquai a Les Luthiers o desde George Benson a João Gilberto. Toda esta música tenía en común una cosa y es que me gustaba cómo sonaba. No me importaba el estilo que fuese con tal de que agradase a mi hambriento sentido musical.

A todo esto hay que añadir que siempre he tenido facilidad para los idiomas, así que escuchar canciones en inglés o portugués tenía el aliciente de poder disfrutar de sus letras además de sus melodías.

A grandes rasgos, la teoría musical dice que hay canciones tristes y alegres, no sólo por sus letras sino por la armonía de la melodía. En general, los acordes menores suelen resultar en canciones más melancólicas y los mayores son más alegres. Pero a

pesar de esto, incluso con una melodía alegre una canción puede hablar de cosas tristes.

Dicen que la ignorancia da felicidad, y en ciertos aspectos es cierto. Por ejemplo, puedes estar escuchando una canción con una melodía que te agrada mientras el cantante está diciendo quién sabe qué en su idioma pero, como no te enteras, tampoco te importa demasiado.

Ahora bien, dada tu situación actual y tus conocimientos lingüísticos no es algo intrascendente.

No sucede lo mismo cuando entiendes lo que dice el cantante de Kings of Leon mientras cuenta cómo la chica está tendida sobre la cama, más caliente que la fiebre, con sus suaves labios abiertos. Si esto no es suficiente como para despertar en ti alguna imagen onírica entonces grita a pleno pulmón que la entrepierna de la damisela está ardiendo. Algo absolutamente fantástico.

Tampoco sucede lo mismo cuando el gran Marvin Gaye dice que está caliente como un horno y necesita cariño, que no lo puede aguantar mucho más porque se está haciendo cada vez más intenso. Tan real como la vida misma.

Pero es que en castellano la cosa tampoco mejora porque no da igual cuando Fito dice que cree que se muere si no siente el roce de su cuerpo junto a él. O si Pedro Infante cuenta que le duele hasta la vida saber que ya le olvidó y pensar que ni desprecios merezca ya de ella.

Tampoco cuando Caetano Veloso explica que cuando la luz del Sol se esté apagando y ella se sienta cansada de vagar piense que él la seguirá esperando hasta que ella decida regresar.

Son algunos ejemplos de canciones que deberíamos evitar escuchar en la medida de lo posible porque, a pesar de no ser canciones que tengan una especial relación con ella, nos podemos

sentir identificados o nos pueden traer recuerdos, y ya sabemos lo que pasa con los recuerdos.

Hay que escuchar canciones alegres, que suenen bien y hablen de cualquier cosa que nuestra mente no pueda usar para jodernos el rato, porque hay que decir que nuestro cerebro es muy imprevisible y a menudo nos juega malas pasadas. Si escucharas una canción en un idioma que no entendieras, japonés por ejemplo, la probabilidad de que esto ocurriera sería muy pequeña.

La mayoría de las canciones de hoy en día son bastante comerciales y, por definición, fáciles de digerir por el populacho. Son las canciones que escucharás más a menudo cuando enciendas la radio. La parte negativa es que la calidad de la producción musical actual deja mucho que desear. La parte positiva es que son tan malas que no las querrás escuchar.

Así que llegarás al punto en que estarás tan harto que querrás controlar por ti mismo qué clase de música quieres escuchar y cuál no. Cuando tengas esta posibilidad de elección ya sabrás cuáles son las canciones más recomendables y cuáles debes evitar. Al usar tu reproductor de música favorito podrás eliminar de la lista de reproducción esas que solías escuchar con ella en las noches románticas, aquella con la que bailaste por primera vez o las que te hagan recordar cosas poco agradables.

Y si no estás satisfecho, siempre te queda la opción de escuchar música instrumental.

*Las melodías de las canciones y sobre todo sus letras pueden ser peligrosas. Intenta no martirizarte escuchando cosas que te hagan sentir mal.*





---

## 9.5. AHOGADOS EN ALCOHOL

Cuando quedas con tus amigos para tomar unas cervezas no te detienes a pensar qué es lo que ocurre durante el complicado proceso de fabricación de ese dorado néctar espumoso y burbujeante. Simplemente la saboreas esperando a que sea agradable a tu paladar y que esté lo suficientemente fría como para calmar tu sed.

La producción de alcohol es un proceso interesante. Un tipo de bacterias llamadas levaduras usan azúcares como glucosa, fructosa y sacarosa como fuente de energía. Estas bacterias, en ausencia de oxígeno, producen etanol y dióxido de carbono como productos residuales de su digestión.

Es decir, cuando nos tomamos esa cerveza estamos disfrutando de agua en la que están disueltos los desechos de unos pequeños adictos al azúcar. Ya, a mí también me da igual, la cuestión es que una cerveza fresquita en un día de calor sienta de maravilla.

Sin embargo, seguramente nunca te has planteado lo que provocan las bebidas alcohólicas en tu cuerpo, así que aquí va una explicación rápida de regalo. Así tendrás más en cuenta que el consumo de alcohol tiene efectos secundarios un tanto particulares, por denominarlos de alguna manera.

El alcohol etílico, o etanol, es una molécula que atraviesa muy fácilmente la membrana celular y tiene efecto bifásico en nuestro sistema nervioso central. Este efecto suele aparecer normalmente entre treinta a noventa minutos después de habernos tomado la primera copa.

En la primera fase nos sentimos eufóricos y excitados, hablamos por los codos y nos desinhibimos, tanto que aparecen

conductas impulsivas o agresivas. Es lo que se denomina una *desfrontalización*.

A partir de la segunda fase, llamada hipnótica o de confusión, comienzan los efectos depresivos que tiene el alcohol sobre el sistema nervioso central. Aparece la irritabilidad y la agitación, además del sueño y el dolor de cabeza, que se deriva de la deshidratación de las meninges.

El cerebelo empieza a intoxicarse y cuando intentamos hablar se traba la lengua, es decir, la disartria. Comenzamos a tambalearnos, perdemos el equilibrio y caminamos haciendo eses, es decir, la ataxia. Además, no coordinamos correctamente los movimientos de nuestras extremidades y nos rascamos la ceja cuando queremos apuntar hacia nuestra nariz, es decir, la dismetría.

Nuestro estómago comienza a resentirse y aparecen las náuseas y los vómitos como mecanismo de defensa, ya que el alcohol aumenta la producción de ácido estomacal irritando su mucosa.

En la tercera fase, de anestesia o estupor, el lenguaje se vuelve incoherente y hay una marcada disminución del tono muscular y del nivel de conciencia, llegando incluso al coma. Llega un momento que se produce una incontinencia de los esfínteres y dejamos salir tanto la orina como el contenido fecal, además de aparecer dificultades respiratorias.

La cuarta fase, denominada bulbar o de muerte, viene acompañada de shock cardiovascular e inhibición del centro respiratorio, dando como resultado una parada cardio-respiratoria y la muerte.

¿A que ya no resulta tan agradable esa idea de emborracharte? La traducción práctica de todo esto es que tras la primera copa podemos comenzar a hablar de lo bien que estamos sin ella, de cómo nos sonríe la vida ahora que estamos solos o de las nuevas oportunidades que se nos presentan.

Seguidamente tal vez empecemos a llorar y a sorber mocos mientras clamamos al cielo por qué nos dejó, lo mucho que la queríamos o qué triste es nuestra vida sin ella. También podemos comenzar a lanzar improperios en su contra o su familia, lo cual tampoco es aconsejable.

Eso de ahogar las penas con la bebida es una auténtica mentira de las películas y las canciones porque con el alcohol esas penas salen más aún a flote. Además, tendremos una bonita resaca al día siguiente que nos recordará lo estúpidos que hemos sido por beber tanto. Y por si fuera poco, si recordamos lo que hemos hecho y dicho, nos avergonzaremos aún más si cabe.

No sería la primera vez que te despiertas en una cama extraña, acompañado por alguien que no reconoces y que está durmiendo sobre tu brazo. Es uno de esos instantes en los que la desesperación hace que pienses en arrancarte tu extremidad superior a mordiscos antes que despertar al adefesio que tienes a tu lado. ¿Cómo has podido llegar hasta ahí? ¿Qué se supone que has hecho con eso que duerme a tu lado? Efectivamente, son los efectos del alcohol, así que es mejor que no recuerdes qué has hecho si quieres evitar vomitar de repugnancia.

Recuerdo una anécdota de un amigo que se vio en esa situación que antes te he comentado pero no pudo escapar del cepo sin despertar a su compañera de cama que le regaló un delicioso «buenos días» de aliento demoníaco. «*Anoche lo pasamos bien*» continuó diciendo la chica, «*lo que pasa es que tienes unas manías muy raras*».

El cerebro de mi amigo estaba algo lento, tanto por la falta de sueño como por el alcohol del día anterior lo que le producía cierta amnesia. Extrañado y temeroso le preguntó por esa manía excusándose diciendo que había momentos de la noche anterior que no recordaba muy bien. Ella le explicó que en el fragor de la

batalla que había tenido lugar en aquella misma cama él le había puesto la almohada sobre la cara.

De pronto un torrente de información llegó hasta su mente, como si alguien le hubiese tirado encima un cubo lleno de agua de color cenagoso y olor pútrido. Lo único que esta chica pudo alcanzar a ver fue un tío en pelotas que salió corriendo de su habitación en busca de algún lugar donde poder purgar su contenido estomacal y algún que otro recuerdo de la noche anterior.

Supongo que después de este ejemplo no hace falta decir que bajo los efectos del alcohol, tanto eufóricos como depresivos, corremos el riesgo de cometer alguna imprudencia, metedura de pata o atrocidad, según se mire. Así que ten muy claro que nunca debemos hablar con ella, llamarla, mandarle mensajes o escribir en nuestro blog.

Si perdemos nuestro autocontrol debido a la explosiva combinación de alcohol y sentimientos siempre haremos o diremos alguna gilipollez. Podemos tirar por la borda todo el trabajo que hemos venido llevando a cabo hasta el momento así que no lo hagas nunca.

Aunque parezca mentira, las heridas nunca se curan con el alcohol.

*Lo que dicen las canciones y las películas es mentira, el alcohol no es buen consejero. Puede que actúes y digas cosas que te harán sentir peor de lo que estás.*

---

## 9.6. COMEDERAS DE OREJA

Recuerdo una noche que fui a cenar con unos amigos a un restaurante donde habían quedado con un amigo de ella que yo no conocía. No suelo darle demasiada importancia a las primeras impresiones, pero es cierto que suelo analizar bastante a las personas en los primeros instantes cuando las conozco por primera vez.

Era el típico tío que presume de lo bueno que era jugando al baloncesto a pesar de parecer estar embarazado, la cantidad de gente importante que conocía aunque demostrase poseer las habilidades sociales de una piedra, la cantidad de películas que había visto en toda su vida o las grandes borracheras que se cogía de jovencillo, lo que seguramente explicaría sus bajas calificaciones académicas.

La conversación siempre giraba en torno a él y sus logros, daba igual qué tema se estuviese tratando porque siempre hacía algún comentario al respecto y al final acababa derivando el tema hasta lograr ser el epicentro del mismo.

Me resultan muy molestas todas esas personas con afán de protagonismo simplemente porque creo que cada uno tiene su papel en cada momento y situación, pero esta gente no acepta este hecho e intenta ser el centro de atención permanentemente.

A pesar de ser más republicano que monárquico pude entender al rey Juan Carlos I cuando gritó aquello de «¿por qué no te callas?» a Hugo Chávez. A mi mente llegaba otra frase de uso más cotidiano, más nuestra, del pueblo llano.

A menudo, cuando alguien es especialmente pesado con un tema solemos soltar la expresión coloquial *no me comas la oreja*. No es literal, para desgracia de los caníbales y masoquistas, pero afortunadamente para la gente común. La definición de esta

expresión podría ser algo así como *insistir de manera insidiosa en un tema que no es del interés de uno o más interlocutores*.

Seguro que en más de una ocasión te has topado con alguna persona así, de esas que no se callan ni debajo del agua, con una verborrea increíble o unos temas de conversación totalmente irrelevantes. ¿Verdad que tocan mucho la moral?

Es por eso que has de evitar convertirte en un *comeorejas* con tus problemas, porque más de una persona acabará por cansarse de tus lloriqueos. No olvides que si tus interlocutores son amigos o conocidos comunes entre ella y tú, que sospechas que pueden estar haciendo espionaje como agentes dobles, no debes soltar ni una palabra.

Estás hecho una mierda, de acuerdo, pero no lo estés repitiendo cada vez que se te presente la ocasión. Tu novia te la jugó, no aproveches cualquier tema para derivarlo hacia ella y acabar mentando a la madre que la parió. Cuando estabas con ella lo hacías dos veces al día, no le cuentes a todo el mundo que ahora te dedicas a placeres tántricos onanistas.

Tampoco debes dar una relación detallada de los progresos o atrasos en tu evolución, cada vez que te llama o si te manda un mensaje. Otro tema que debes evitar es con cuántas tías has estado desde que ya no estás con ella, quedarás como un *chulo putas* que está orgulloso de serlo.

Las cosas de casa déjalas en casa, creo que eso lo resume perfectamente. Esto no quiere decir que tengas que volverte un misántropo, largarte a una cueva en alguna montaña y cortar toda relación con la sociedad, simplemente aprende a dosificar los temas y la duración de tus conversaciones en función de tus interlocutores.

Tus amigos de verdad te van a escuchar cuando quieras hablar con ellos, te darán consejos y te ayudarán. A pesar de ello, ten en

cuenta que la paciencia tiene un límite y, si repites de manera reiterada el mismo rango de temas, su umbral de aguante disminuirá de manera considerable. Cuando ya estén cansados de oírte hablar siempre de lo mismo te dirán que eres un *comeorejas* y te mandarán a la mierda hasta que se les pase el enfado.

Otro detalle que debes tener en cuenta es que muy probablemente la pongas a caer de un guindo más de una vez, pero si vuelves con ella todas esas cosas que has dicho sobre ella no las podrás retirar. Recuerda, un caballero no habla de sus conquistas, ni de lo bueno ni de lo malo.

*No hables siempre de los mismos temas o resultarás cansino.  
Tampoco hables más de lo necesario porque después serás esclavo  
de tus palabras, para bien o para mal.*





---

## 9.7. PAGAFANTAS

A veces cuando termina nuestra relación nos agarramos a un clavo ardiendo en cuanto lo vemos. Por ejemplo, encuentras a una chica que, a medida que la vas conociendo, te das cuenta que suple todas tus necesidades inmediatas, que suelen ser a menudo sexuales y alguna que otra complementaria.

Sin embargo, a pesar de que esta complicidad recíproca entre ella y tú, la relación se estanca en una etapa en la que no hay avances ni retrocesos en el proceso de acercamiento. Amigo mío, te has convertido sin saberlo en un *pagafantas*.

¿Pero qué significa esa palabra tan rara? Es un término popular en el ámbito de Internet, aunque últimamente se ha dado a conocer por una película española que se titula así, la cual refleja de manera bastante acertada y en tono de humor lo que es un verdadero *pagafantas*.

No soy crítico de cine, pero la verdad es que no es una obra maestra, como casi todas las películas españolas, pero te sirve para pasar el rato si estás aburrido y no tienes otra cosa más productiva que hacer. Si no la has visto, o si no conoces el término, estoy seguro que si defino la figura de este personaje más de uno se podrá sentir identificado.

Eres amigo de una chica y vas con ella a cualquier lugar cuando te pide que la acompañes, la consuelas cuando otro tío la ha tratado como un zapato y le das consejos sobre cualquier detalle de su vida sentimental o sexual. En resumen, eres como esa amiga con la que charla mientras se pintan las uñas o van de compras.

Esta chica te gusta, en mayor o menor medida, pero sabes que no tienes ninguna posibilidad de llegar a algo más porque ella te ve como un amigo o como un hermano. Sin embargo, aceptas es-

ta situación ya que prefieres esta extraña relación que mantienes con ella antes que renunciar a su compañía.

Ser un *pagafantas* es parecido a ser amigo de tu ex novia de manera consentida y normalmente por un período de tiempo de larga duración. La principal diferencia es que con esta chica nunca has tenido algo más que esa especie de amistad y con tu ex has tenido mucho más, bueno, en teoría.

Esta situación acontece como resultado de haber sobrepasado uno o más de los siguientes límites. A decir verdad fronteras de bordes inciertos, pero a pesar de que su medición es poco fiable, existen en sí mismas y demarcan diferencias sustanciales en las relaciones interpersonales.

- *Complacencia*. Hace referencia a una variable básica y es si le gustas a la chica o no, así de sencillo. Si no le resultas atractivo, no le gusta tu forma de ser, o posees características biopsicosociales que no son de su agrado o no son las que ella considera adecuadas, no hay nada que hacer. A no ser que cambie de idea, lo cual es difícil, olvídate de tener algo más con ella.
- *Acercamiento—tiempo—acción*. Es una variable tridimensional compleja en la que cada elemento ha de tenerse en cuenta por su relación con los otros dos. En síntesis, la aproximación afectiva ha de ser en un período de tiempo adaptado a la idiosincrasia de las circunstancias y con un objetivo claramente establecido, con el objetivo de poder actuar en consecuencia. Si falla alguno de estos elementos, nuestra estrategia se ha ido al garete.

Estas variables conforman esa línea de límites poco claros que diferencia a un tío ideal para una intensa actividad *eroticofestiva* de un colega para una fiesta de pijamas y guerra de almohadas. Una vez la hayas sobrepasado es prácticamente imposible volver atrás, aunque siempre te queda la opción de emergencia y te la puedes jugar a todo o nada, el auténtico estilo *kamikaze*.

Estoy completamente seguro que alguna vez habrás escuchado la palabra *kamikaze*, la cual es de origen japonés y cuyo significado es *viento divino*. Hace referencia a la unidad especial de la Armada Imperial Japonesa que durante la Segunda Guerra Mundial realizaba ataques suicidas contra el ejército de los Estados Unidos de América.

Los soldados que emprendían estas misiones suicidas siempre acababan de la misma manera, tanto si conseguían su objetivo como si no: muertos. Así que si te lanzas al ataque ya sabes que te expones a inmolarte emocionalmente, a realizar un sacrificio social en aras de un objetivo mayor, la más que probable muerte de esa relación que mantienes con esa chica que te trae por el sendero de la desesperación.

Qué poético.

Estoy en la obligación moral de avisarte de las respuestas más previsibles que puedes recibir como contestación a tu heroico acto de sinceridad. Si definitivamente no hay una solución posible a esa situación ella utilizará alguna de las siguientes fórmulas socorridas que, tanto si has estado en estas circunstancias como si has conocido a algún *pagafantas*, es probable que alguna de ellas te resulte familiar. O puede que hayas tenido muy mala suerte y todas te suenen de algo.

Esta es la más típica de todas:

*«... es que yo te quiero, pero como amigo...»*

También existe la variable de comparación indeterminada:

*«... es que yo te quiero, pero de otra manera...»*

O su versión de consolación con remate final:

*«... me parece un chico muy agradable / majo / simpático,  
pero nada más... »*

Son sólo unos pocos ejemplos porque hay más opciones disponibles, te lo aseguro. La cuestión es que dados los acontecimientos da igual la opción que haya utilizado, es un mazazo de realidad en toda la boca que nos deja completamente descolocados de manera muy similar a ese momento en el que tu novia te comunica que la relación ha acabado.

La verdad, es que no hay quien las entienda. Se pasan todo el rato quejándose de lo mal que son tratadas por otros tíos y fantaseando con su príncipe azul para que después, en lugar de darse cuenta que nos están describiendo, pasar de nosotros como si estuviésemos contagiados con la lepra dimorfa tuberculoide.

Lo único que se me ocurre es que o bien no saben verdaderamente lo que quieren o, en realidad, les gusta todo lo contrario a lo que dicen que les gusta, se engañan a sí mismas y al resto del mundo. Lo peor de todo es que encima se convencen de ello a pies juntillas.

Esta curiosa situación es equivalente para un tío que va a una entrevista de trabajo y el responsable de recursos humanos de la empresa le dice lo siguiente:

*Usted tiene un gran curriculum, tiene todas las cualidades que estamos buscando, pero no vamos a contratarle. Sin embargo, usaremos su curriculum como base para comparar a todos los demás aspirantes, pero vamos a contratar a alguien que está bastante menos cualificado que usted y probablemente es un alcohólico. Y si no funciona, contrataremos a otro, pero no será usted. De hecho, nunca le vamos a contratar, pero le llamaremos de vez en cuando para quejarnos sobre la persona que hayamos contratado.*

Surrealista, ¿verdad?

A veces ocurre algo extraño y después de ver día tras día la misma mancha en la pared llega un momento en que piensas «*joder, ¿eso que está ahí pegado es un trozo de espagueti o un moco?*». Te acercas, observas, analizas con detenimiento y te das cuenta que no es ni lo uno ni lo otro sino un poco de cera de vela, probablemente aquella que usaste la otra noche cuando hubo un corte de electricidad en tu vecindario, te quedaste a oscuras mientras te duchabas y te golpeaste con la puerta del baño en el dedo meñique de tu pie izquierdo en el trayecto para ir a buscarla.

Entonces recuerdas que la vela era de aroma a manzana verde y que la compraste en aquella tienda cerca de la panadería, así que te propones pasar por allí para comprar otra en cuanto tengas un rato libre.

Quieto ahí, no te hagas ilusiones. Es muy poco probable que de buenas a primeras esa chica se dé cuenta de lo mucho que le gustas pero, no obstante, puede suceder. Piensa que si no te atreves a decírselo tú ella quizás no lo hará, ya sea porque realmente te ve como un amigo y nada más o porque no reúne el valor suficiente para dar el paso.

Son suposiciones y has de saber que hasta que se confirman nunca podrán ser certezas. Ya sé que parece una perogrullada, pero a pesar de la impresión inicial de simpleza se esconde algo más profundo e importante.

Aunque estén basadas en los datos objetivos que se poseen, las suposiciones no son más que conjeturas sesgadas por las expectativas que tenemos sobre ellas. Puede ser que deseemos estar en lo cierto o bien estar equivocados y eso provoca una falta de objetividad a la hora de interpretar dichos datos.

Una vez que son confrontadas con la realidad se elimina la variable de la incertidumbre dando como resultado certezas. Es decir, independientemente de nuestros deseos obtendremos el verdadero resultado del problema. Ya luego lo que cada uno haga con esas certezas dependerá de su manera de afrontarlas, aceptando o negando la realidad.

En cualquier caso, si usas la técnica del *kamikaze* actuarás con sinceridad. A menudo cuando somos rechazados solemos tomar este acontecimiento como una derrota, nada más lejos de la realidad. Has de saber que si te da una negativa como respuesta podrás pasar página respecto a esta etapa de tu vida en la que existen muchas más desventajas que beneficios.

Por cierto, no quiero dar pie a falsas ideas como que la figura del *pagafantas* es exclusiva del sexo masculino porque también les sucede a las mujeres, aunque eso sí, en menor grado que a nosotros. Aunque conozco algún que otro caso, según mis observaciones el ratio de *pagafantismo* femenino siempre es mucho menor que el masculino.

No obstante, tanto en un caso como en otro, se confirma lo que te decía antes sobre la amistad entre hombres y mujeres, y es que en muchos casos no es real.

Recuerda que si estás en el desierto, los espejismos no van a calmar tu sed.

*Existe un límite no muy claro entre lo que una mujer considera un posible rollo o un amigo. Si lo sobrepasas estás perdido.*





## 10. VOLVER O NO VOLVER, ESA ES LA CUESTIÓN

El Romanticismo fue un movimiento cultural y político que se dio a finales del siglo XVIII en el que los sentimientos eran la principal prioridad frente a la razón. Recuerdo haberlo estudiado en mis clases de Lengua y Literatura, y siempre me pareció una época muy interesante desde el punto de vista creativo.

El principal exponente de este movimiento en España fue José de Espronceda, del que recuerdo su famosa *Canción del pirata*. Sin embargo, siempre me gustó más Gustavo Adolfo Bécquer a pesar de que su obra corresponde al Romanticismo tardío.

*Rimas y Leyendas* es uno de mis libros de poesía favoritos, y recuerdo este fragmento de su rima LIII:

*Volverán las oscuras golondrinas  
en tu balcón sus nidos a colgar,  
y otra vez con el ala a sus cristales  
jugando llamarán.*

*Pero aquellas que el vuelo refrenaban  
tu hermosura y mi dicha a contemplar,  
aquellas que aprendieron nuestros nombres...  
¡esas... no volverán!*

Es muy probable que te plantees la duda razonable de si debes volver o no con ella porque, creas o no, todos nos hemos visto en la misma situación. ¡Y qué difícil decisión es esa, querido compañero!

Pienses lo que pienses, tanto si quieres volver a intentarlo como si quieres mandarla a la mierda, no debes llamarla para

comunicárselo. Recuerda que ella te dejó, así que a estas alturas da igual lo que quieras hacer con tu vida porque al menos a ella le importa muy poco. No has vuelto a saber de ella desde entonces, quizás encontró a alguien que ocupó tu lugar o simplemente no le interesas lo más mínimo, así que si la llamas le dejarás claro que sigues arrastrándote por ella a pesar de todo.

O en el caso contrario, no olvides que fuiste tú quien dejó la relación, así que actúa en consecuencia. Si has cambiado de opinión es tu problema, porque si ella ya ha aceptado que la relación terminó te lleva mucha ventaja en ese aspecto. Ahora que se ha hecho a la idea, por muchas historias que le cuentes o lo mucho que le llores a ella ya le dará igual. Tú quedarás como el tipo que se tira a los pies pidiendo clemencia y ella ganará seguridad sabiendo que tú estarás dispuesto a ser su felpudo cuando le venga en gana.

Ahora bien, es posible que a pesar de haber llevado a cabo todo lo que has leído en esta guía, ella haya seguido insistiendo. Sólo se desea lo que no se posee, y este es un claro ejemplo. Al actuar de la manera que lo has hecho has provocado esa incertidumbre en ella y como resultado es probable que te diga que quiere otra oportunidad, que quiere volver contigo, que va a cambiar, que todo va a ser distinto o cualquier otra milonga que se le ocurra en ese momento.

Como ya te he comentado anteriormente, has de tener en cuenta que el hecho que ella te llame, te mande mensajes o use cualquier otra forma de contacto no es indicativo de que quiera volver contigo. Puede ser que simplemente quiera seguir teniendo control sobre ti, o se niegue a aceptar que la relación terminó, o realmente quiera una nueva oportunidad, quién sabe.

Sólo tú puedes adivinarlo, suponerlo o saberlo a ciencia cierta, porque nadie mejor que tú la conoce a ella, a tu relación y las cir-

cunstancias que la rodean. No puedo aconsejarte sobre si debes volver o no porque sería una imprudencia por mi parte.

Mi consejo es que pienses fríamente y evalúes muy bien las razones por las que ya no estás con ella antes de tomar una decisión. Hazlo sin prisas y siempre antes de actuar, no hay excusa que valga.

Si de verdad tienes claro que no quieres volver con ella, enhorabuena, porque perteneces a una minoría social, un club muy exclusivo y selecto con muy pocos miembros. Déjale clara tu decisión y continúa actuando como hasta ahora lo has hecho, porque ese es el camino para alcanzar tu objetivo, que es sentirte bien.

Y para lograrlo, el método más efectivo es la indiferencia, pero has de saber que no puedes volverte indiferente de manera voluntaria. Es como el polvo que se deposita sobre esos objetos que no se usan y acaban siendo olvidados en algún cajón o en un desván, esas partículas que forman una fina y sutil capa que le resta importancia a las cosas que antes significaban algo para nosotros.

La indiferencia se parece mucho al olvido ya que para su consecución es necesaria la ausencia de intencionalidad, lo cual supone la negación de la condición voluntaria de la indiferencia. Es decir, para poder alcanzar la indiferencia hay que ser indiferente al objeto (ella), al objetivo (sentirnos bien) y a la propia indiferencia.

Es decir, si hablamos en términos teóricos, la verdadera indiferencia es indiferente a sí misma. Por eso, aunque ésta exista, nunca podría ser usada porque su simple uso la negaría a sí misma. La indiferencia supone abandonar toda intención y por eso es una mentira.

Entonces, ¿todo lo que has leído es falso? No, en absoluto. Es simplemente una cuestión semántica.

En realidad, la indiferencia es el nombre que se le ha impuesto al hecho de volverse menos susceptible a los estímulos que recibimos, y eso es lo que debemos conseguir para poder recuperarnos.

Sin embargo, normalmente somos muy susceptibles a sus estímulos y solemos estar tan desesperados que nos lanzamos a sus brazos sin pensarlo detenidamente, lo cual suele dar resultados nefastos. Si actuamos de esta manera no estamos más que confirmando que nos morimos por estar con ella, reforzando su control sobre nosotros y asegurándole que cuando nos pida saltar a la pata coja nosotros lo haremos sin apenas dudar.

La mejor respuesta que puedes darle es que tienes que pensarlo, aunque te mueras por decirle que sí, que suene musiquita romántica, pasar a una escena en la que están los dos corriendo a cámara lenta por la playa para luego terminar encontrándose en un beso larguísimo y seguidamente un fundido en negro.

Eso sólo ocurre en las películas de los sábados y domingos al mediodía, que suelen ser bastante malas, por cierto. Tu respuesta es fiel a la realidad, porque aunque ella te haya dicho eso, a pesar de las ganas que puedas tener por volver entre sus pechos, lo que tienes que hacer es replantearte de nuevo las cosas.

Recapacita, vuelve a pensar en las razones por las que tu relación terminó, ya sea porque ella te dejó o tú la dejaste. Si vuelves con ella será regresar a las misma relación, a pesar de que te diga lo contrario. Una vez has comenzado una relación con una persona nunca se empieza de cero. Sólo se empieza de cero una vez, y esa es la primera nada más.

Una amiga me contó un símil muy acertado para estos casos. Imagina un folio en blanco, tómalo entre tus manos y hazlo una bola de papel. Ahora, intenta volver a colocarlo como estaba en un comienzo, sin arrugas y sin las marcas que acabas de provocar

en él. Muy complicado, ¿verdad? Pues con las relaciones interpersonales es aún peor.

Imagina de nuevo ese folio impoluto, toma varios rotuladores permanentes de diversos colores y dibuja con ellos lo que te apetezca. Una casita con árboles, un barquito de vela sobre el mar, una tía en pelotas, da igual.

Ahora llévalo a una pescadería y pide que te envuelvan un kilo de sardinas en él. Cuando llegues a casa, pon al fuego una sartén con abundante aceite y, una vez esté lo suficientemente caliente, fríe las sardinas, retíralas del fuego y ponlas a escurrir sobre aquella hoja.

Una vez hayas disfrutado de tu ración, coge ese pedazo de papel e intenta hacer que vuelva a ser de nuevo aquel folio blanco e inmaculado. Sencillo, ¿no crees? Pues eso es más o menos lo que ocurre con las relaciones.

Normalmente, cuando se retoma una relación que ha terminado existe inicialmente un período de duración variable durante el cual todo va genial y es fantástico. ¿Por qué? Porque generalmente existe un esfuerzo por ambas partes para que todo salga bien. Cuando este esfuerzo se desvanece, aparecen los fantasmas del pasado, aquellos que la primera vez provocaron el fin de la relación.

Pero las personas pueden cambiar, ¿verdad? Es una pregunta difícil de responder. Yo antes pensaba que sí, que era posible, pero hoy en día mi pensamiento se ha visto modificado ligeramente. No me he vuelto pesimista, tan sólo soy un optimista con experiencia. Sigo pensando que el cambio es posible, pero bajo ciertas premisas y con un arduo trabajo.

La cirugía estética es la versión analógica del Photoshop, porque puedes hacer milagros con un par de retoques aquí y allá. Arreglar una nariz aguileña, rebajar la barriga o poner unas tetas

increíbles es relativamente sencillo si trabajas sobre una foto. Sin embargo, si quieres que los cambios sean permanentes tienes que echar mano del bisturí, y esto sólo estará a tu alcance si tienes dinero para costear los gastos de la operación. El resultado en ambos casos será mejor o peor en función de la pericia de la persona que tenga en sus manos las herramientas.

Sin embargo, modificar los pensamientos o la conducta es algo más complicado, no es tan sencillo como usar un ratón, una tableta capturadora, un bisturí, un martillo o un cincel. Es ahí donde la Psicología puede ayudarnos, pero se requiere mucho tiempo, trabajo y dedicación por ambas partes implicadas, es decir, ella y tú.

En Psicología, el efecto Pigmalión o efecto Rosenthal se refiere al fenómeno por el cual a mayor expectación mantengamos en alguien, mejores serán los resultados. El efecto recibe su nombre de Pigmalión, un escultor chipriota en la mitología griega presente en la obra de Ovidio, que se enamora de una estatua femenina que él mismo ha tallado a partir de marfil.

Según la moraleja del mito de Pigmalión *«debemos mantener las más altas ilusiones en aquellos con quienes convivimos; si sinceramente creemos en sus posibilidades, las veremos cumplidas»*. Es decir, mientras más grandes sean nuestras expectativas mayor será la probabilidad de que se vean cumplidas.

Sin embargo, esto no nos sirve de mucho si en ella no existe un interés en cambiar. Por mucho que nosotros queramos y tratemos de provocar ese cambio no vamos a conseguir apenas resultados satisfactorios. Es más, como consecuencia de nuestras expectativas, cuando nuestras intenciones no concuerden con el resultado obtenido, obtendremos como recompensa desilusiones que repercutirán negativamente en nuestro estado de ánimo.

Debes tener en cuenta que, si la relación terminó hace una semana, es absurdo pensar que ella habrá cambiado su forma de pensar y actuar. No te engañes a ti mismo, recuerda que hace falta tiempo, trabajo y dedicación.

No obstante, tanto si quieres volver como si no, tú eres el único responsable y la última decisión es siempre tuya.

*Siempre antes de retomar una relación has de recapacitar sobre las razones por las que terminó la primera vez. Por eso, si ella te pide volver, debes responderle que lo tienes que pensar. Una vez hayas recapacitado, actúa en consecuencia.*





## 11. APRENDIZAJE Y CONDICIONAMIENTO

He de reconocer que durante mis estudios universitarios, de entre todas las asignaturas de mi carrera la que menos me gustó fue Psicología. En realidad, lo que menos me gustó fue la profesora que daba esa asignatura, su metodología de clases y su pasotismo, todo esto combinado con un programa de estudios que poco o nada tenía que ver con mi profesión.

Por suerte para mí, uno de mis mejores amigos estaba estudiando Psicología a la vez que yo, así que las pocas nociones interesantes que poseo en esta área son fruto de aquellas horas de estudio que compartimos en la hemeroteca de la biblioteca de la universidad.

Una de las cosas que más me interesaron fue el condicionamiento, un tipo de aprendizaje por el que se asocian dos eventos. No sé si te suena de algo el nombre de Iván Pávlov y sus perros, pero intentaré explicar a modo de resumen el experimento que llevó a cabo.

Si le muestras un trozo de carne a un perro, salivará ante tal manjar como es absolutamente normal. Si cada vez que le muestras un trozo de carne haces sonar una campana, el perro acabará relacionando el sonido de la campana como un sinónimo de la carne.

Una vez que el perro ha asociado los dos eventos, si haces sonar la campana sin mostrar el trozo de carne, el animal comenzará a salivar ya que recordará la relación entre este sonido y la comida. Esto es lo que se considera como condicionamiento clásico.

Lo curioso de todo esto es que es extensible a los humanos, a ti y a mí, que no somos sino animales mamíferos, nada más y nada menos. El problema es que este tipo de condicionamiento

actúa sobre nuestra fisiología, nuestro yo más primitivo, y no sobre nuestra conducta.

Aquí es donde entra en escena el señor B.F. Skinner, quien desarrolló el condicionamiento operante, actualmente denominado como instrumental. En este caso, la frecuencia de una respuesta aumenta o se reduce por su asociación a un refuerzo o un castigo. Este aprendizaje sigue el principio de causa y consecuencia.

El sujeto aprende que la consecuencia, el refuerzo o el castigo, está relacionada con la respuesta que haya dado. En base a esto existen distintos tipos de estímulos:

- El *refuerzo positivo*, por el que la adición de algo aumenta la frecuencia de la conducta. Por ejemplo, si le das una galletita a tu perro cuando te hace caso.
- El *refuerzo negativo*, por el que la retirada de algo aumenta la frecuencia de la conducta. Por ejemplo, si la gente se aleja de él cuando les gruñe o les ladra.
- El *castigo positivo*, por el que la adición de algo disminuye la frecuencia de la conducta. Por ejemplo, si le pegas una patada a tu perro si te muerde.
- El *castigo negativo*, por el que la retirada de algo disminuye la frecuencia de la conducta. Por ejemplo, si le quitas su juguete favorito si te muerde.
- La *extinción*, que es la desaparición de una conducta aprendida cuando no tiene consecuencias. Por ejem-

plo, si le dabas una galleta cada vez que te daba la patita, al dejar de dársela él dejará de hacerlo.

Todos estos estímulos son aplicables en nuestra vida diaria, tanto a nosotros mismos como a esa chica que antes era nuestra novia.

Me gustaría aclararte que el único estímulo que no debe ser usado bajo ningún concepto es el castigo positivo, ya que implica daño físico y emocional al sujeto. Este es un ejemplo de lo que ocurre en el caso de los maltratos, una manera errónea de condicionamiento.

Quizás te hayas dado cuenta que todo lo que has leído hasta aquí no es más que una aplicación práctica de este condicionamiento instrumental. Dependiendo de los refuerzos y castigos que usemos conseguiremos modificar, extinguir o potenciar sus conductas y, de manera indirecta, también las nuestras propias. Es por eso que un fallo en nuestra manera de proceder puede provocar un efecto totalmente contrario a lo que pretendemos.

Posees las herramientas, conoces los métodos, así que nada te impide poder actuar sobre su conducta. Sin embargo, un gran poder conlleva una gran responsabilidad.

*Lo que diferencia al necio del sabio es la capacidad de cada cual para discernir sobre el uso del poder que se le ha conferido. Actúa sabiamente.*



## 12. MALABARISMOS EN LA CUERDA FLOJA

Sólo he ido una vez al circo y fue cuando era muy pequeño, tanto que ni me acuerdo. Sé que fui porque mis padres me lo han contado, y también sé que no me supuso un evento muy interesante porque también me contaron que me dormí durante la actuación.

La verdad es que el circo clásico con espectáculo de animales nunca me ha llamado demasiado la atención, seguramente porque imagino las condiciones de vida que tienen que soportar esos pobres animales a manos de animales más salvajes que ellos.

Sin embargo, me gustaría ir alguna vez a una actuación del *Gran Circo Nacional Chino* o el *Cirque du Soleil*, principalmente por la ausencia de animales y por la vistosidad de sus puestas en escena. He visto algún que otro vídeo y me parecen muy buenos espectáculos, y sus integrantes tienen un gran mérito por las cosas que hacen.

Cuando estaba en el colegio, en Educación Física, nos obligaron en cierta ocasión a aprender a hacer malabarismos con pelotas de tenis. Recuerdo que practicaba cada vez que podía y llegué a conseguir bastante soltura con tres pelotas, pero sabía que superar ese número era muy complicado.

Es por eso que admiro a esas personas que se ganan la vida haciendo malabarismos, en el circo o en las calles de la ciudad, porque es muy difícil hacer lo que hacen y mucho más hacerlo tan bien. Otras personas que también admiro son los funámbulos que saben caminar sobre la cuerda floja, porque también es muy difícil vencer la sensación de vértigo y tener tanto equilibrio.

En cierta manera, cuando nos dejan o dejamos una relación, tenemos que aprender a caminar sobre la cuerda floja mientras

hacemos malabarismos, porque necesitamos muchísima destreza para manejar nuestras emociones y sentimientos mientras nos mantenemos en equilibrio venciendo el miedo de caer al abismo que hay a nuestros pies.

No es nada sencillo como habrás podido comprobar, porque habrá momentos en los que te sentirás mejor o peor, o incluso puede que dudes sobre si todo lo que estás haciendo es lo correcto o no.

Lamentablemente la única persona que puede saber qué hacer y cómo actuar eres tú. Debes hacer malabarismos con los consejos que alguien te pueda dar, junto con tus emociones y tus sentimientos.

Este texto es una guía, un escrito en el que se plasman ideas que sirven para encaminar o dirigir con el objetivo de hacer o lograr lo que en ella se propone, nada más que eso. No es un libro de recetas ni las instrucciones de montaje de un mueble, simplemente porque no estamos hablando de preparar un postre o montar una mesa para el salón.

A pesar de lo que hayas leído, eres tú quien decidirá cuándo contestar uno de sus mensajes, qué decir cuando respondas una llamada, decidir si quieres pasar página o si quieres volver con ella. Esa es la parte más difícil de la ecuación precisamente porque sólo tú puedes solucionarla y la última decisión te corresponde únicamente a ti.

Las relaciones interpersonales no son ciencias exactas, como tampoco lo es la conducta humana ni la Psicología. El problema que se plantea al escribir cualquier guía es cómo conseguir abordar un tema de manera general abarcando el mayor número de posibilidades. No se puede, por el simple hecho de que cada relación es única en sí misma debido a los detalles que la diferencian del resto.

Y es que los detalles mueven el mundo.

*A pesar de todos los consejos que te hayan podido dar, al final quien tiene la última palabra siempre serás tú.*





### 13. ¿SERÉ YO, SEÑOR?

Reconozco que he sido criado en el seno de una familia cristiana. En su día mis padres me bautizaron, luego hice la primera comunión, soy miembro de una cofradía de Semana Santa desde muy pequeño y, sin embargo, no me considero un verdadero cristiano, según los criterios de esta religión.

Sólo voy a misa si estoy invitado a bodas, bautizos, comuniones o por el triste hecho de alguna defunción. En cuanto a mis creencias simplemente diré que soy escéptico y cuestiono prácticamente cualquier hecho. Por lo visto, todo esto es incompatible con la fe.

Por si fuera poco, opino que la Iglesia Católica es una de las empresas más antiguas y prolíficas de la historia. Lo del voto de pobreza de sus miembros me da risa, la labor del Tribunal de la Santa Inquisición es digna de una película de terror y vísceras y todas las historias sobre abusos cometidos en nombre de la Iglesia no hacen más que aumentar mi rechazo hacia ella.

Dejando a un lado la institución eclesiástica, la religión Católica me resulta muy curiosa, porque se basa principalmente en el miedo a cometer actos contrarios a sus doctrinas y el uso de la penitencia como método purificador de los males. Es el ejemplo de la confesión y la posterior oración o de los actos de Semana Santa en los que miles de personas sufren castigos físicos en busca del perdón de sus pecados.

Una vez estuve con una chica, educada desde pequeña en un colegio de monjas, bastante más católica y eclesiástica de lo que yo podría llegar a ser. A ella no le hacía nada de gracia que yo fuese cofrade de Semana Santa y, sin embargo, tuviese una posición contraria a la Iglesia y la religión. No entendía que mi participa-

ción en los actos era por tradición más que por devoción, además de la buena relación que tengo con muchos compañeros cofrades.

Las cuestiones concernientes a la religión, la fe y las creencias rara vez atienden a razones, y su caso era un claro ejemplo de adoctrinamiento, falta de espíritu crítico y alto grado de sugestión. Pero eso es otro tema.

Muchas veces tenemos pensamientos negativos como si nos sintiéramos culpables del fracaso y quisiéramos flagelarnos con un látigo de siete puntas para que, al desgarrar la piel de nuestra espalda, podamos librarnos de los fallos que hemos cometido en nuestra relación.

Normalmente pensamos en cosas poco agradables como que la relación ha sido una burda pantomima, que seguramente ella nos ha sido infiel en más de una ocasión, que nunca nos ha querido de verdad a pesar de lo que nos decía o que nos dejó porque en realidad quiere un tío más guapo, más fuerte o que la tenga más grande que nosotros, y no me refiero precisamente a la cartera.

Estos pensamientos son muy destructivos y nada prácticos porque lo que provocan es que nos sintamos como un trozo de carne putrefacto al sol de un día de verano y no ayudan en nada a nuestra recuperación. No sirven en absoluto para nuestro propósito, así que lo mejor es evitarlos en la medida de lo posible.

En ocasiones también nos preguntamos qué habremos hecho mal para que nuestra relación se haya ido por la borda de esta manera. El hecho de marcarnos como culpables del fracaso no es la manera más adecuada porque esto generará más pensamientos negativos.

No te castigues más.

Ten claro que cuando una relación fracasa no lo hace únicamente por mediación de una persona, más bien es una

consecuencia de la falta de compatibilidad en una pareja. Imagina un engranaje con dos ruedas dentadas que no terminan de encajar perfectamente. A pesar de que se muevan al unísono en realidad no funcionan correctamente y, tarde o temprano, acabarán por desgastarse sus dientes, dejarán de girar y el engranaje será completamente inservible.

Como ya te he comentado, no conozco ningún caso en el que la primera relación haya sido perfecta y definitiva. Es más, creo que no es aconsejable que esto suceda porque es la interacción con otras personas lo que hace que evolucionemos en nuestro proceso de aprendizaje social y emocional. En el ámbito científico es lo que se denomina comúnmente como método ensayo-error.

A menudo las relaciones se suceden una tras otra y llega un momento en el que te detienes y piensas si realmente el problema se encuentra en ti y no en los demás. Amigo, siento decirte que has tardado mucho tiempo en hacerte esa pregunta porque, aunque no lo creas, son esas dudas las que provocan que hagamos un ejercicio de introspección del que podemos obtener conocimientos sobre nosotros mismos, la información que nos ayudará a aprender y estar más preparados para la siguiente ocasión.

La respuesta más fácil y sencilla a nuestros problemas es hacer responsable de ellos a algo o alguien que no seamos nosotros. Es más, desde nuestra infancia hemos sido enseñados a actuar de esa manera. Por ejemplo, un niño va caminando por su casa y de pronto se tropieza con uno de sus juguetes y termina en el suelo llorando.

La típica respuesta de la madre será preocuparse por su hijo, como es natural, y seguidamente echarle la culpa al juguete por estar ahí en medio del pasillo. En realidad, lo más sensato sería hacerle ver al niño que se ha tropezado por no estar atento a los

obstáculos que había en el camino, por lo que debería tener más cuidado de ahora en adelante.

¿Quién es el responsable de la ruptura? Claramente son las dos partes implicadas en la relación.

De nada sirve consolarse con aquella manida frase que dice «*no era mi media naranja*», dar media vuelta y marcharse silbando una canción de desamor, como la ranchera titulada *Ella* del gran compositor mexicano José Alfredo Jiménez. Siempre que termina una relación estamos en la obligación de aprender de ella y para eso debemos recapacitar para encontrar qué es lo que ha fallado.

Te diré un secreto, no existe eso de la media naranja.

Si la compatibilidad entre dos personas se pudiese medir de manera objetiva nos daríamos cuenta que en ningún caso, ni en las parejas más estables y compatibles, existe un cien por cien de congruencia. Siempre existirá algún elemento disonante, alguna variable extraña que molestará en mayor o menor medida a la otra persona.

Una vez, cuando fui de vacaciones a Túnez, practiqué el tiro con arco en el hotel en el que me alojaba y me gustó mucho la experiencia. Mi primer tiro fue directo al centro de la diana, supongo que sería la suerte del principiante porque el resto de mis tiros no fueron tan buenos.

Las dianas están formadas por círculos concéntricos de distintos colores y ordenados de mayor a menor tamaño. El centro de la diana es el círculo de mayor puntuación, pero también es el más pequeño y, por consiguiente, el más difícil para acertar. Hace falta mucha puntería para poder clavar la flecha en el centro exacto de la diana, además de controlar muchas variables extrínsecas al propio tirador como puede ser el viento, la tensión de la cuerda del arco, la elevación del terreno o la temperatura ambiental.

Esto sólo se consigue con práctica, miles de tiros de entrenamiento y participando en muchas competiciones en las que, probablemente, no conseguirás buenos resultados hasta que mejores tu técnica.

Con las mujeres ocurre más o menos lo mismo, no existe una mujer predestinada para ti, que te complemente perfectamente. Simplemente existen muchas candidatas que serán más o menos compatibles contigo pero necesitarás de mucha práctica para conseguir apuntar y acertar de pleno en el centro de la diana.

Con el tiempo estarás más preparado, serás capaz de encontrar las señales y adelantarte a los acontecimientos, podrás observar los fallos en tu relación sin alcanzar el límite de la ruptura y conseguir que el grado de compatibilidad entre ella y tú incluso pueda llegar a aumentar.

Ya lo dijo Albert Einstein, *si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo.*

Tan sólo es cuestión de practicar.

*Si quieres mejorar tus habilidades sociales tienes que aprender de cada relación. Si no lo haces siempre cometerás los mismos fallos.*



# CASOS PRÁCTICOS





Las rupturas, en la mayor parte de los casos, suelen ser acontecimientos trágicos, tanto por la situación en sí como por las consecuencias que se derivan, al menos para una de las partes de la relación. El autor francés Henri-Marie Beyle, más conocido por el sobrenombre de Stendhal, escribió una frase muy acertada acerca de las desgracias:

*«Tener el carácter firme es tener una larga y sólida experiencia de los desengaños y desgracias de la vida».*

Por otra parte, el filósofo romano Séneca escribió:

*«Errar es de humanos, pero perseverar en el error es diabólico».*

Aprender de los errores, al igual que perdonar, es de sabios, aunque siempre se dice que el hombre es el único animal que tropieza dos veces en la misma piedra.

En general se trata precisamente de eso, aprender de lo que nos ha sucedido para que, actuando en consecuencia, evitemos tropezar en los mismos errores y podamos forjar nuestro carácter para afrontar la vida que se nos presenta.

A continuación he escrito una serie de historias reales en las que he cambiado los nombres de los implicados y referencias directas a lugares por respeto y para evitar posibles querellas legales.

Cuando mis amigos me las relataban de primera mano recordé lo que Manuel Vicent, escritor y periodista español, apuntaba acerca de las desgracias ajenas:

*«Las desgracias ajenas pueden incluso desarrollar nuestras lágrimas, pero en el fondo ayudan a soportar el infortunio que todo el mundo arrastra, y aunque la catástrofe de otros despierta nuestra compasión, también nos provoca una secreta alegría morbosa por habernos librado esta vez».*

Lamentablemente, cuando hay amor por medio, quieras o no, a menudo sufrimos las mismas desgracias que otros han sufrido antes que nosotros y que otros sufrirán después.

No eres ni el primero ni el último.

Manuel y Penélope fueron amigos durante muchos años en el colegio, compañeros de clase sin mayor trascendencia. Bueno, ella poseía dos grandes cualidades que a él le parecían interesantes, pero nunca llegó a algo más que mirar y no tocar.

Un día, en la celebración del cumpleaños de una amiga común de su clase se reunió un buen grupo de chicos y chicas para ir al cine y luego tomar algo, pero tenían que volver temprano a casa, porque sólo tenían trece o catorce años, no fuese que sus padres les castigasen por llegar tarde.

Manuel no sabía que Penélope vivía tan cerca de su casa, a un par de calles de distancia, así que la acompañó como buen caballero hasta la puerta de su edificio. Por aquel entonces no era costumbre saludarse ni despedirse con los compañeros de clase con besos, pero aquella era una ocasión excepcional así que, cuando fue momento de decir adiós, mientras se reducía la distancia entre ellos, casualmente la boca de Penélope contactó con la de Manuel.

No era esa su intención, él sólo pretendía darle un beso en la mejilla y había sido ella la que había girado su cara en el momento preciso. Fue un beso por sorpresa y Manuel pensó que ya que había sucedido pues quedaría muy descortés hacer más preguntas al respecto.

Debido a este extraño suceso ambos supusieron que era una declaración tácita de intenciones, así que decidieron que aquello era el inicio de una relación de novios. Pasaron las semanas y los meses y poco a poco Manuel fue aprendiendo los misterios de las féminas de mano de Penélope, su primera novia, algo más experimentada que él en esos menesteres puesto que, en el caso de ella, él no era su primer novio.

Ella hacía las veces de profesora particular y le decía cómo tenía que colocar la boca, qué hacer con su lengua o tener cuidado con los dientes. Practicaban juntos la técnica para desabrochar su sujetador con sólo dos dedos y le enseñaba qué zonas de su cuerpo eran especialmente sensibles. A él le encantaba porque él, por su parte, dejaba que ella hiciera lo que quisiera.

A decir verdad, era una profesora particular muy buena en la teoría y muy capacitada en la práctica. Nada podría hacer pensar que la tormenta perfecta se estaba formando sobre su cabeza.

Un buen día, uno de los mejores amigos de Manuel, Gabriel, le dijo algo que le desconcertó profundamente. Penélope, había estado flirteando con él y le había propuesto algo más que palabras, pero como buen amigo, Gabriel se veía en la obligación de informarle. Siempre le agradecería a su amigo que le comunicase esta noticia.

Manuel siempre tuvo facilidad para analizar problemas, era muy bueno en Matemáticas, así que la solución se materializó rápidamente ante él. Al día siguiente fue a hablar con Penélope, le contó lo sucedido, ella lloró porque le había salido mal la jugada y su relación acabó, como era de esperar.

El único problema es que eran compañeros de clase y todavía quedaban unos cuantos cursos por delante hasta que dejaran el colegio y se marchase cada uno a un instituto distinto. Por Manuel no existía ningún problema, él tenía claro la clase de chica que era Penélope, pero ella no sabía lo que le venía encima.

Manuel, además de tener facilidad para resolver problemas, también era simpático y ocurrente, algo así como un cómico pero con toque intelectual. Cegado por el rencor que sentía, hacía comentarios hacia Penélope cada vez que le llegaba la inspiración, lo cual solía ocurrir muy a menudo. Clase tras clase, día tras día, mes tras mes, soltaba chistes acerca de la que antiguamente fuese su

novia. Ella tenía que soportar los comentarios, además de las risas de sus compañeros de clase y algún que otro profesor.

Al final lo que era una venganza se convirtió en una costumbre que duró bastante tiempo hasta que Manuel perdió el interés y se olvidó. Aún así, todavía faltaban unos años para dejar el colegio. Pasó el tiempo, terminó su etapa escolar y cada uno tomó rumbos distintos.

Años después, con aquel rencor ya olvidado, un día que coincidieron se saludaron sin ningún tipo de resentimiento. Él pudo comprobar que las cualidades que ella poseía no habían desaparecido sino que habían aumentado aún más si cabe.

Pasaron un rato con la típica conversación que mantienes con alguien que hace mucho tiempo que no ves, salieron a flote los tiempos del colegio y con ellos la situación que se había propiciado después de su ruptura.

Penélope le confesó que se había visto obligada a asistir a tratamiento psicológico por su culpa. Manuel quedó conmocionado, no pensaba que hubiese llegado tan lejos ni era esa su intención, le pidió perdón y ella le dijo que ya no importaba porque lo había superado.

Después de un silencio un tanto incómodo, ambos alegaron que tenían cosas que hacer y se despidieron cordialmente. Hasta hoy no han vuelto a coincidir jamás.

*La venganza es un plato que, a pesar de que parezca delicioso y apetecible, puede causar indigestión.*



Los amores platónicos son el comienzo de una procesión de sufrimiento, y si además te vuelves un *pagafantas*, has cavado tu propia fosa. Bernardo era demasiado joven e inexperto en aquel entonces y no sabía nada de esto pero, aunque lo hubiese sabido, dudo mucho que hubiese podido hacer algo por evitarlo.

Desde siempre había oído la expresión *amor a primera vista* y nunca había logrado entender cómo alguien se podía enamorar tan sólo con mirar a otra persona. En realidad no es amor, es lo que se denomina como *síndrome de Stendhal* o *síndrome de Florencia*. Se trata de una enfermedad psicosomática que provoca ritmo cardíaco elevado, vértigo, desmayos, confusión e incluso alucinaciones cuando un individuo es expuesto al arte, normalmente cuando es especialmente bello o una gran cantidad de arte se encuentra en un mismo lugar.

Este término también puede ser utilizado para describir una reacción similar ante una gran abundancia en otras circunstancias, como por ejemplo con la inmensa belleza del mundo natural o una persona.

La enfermedad recibe su nombre del autor francés del siglo diecinueve Stendhal, que describió su experiencia con este fenómeno durante su visita en 1817 a Florencia, Italia, en una de sus obras. Aunque se conocían muchos casos de personas que sufrían vértigo y desvanecimientos durante sus visitas al arte de Florencia, especialmente en la *Galleria degli Uffizi*, no fue hasta 1979 que la psiquiatra Graziella Magherini describió el síndrome que ella misma había observado en más de cien casos similares de turistas y visitantes de esta ciudad italiana.

La primera vez que Bernardo vio a Andrea entrar por la puerta de su clase aquel inicio de curso pudo comprobar lo que se siente

al sufrir este síndrome. Una vez consiguió reponerse, apareció en su mente una voz que decía en tono de sorpresa *«hay que ver lo que provoca el calor, el sol y el agua del mar»*. Luego hicieron acto de presencia dos pensamientos más que se contradecían entre sí y es que no sabía si le gustaba más su pecho izquierdo o el derecho.

Al final llegó a un acuerdo y decidió que le gustaban los dos por igual, al fin y al cabo disponía de una mano para cada uno aunque seguramente sobraría superficie por cubrir.

Bernardo y Andrea se conocían desde hacía años, habían crecido juntos en la misma clase curso tras curso y no eran más que amigos, porque nunca había existido una atracción, al menos por parte de él hacia ella.

El problema es que en este curso habían ocurrido unos grandes cambios en Andrea, saltaban a la vista, sobre todo en clase de Educación Física, y él había cambiado su percepción respecto a ella. Sin embargo, él seguía siendo su amigo del colegio y ahí acababa su relación. Bueno, eso es lo que demostraban sus actos y sus palabras cuando Bernardo estaba a su lado o hablaba con ella. Sin embargo, por su mente paseaban mil y una imágenes distintas.

La relación continuó igual que siempre, al menos en apariencia, pero Bernardo lo pasaba muy mal y hacía auténticos esfuerzos por evitar mirar las formas curvilíneas que se dibujaban a través del uniforme de Andrea.

Durante dos años tuvo que soportar esta situación, sumándole además las conversaciones cuando ella le comentaba que le gustaba alguien pero que era una relación difícil, casi imposible. Él le daba consejos, poniéndose a veces en el lugar del afortunado que tenía a semejante chica suspirando por él y transmitiéndole sus deseos de manera subrepticia.

Cuando se acercaba el fin de curso que suponía la separación definitiva, Bernardo decidió echar toda la carne en el asador y



marcó una fecha límite para declararle todo lo que sentía por ella, aprovechando por otra parte que aquella relación imposible aún no se había consumado. En el fondo guardaba un mínimo de esperanza de que aquel afortunado fuese él y que, debido a la vergüenza o la timidez, ella no se atreviese a dar el paso.

Llegó la fecha señalada, el último día del curso, a falta de diez minutos para que sonase la campana que marcaba el inicio de las vacaciones de verano y el fin de una época en el colegio. Se acercó a Andrea y le pidió un momento a solas porque tenía algo que decirle.

Y le dijo todo, el abecedario entero, las tablas de multiplicar del uno al nueve, los números primos hasta el cien y la lista de reyes godos. Cuando terminó su historia increíble sintió como si dos toneladas de acero se hubiesen convertido en helio y hubiesen salido flotando.

La cara de ella era un poema, balbuceó un par de palabras incoherentes hasta que se repuso y le dio su respuesta. Todo aquello era precioso, era lo más bonito que nadie le había dicho nunca, le quería muchísimo y le tenía mucho cariño... Pero había un problema...

A ella le gustaban las chicas.

*Una relación de amor platónico es muy similar a una de novios, cuando se rompe lo pasas muy mal.*



Los amigos de Armando no dábamos ni cinco céntimos por la relación que mantenía con Isabel, pero por respeto no se lo dijimos hasta que llegó la ruptura.

Siempre ocurre igual, termina tu relación y todos tus amigos aprovechan para desahogarse con críticas, a pesar de saber que estás destrozado y que no es el mejor momento para esas conversaciones.

Da igual, siempre pasa lo mismo.

Ten en cuenta que en ocasiones los amigos se dan cuenta de las cosas mucho antes que uno mismo, pero es normal, porque nosotros estamos cegados por el amor mientras ellos se preocupan por nosotros porque desean nuestra felicidad.

Pero con Armando no ocurría eso porque ya desde el primer año de relación él mismo notaba que algo no iba bien, porque a menudo nos contaba que se sentía a disgusto cuando estaba junto a su novia, pero nunca tomaba la decisión de dejarlo.

Sus habilidades sociales resultaban ser muy toscas, era de carácter irascible y fácilmente usaba expresiones groseras. Quizás esto no sea un impedimento para mantener una relación con alguien, pero para Armando era una condición *sine qua non* para estar con alguien, o al menos eso había dicho desde siempre.

Sin embargo, él continuaba soportando estas situaciones faltando a sus principios. Nosotros, viendo su relación, teníamos muy clara la solución más eficaz a sus problemas pero a él le costaba llegar a tomar esa decisión, lo cual era totalmente comprensible. Siempre se ha dicho que tira más pelo de coño que maroma de barco.

La primera vez que solté esta expresión en público sucedió lo que suele ocurrir cuando cuentas un chiste y nadie lo pilla. A pe-

sar de explicar rápidamente lo que es una maroma, una cuerda o sogá gruesa en el ámbito naval, todo el mundo siguió con la misma cara de «no sé a qué carajo viene eso». Con resignación tuve que optar por usar una expresión más conocida, la que dice que tiran más dos tetas que dos carretas.

Volviendo al tema, todo esto se agravaba porque ella sólo lo tenía a él, no tenía verdaderas amigas en las que apoyarse, sus compañeros de clase pasaban de ella y su autoestima no era precisamente efervescente. Sí, podría decirse que era una situación mantenida casi por compasión, y hasta él lo afirmaba, pero ahí seguía aguantando día tras día.

Cuatro años pasaron hasta que Armando decidió dar por acabada aquella relación, supongo que coincidiendo con que finalmente los compañeros de facultad acabaron por aceptar a Isabel en su grupo. Lloraron los dos, todo sea dicho, y decidieron acabar lo mejor posible, así que llegaron al acuerdo de seguir siendo amigos.

Ya a estas alturas seguramente se te hayan puesto los pelos de punta, es comprensible, a nosotros también nos chirriaron los dientes ante su decisión, pero bueno. A mí me surgió directamente el impulso homicida.

Si hubiese estado presente juro que le hubiese propinado tal cogotazo que le arrancaría la cabeza de cuajo. Aclaro que cogotazo es sinónimo de colleja, golpe con la mano abierta en el cogote. Y cogote es el término usado para referirse a la parte posterior del cuello, inmediatamente inferior a la cabeza y también conocido como nuca.

Si tu amigo, a pesar de explicarle que ese muro es de hormigón macizo, está empeñado en lanzarse de cabeza contra él para comprobar que es de merengue, pues no puedes hacer otra cosa más

que preparar el botiquín y esperar el sonido del hueso fracturándose.

Sucedió la típica historia natural de estos casos. Isabel y él seguían hablando por teléfono, por el Messenger, quedaban para tomar algo y a los tres días de haberlo dejado estaban de nuevo disfrutando de los placeres de la actividad física en posición horizontal.

Eso sí, había quedado muy claro que eran amigos, no había lugar a duda. De hecho, había tan poco espacio entre ellos que era imposible que la duda pudiese caber en medio de los dos.

Pasaron las semanas y Armando tenía claras las condiciones de esta nueva relación, pero su corazón no. Cuando Isabel le dijo que no quería seguir quedando con él se oyó un ruido casi imperceptible, una grieta en el cristal de la realidad que se había imaginado.

No podía ser, era ella la que estaba diciéndole a él que no quería continuar con esa relación. Debía de existir alguna razón por la que ella no quisiera volver a quedar con él y tenía que descubrirla.

*«El que busca la verdad corre el riesgo de encontrarla»*, decía Isabel Allende, y Armando la encontró de frente, porque era el muro que quería probar con su cabeza. Quedó con Isabel para hablar y la conversación fue muy productiva porque ella le expuso una por una las razones de por qué no quería seguir con él, a cada cual más hiriente.

Después de una lista de excusas dolorosas y baratas, fue la última razón la que esclareció sus verdaderas motivaciones. Había conocido a un chico en la biblioteca donde estudiaba hacía unas semanas y había descubierto por mediación de una amiga que la atracción era mutua.

Menos mal que teníamos el botiquín preparado en caso de accidente.

*Las relaciones de follamigos no llevan a buen término, nunca, y mucho menos si es con la que una vez fue tu novia.*

La vida de Carlos era relativamente tranquila, se dedicaba a trabajar, realizar cursos de formación, salir con los amigos y disfrutar de los encantos femeninos cuando había posibilidad. Sin embargo, un día apareció en su trabajo una chica que cautivó todos sus sentidos y removió en sus entrañas un sentimiento que hacía tiempo que había olvidado.

Cuando comprobó que lo que le sucedía no tenía nada que ver con las judías que había comido el día anterior fue entonces cuando decidió comenzar su táctica de acercamiento, como el guepardo de la sabana africana que se prepara para saborear un solomillo de gacela muy poco hecho.

Un par de meses después Mercedes y él estaban inmersos en una relación envidiable en la que los buenos momentos abundaban, sobre todo los que sucedían en la cama de Carlos. Todo apuntaba a que en esta ocasión sería relación duradera, pero el destino tendría algo que decir al respecto.

Bueno, en realidad la que creía en el destino y todo ese tipo de tonterías en plan «*está todo predestinado*» era ella porque él tenía una opinión muy distinta. El pragmatismo y la ciencia habían forjado en él una visión un tanto newtoniana del mundo, esto es, causa y efecto. No había lugar para explicaciones metafísicas sobre un ente superior que gobierna las acciones de los seres humanos, tan sólo hechos probados.

Supongo que no hace falta decir que estos temas eran a menudo motivo de enfado por parte de ella y posterior discusión. Según ella, Carlos tenía una gran habilidad para «*sacarla de quicio*», siempre resulta más fácil culpar a los demás de los problemas que encontrar en nosotros mismos la razón para que se produzcan.

La cuestión es que Mercedes vivía lejos de su trabajo y de la casa de Carlos y el hecho de tener que madrugar para coger el coche y pasar todo el día fuera de su casa hizo que en un corto espacio de tiempo la ilusión inicial se fuera difuminando, dando paso a excusas por las que no podían verse después del trabajo e, incluso, los fines de semana.

La conclusión lógica que se derivó de estos hechos fue que, por las razones que fueran, Carlos sentía que ella no suplía las necesidades que él tenía, y no hablaba únicamente de las sexuales. Su relación, lejos de proporcionarle satisfacciones, le provocaba sufrimiento.

Esta situación fue empeorando hasta que Carlos se cansó y decidió terminar con ella. Él tenía claro que no quería seguir así porque ya tenía las experiencias previas de otras relaciones, así que quedaron un día y le comunicó lo que llevaba pensando desde hacía tiempo.

Obviamente su decisión no fue muy bien recibida por Mercedes y, tengo que decir, por aquel entonces yo todavía ni me había empezado a plantear ningún aspecto de esta guía, así que no pude aconsejar a Carlos acerca del proceder más adecuado. Estaba claro que no debía volver y se lo intenté inculcar, y yo pensaba que entendía lo que le estaba diciendo porque siempre me daba la razón y afirmaba que él también sabía qué tenía que hacer.

Pero no lo hacía.

Manténían conversaciones por teléfono cada vez que a ella le apetecía y hasta quedaban para hablar y tomar algo cuando ella se lo proponía. Por si fuera poco, el hecho de compartir el mismo lugar de trabajo no mejoraba mucho la situación.

Basándonos en los datos de los acontecimientos y coincidiendo con las previsiones de las simulaciones que realizamos en el ordenador, a la semana estaban de nuevo juntos, con ganas reno-



vadas pero, en el fondo, sin cambios en las variables que habían propiciado su ruptura.

De nuevo y como era de esperar, esas ganas se fueron esfumando con el paso del tiempo y, al cabo de los meses, la misma sensación de carencia volvió a florecer. Él lo pasaba mal con su relación, así que llegó el momento de terminar la relación.

Otra vez.

Y una vez más Carlos volvió a cometer los mismos errores que la vez anterior, con lo cual, a las dos semanas estaban de nuevo juntos porque *se habían dado una oportunidad*. La única variable que se había modificado era que ella había cambiado de trabajo así que Carlos supuso que ese era el detalle que hacía falta en la relación para que todo volviese a ser como al principio.

Pobre infeliz. Como si fuese una fotocopia de la vez anterior, de nuevo volvió a ocurrir lo mismo al cabo de pocas semanas, otra ruptura.

Dicen que el amor precisa de admiración por la otra persona. Sin embargo, cuando tu pareja te decepciona de manera sistemática esa admiración se pierde y tienes que plantearte si es que pides demasiado o es que la otra persona tiene la empatía de un ladrillo. Carlos había llegado a un punto en que había empezado a pensar sobre ello.

Yo ya tenía prácticamente terminada la guía así que le envié lo que tenía escrito para que lo leyera con detenimiento y sacase sus conclusiones. Después tuve que hacer una sesión intensiva para hacerle entender lo que tenía que hacer. Tenía claro que no quería volver a lo mismo, esta vez de verdad, y actuó en consecuencia.

Contó que ella intentó contactar con él pero siguió las indicaciones que le había dado. Se sentía muy alegre porque estaba observando progresos y resultados favorables así que un buen día

me comentó que quería volver de nuevo con ella porque había notado que realmente había cambiado.

Yo le hice ver que no podía aconsejarle en ese aspecto porque era él el único que tenía la última palabra. Recapacitó y finalmente tomó la decisión de regresar con Mercedes.

Confieso que durante los dos años anteriores nunca había podido verle tan contento con su relación. Parecía que ella finalmente se había dado cuenta de qué conductas tomaba como correctas y que no lo eran en realidad y qué debía hacer para que su relación marchase adecuadamente.

Cuando ya me disponía a apuntar su nombre en la lista de los éxitos ocurrió lo que parecía impensable. Otra vez había sucedido algo y la relación se estaba yendo por el retrete. Una discusión destapó la inseguridad de ella sobre si continuar o no con Carlos.

Creo que fue una mezcla de desilusión y cansancio lo que llevó a mi amigo a tomar la decisión más drástica. No estaba dispuesto a seguir adelante soportando un incesante tira y afloja emocional.

Y es que hay cosas que nunca cambian.

*Existe un proverbio árabe que dice «la primera vez que me engañes, será culpa tuya; la segunda vez, la culpa será mía». Y la tercera, y la cuarta...*

El mundo de Internet es increíble, nunca dejará de sorprenderme. A la hora de conocer gente tienes multitud de opciones, desde los chat a las redes sociales, las páginas de contactos, los foros o las páginas porno. ¡La variedad de opciones es increíble!

Pues bien, la primera vez que Juan vio a Belén fue a través de Internet, concretamente en una página en la que cada usuario envía una foto para que el resto del mundo le ponga una puntuación y, si desean, escriban algún comentario.

Él nunca ha hablado demasiado sobre las circunstancias que propiciaron el inicio de su relación, pero la cuestión es que un buen día nos contó que estaba saliendo con una chica. Ni el resto del grupo de amigos ni yo teníamos idea de cómo, cuándo o por qué había sucedido, pero lo aceptamos como algo normal en él ya que nunca había sido muy hablador respecto a los detalles de su vida privada.

Pasaron los meses y un buen día estábamos la pareja y yo buscando un lugar donde tomar algo cuando comenzó una discusión acerca de unas fotos. Como me estaban pidiendo mi opinión al respecto y yo andaba un poco perdido en el tema empezaron los dos a contarme los detalles, con interrupciones aclaratorias del uno al otro de vez en cuando.

Resumiendo, él le había sacado unas fotos con ropa sugerente, de hecho era menos lo que tapaba que lo que se podía observar. La cuestión es que ella las había publicado en aquella página mediante la cual se habían conocido. Además, había recibido comentarios babosos, lo que era de esperar, y ella, lejos de borrarlos, los había mantenido y además había respondido a algunos con agradecimientos.

No sé si te pones en situación, pero es algo similar a que tu novia pose con poca ropa para alguna revista erótica. Por si fuera poco, tienes que aguantar cómo los tíos de tu clase, tus compañeros de trabajo o los camareros del bar donde te tomas el café hacen comentarios acerca de dichas fotos. No siendo esto suficiente, a ella esos comentarios le dan igual o le parecen graciosos, es más, hasta los llega a tomar como piropos o cumplidos.

O, por ejemplo, estás con tu novia en la playa y un grupo de tíos que están cerca se ponen a comentar sobre su culo o sus tetas. Tanto ella como tú oís los comentarios y a ti te entran ganas de cortar cabezas con una katana. Sin embargo, ella recibe esos comentarios tan alegremente y, aunque a ti te molesten, ella da las gracias.

Acojonante.

Él le pedía que eliminase esas fotos y todos los comentarios asociados, además de dejar de participar en dicha página. No creo que fuese una petición desorbitada porque, al fin y al cabo ella estaba inmersa en una relación y sólo por respeto debería haber surgido de ella la idea de dejar a un lado esas actividades.

Juan y yo coincidíamos al respecto, los dos pensábamos lo mismo pero ella nos dejó claro que lo que nosotros tomábamos como una forma de actuar normal no lo era para ella. Siempre había publicado las fotos que le apetecía y ahora no iba a ser menos, como si esta actividad fuese un rasgo definitorio de su personalidad o algo parecido. Entendía que a Juan le resultase molesto, pero se negaba a dar su brazo a torcer, es más, le pedía comprensión al respecto.

La discusión continuó subiendo de tono y les pedí que me llevasen a mi casa antes de que explotase la bomba conmigo en medio. Mientras íbamos en el coche los ánimos no se apacigua-

ron y, cuando aparcamos y me despedí hasta el día siguiente, la ruptura parecía inminente.

Una de las cosas más importantes que hay que tener en esta vida es el sentido práctico.

Si no quieres que tu novia sea una borracha no empieces a salir con esa chica que conociste aquella noche de fiesta al borde de un coma etílico. Probablemente cuando esté contigo le seguirá gustando el alcohol y si es de esa clase de tías que lo dan todo y se desfasan cuando beben, no creo que se trate de la pareja más adecuada para ti y tu salud.

Si no quieres tener dudas sobre si tu novia te está siendo infiel piensa que esa chica que se insinuaba contigo mientras su novio la llamaba al móvil no es una opción adecuada. Piensa que tal vez la próxima vez que haga lo mismo tú puedes ser el novio que está al otro lado del teléfono y no el tío que está agarrando con ímpetu sus nalgas.

Si no quieres que tu novia sea una ególatra exhibicionista no te plantees una relación con esa chica que conociste por un comentario en una foto en la que posaba semidesnuda en una página de Internet. Seguramente no te haga gracia cuando le propongan dinero a cambio de una sesión fotográfica privada.

La verdad es que actualmente Juan y Belén siguen juntos y desconozco a qué acuerdo llegaron aquella noche pero, para evitar reavivar la discusión, creo que me quedaré con la curiosidad.

*Si tu novia tiene conductas que te resultan molestas y ella no acepta modificarlas entonces debes cambiar de novia.*



Siempre me ha encantado el verano porque significaba el fin de las clases y el inicio de las vacaciones, lo que suponía mucho más tiempo libre para hacer lo que me diese la gana, la llegada del calor y, como una secuencia lógica, las chicas con menos ropa y la playa.

Para Miguel, aquel verano tenía toda la pinta de ser muy poco parecido a unas verdaderas vacaciones. Sus padres y unas asignaturas suspendidas a final de curso le obligaban a ir todos los días a una academia para preparar los exámenes de septiembre. Sobra decir que a él no le hacía maldita gracia pasar las mañanas estudiando mientras sus amigos, es decir, nosotros, dormíamos hasta la hora que nos apetecía e íbamos a la playa en cuanto teníamos oportunidad.

Pero ahí estaba él, dedicándose al estudio en aquellos calurosos días de estío. Al principio le resultó bastante deprimente hasta que progresivamente se creó un grupo de amigos entre los estudiantes de manera que se hacía algo más amena la tediosa tarea de aquellas mañanas de verano.

Con el paso de los días se dio cuenta que una chica de la academia estaba interesada en él, así que fueron conversando y conociéndose. No era lo que se dice un bombón pero a él le gustaba, lo cual era más que suficiente.

La cosa pintaba bien hasta que ocurrió algo completamente inesperado: el novio de la chica se apuntó a la misma academia. Miguel ya no se acercaba a ella tanto como antes por razones obvias pero, de manera incomprensible, a ella la presencia de su novio no le importaba demasiado porque seguía actuando igual de pegajosa.

A la siguiente semana su relación terminó, seguramente influenciada por la atracción que sentía por Miguel, así que ya no había problema en seguir adelante con la aproximación. Además, su novio había decidido abandonar voluntariamente las clases particulares con lo que todo resultaría mucho más fácil.

De hecho, se aproximaron mucho y rápidamente, como si ella no quisiera perder el tiempo.

Su relación era totalmente pasional y, según la corriente freudiana, podría denominarse incluso fálica, precisamente porque giraba en torno a la entrepierna de Miguel. Las felaciones sucedían de manera espontánea, daba igual el lugar y la hora de la tarde o de la noche.

Al principio a Miguel le cortaba la situación de andar mostrando públicamente sus actividades *eroticofestivas*, pero el bochorno se le pasaba rápidamente en cuanto Adela comenzaba con la actividad que tanto les gustaba a ambos. De hecho, en más de una ocasión pudo comprobar cómo algún que otro mirón observaba la escena que estaban montando Adela y él.

Muchas veces echaron de menos tener la posibilidad de contar con un lugar más privado, porque no pasaban más allá de los placeres orales. A pesar de ello, esta situación se mantuvo durante los meses de verano, lo que hacía más amenas las horas que compartían para el estudio, aunque mucho más las horas en las que se estudiaban entre ellos.

Cuando el verano tocaba a su fin llegó el momento de hacer los exámenes para los que cada uno se había estado preparando. A Miguel le fue bastante bien, aprobó las asignaturas que le quedaron pendientes a final de curso. Lo que parecía ser un verano aburrido resultó ser muy satisfactorio y productivo.

Adela también logró aprobar casi todos sus exámenes excepto uno, el de Miguel. Ella no le proporcionaba a él nada más que



aquellos escauceos amorosos que, a pesar de ser muy divertidos, no conducían a nada. Él sabía que aquella relación no podía continuar y, de haberlo hecho, sería una fuente de sospechas e incertidumbres que él no estaba dispuesto a soportar.

Creo que ella no se lo tomó muy bien, quizás porque no estaba acostumbrada a ser rechazada, quizás porque no tenía paracaídas de reserva cuando el de Miguel falló. Quién sabe.

Su trampa oral no era infalible.

*Si esa chica sólo te aporta actividades eroticofestivas debes pensar que no es la candidata más adecuada para entablar una relación seria.*



Pedro había tenido otras relaciones pero en ninguna de ellas había disfrutado completamente. Sus gustos e intereses no solían coincidir con las chicas con las que había estado o ellas no suplían las necesidades que él tenía así que, tarde o temprano, acababa por fracasar cada relación.

Él ya había empezado a considerar que tenía algún tipo de problema, que exigía demasiado o que era un inconformista por diseño, hasta que conoció a Sandra. Era una nueva compañera de trabajo que recientemente había comenzado en la empresa, muy atractiva a los ojos de Pedro aunque en realidad estaba dentro de la media normal de la población femenina.

Fueron pasando los meses y todo iba genial porque al fin había encontrado una chica compatible con su forma de ser y con la que podía ser él mismo. Sólo había un problema, Sandra no quería una relación seria, no quería poner etiquetas posesivas y mucho menos la palabra *novios*. La cuestión es que hacían una vida de pareja sin denominarse una pareja.

Pedro aceptaba esa extraña situación porque él quería estar con ella y, en realidad, una palabra no marcaba ninguna diferencia. O eso creía.

Más o menos año después de haber iniciado su relación las circunstancias eran muy distintas. Las discusiones eran más comunes, los cambios de humor sucedían de manera imprevista, las bromas y las conversaciones agradables habían emigrado a otra parte y en su lugar se había asentado el humor hosco y seco.

Por si fuera poco, a estas alturas de la historia seguían siendo *amigos*. Lo que al principio Pedro tomaba como una simple palabra, un detalle sin importancia, se había vuelto con el paso del tiempo un tema que le obsesionaba intensamente. En más de una

ocasión le había preguntado directamente qué se suponía que era su relación y ella le contestaba que no sabía. Él lo tenía claro, eran una pareja.

Un buen día, en la cafetería a la que siempre solían ir, él le preguntó «¿qué te pasa?» y ella le contestó «no me pasa nada». Pedro no se quedó tranquilo con su respuesta porque su manera de hablar y actuar no concordaba con lo que acababa de decirle, así que le preguntó por segunda vez «¿estás segura que no te pasa nada?».

Claro que le pasaba, si notas que algo no va bien es que realmente no va bien. La respuesta de Sandra fue clara, le dijo directamente que creía que lo más adecuado era darse un tiempo y dejar de verse durante una temporada.

Pedro sabía perfectamente lo que significaban esas palabras. Cuando una mujer te dice que necesita tiempo es más o menos lo mismo a que te diga que no quiere seguir contigo. Es un eufemismo comúnmente usado en las rupturas. Viene a ser un espacio de tiempo de duración no determinada, lo que significa que puede ser de aquí a una eternidad. Es más, seguramente ese espacio de tiempo sea toda la vida.

Él se veía en la tesitura de no saber qué decirle ya que tampoco sabía en qué situación se encontraba realmente. No eran una pareja aunque se trataban como novios pero tampoco eran amigos aunque actuaban como tales, se encontraban en un limbo indefinido. No obstante, decidió aceptar su decisión y ahí acabó aquella relación.

Sandra se marchó de la empresa, sin saber a ciencia cierta si fue como consecuencia del fin de su relación o si la idea de dejar su puesto fue la causa de la ruptura. La conclusión práctica es que esta acción fue un punto a favor del lento proceso de recuperación de Pedro.

Todo marchaba más o menos bien hasta que unos cuantos meses después volvieron a coincidir como invitados en la celebración de la boda de una amiga común. Comieron, bebieron, bailaron, rieron y Sandra le invitó a una fiesta en su antigua casa para la siguiente semana. Él aceptó sin dudarle porque sus expectativas sobre aquel encuentro se le antojaban muy interesantes. Es más, pensaba que no era más que una excusa que ella usaba para poder volverse a ver.

Cuando llegó el día de la cita, las expectativas que había imaginado para aquella fiesta se desmoronaron sobre su cabeza cuando ella le presentó a su novio con quien llevaba un tiempo viviendo. Haciendo de tripas corazón, mantuvo la compostura cuando ella lo presentó como «*un antiguo compañero de trabajo*» y le dio la mano a aquel tío que estaba ocupando el lugar que él consideraba como legítimamente de su propiedad.

En cuanto pudo escapó de aquel lugar de tortura para sobre llevar de la mejor manera posible aquel desengaño. Estaba destrozado porque lo que había esperado que sucediese no sólo no había sucedido sino que se había transformado en todo lo contrario.

Días después ella lo llamó a su móvil preguntándole qué le había ocurrido aquel día en su casa porque no le había vuelto a ver. Fue entonces cuando él le recriminó por qué no le había dicho nada acerca de su nuevo novio cuando se vieron en la boda o cuando le invitó a la maldita fiesta.

Ella, con total serenidad, le dijo que eran amigos y no pensaba que le fuese a molestar tanto, lo cual fue como un jarro de agua fría sobre su cabeza. Lo siguiente que le preguntó fue por qué a él nunca le había propuesto dejar aquella relación extraña, ser una verdadera pareja y vivir juntos como había hecho con su nuevo

novio. Su respuesta fue sencilla y directa, «*simplemente porque él tiene algo que en ti no había encontrado*».

Tocado y hundido.

*El problema de las expectativas es que se basan en lo que queremos que suceda y casi nunca coinciden con la realidad. Cuando nos damos cuenta de nuestro error ya es demasiado tarde.*

¿Alguna vez te has preguntado por qué el agua no se mezcla con el aceite? Una razón es la diferencia de densidad de estos dos líquidos por lo que el aceite siempre estará arriba y el agua debajo. Otra es la diferencia entre las características químicas y estructurales de las moléculas que conforman a cada uno.

Pues bien, a menudo tus amigos y tu pareja se comportarán de manera similar al agua y el aceite y tú tendrás que ser el nexo de unión entre ellos. No puedes ser completamente hidrofílico porque entonces sólo tendrás apetencia por el agua ni tampoco absolutamente lipofílico porque sólo tendrás apetencia por las grasas.

Tienes que convertirte en un compuesto químico anfifílico, del griego *αμφις*, *amphis*, ‘ambos’ y *φιλία*, *philia*, ‘amor, amistad’. La particularidad de este tipo de moléculas, también conocidas como anfipáticas, es que poseen ambas propiedades hidrofílica y lipofílica.

Si consigues conciliar tu vida de pareja con tus amigos, podrás disfrutar de una relación fantástica, aún a pesar de que no se lleven demasiado bien.

Jonás siempre quería ser el centro de atención en su grupo de amigos, es más, se jactaba de ser el más ligón de todos ellos. Estaba en su naturaleza, no iba a cambiar. No obstante, se llevaban todos muy bien y formaban un grupo unido. Pasaban las tardes hablando o jugando, y hasta se iban de vacaciones juntos.

Sin embargo, él tenía un problema con las chicas y es que se volcaba de tal manera en sus relaciones que dejaba de lado todo lo demás, hasta a sus amigos. La primera vez que sucedió no le guardaron rencor y, cuando dejó a su novia y regresó como un

cervatillo herido, lo aceptaron de nuevo en el grupo como si nada hubiera pasado.

Siempre he pensado que las relaciones deben ser compatibles con las amistades porque cuando éstas terminan lo único que te queda son tus amigos. Si los descuidas, cuando te hagan falta no estarán ahí para ayudarte.

Tu novia no te puede obligar a elegir entre ella y tus amigos precisamente porque son dos entidades completamente distintas. Es más, si tu novia te da un ultimátum entre ella y tus amigos debes tener claro que ella no te conviene para tu vida en absoluto.

Otra cosa distinta es cuando tú, por decisión propia, prescindes de tus amistades para estar más tiempo con ella. Es un error y has de acatar las consecuencias como tuvo que hacer Jonás con sus amigos.

A medida que avanzaba su relación con Laura fue abandonando progresivamente el contacto. Así, cuando ella le dijo que no quería seguir con él se presentaron dos opciones. La primera era encontrarse completamente solo, porque el apoyo que habría podido obtener de sus amigos se había esfumado junto con su amistad. La segunda era arrastrarse y pedirle por favor que no lo dejara, que iba a hacer todo lo posible por cambiar.

Obviamente tomó la segunda opción y logró salvar la situación. Meses después se enteraría que ella le había sido infiel, así que presa de la rabia le dijo que no quería volver a saber de ella. Cuando se le pasó el mosqueo y se vio más solo que la una, en cuanto ella le pidió otra oportunidad no dudó ni un instante en decirle que sí, a pesar de lo que le había hecho.

Pero el cuento no terminaba ahí. Cuando ella se enteró al tiempo que él le había sido infiel, de nuevo se repitió la misma historia de despecho y de nuevo no tardaron ni una semana en volver otra vez a retomar la relación.



Después de estos altercados, se fueron sucediendo las rupturas y las reconciliaciones, tanto por una parte como por otra. La verdad es que no tengo claro el número de veces que se dejaron y volvieron en los años que duró su extraña relación de pareja.

Como antiguo grupo de amigos ya no quería saber nada más de él tuvo que buscar amistad en alguna parte. Sus compañeros de clase en la universidad le sirvieron para tal fin. Cuando consiguió nuevos amigos se vio al fin con suficiente respaldo como para tomar la decisión de acabar definitivamente con la relación que mantenía con Laura.

Hace poco coincidí con uno de sus amigos de clase en la calle y estuvimos hablando un rato. Surgió el tema de Jonás y él me dijo que prefería no hablar de ello, tan sólo quería que supiese que en absoluto era un tío de fiar porque se había pillado una nueva novia y había pasado de ellos completamente. No pensé que le sirviese de consuelo, pero le hice saber que ese tipo de conducta era típico en él.

Cuando uno está solo y desesperado es capaz de hacer las mayores estupideces que nadie pueda imaginar. Jonás es un ejemplo.

*Cuida siempre a tus amigos porque, cuando todo lo demás falle, ellos estarán ahí para ayudarte. Si no lo haces, estarás solo cuando ocurra.*



# ANEXOS



## LA ALEGORÍA DE LA CAVERNA

La Alegoría de la Caverna, comúnmente conocida como el Mito de la Caverna, la Metáfora de la Caverna, la Analogía de la Caverna, la Caverna de Platón o la Parábola de la Caverna, es una alegoría usada por el filósofo griego Platón en su obra *La República* para ilustrar la situación en que se encuentra el ser humano respecto del conocimiento.

La Alegoría de la caverna está escrita como un diálogo ficticio entre Sócrates, el profesor de Platón, y Glaucón, el hermano de Platón, al inicio del libro VII.

Platón imagina un grupo de personas que han vivido encadenados en una caverna durante toda su vida, mirando hacia una pared desnuda. Las personas ven sombras proyectadas en la pared por cosas que pasan frente a un fuego detrás de ellas, y comienza a atribuirle formas a esas sombras.

De acuerdo con Platón, las sombras están tan cercanas como los prisioneros consiguen ver la realidad. Explica entonces cómo el filósofo es similar a un prisionero que es liberado de la caverna y comienza a entender que las sombras en la pared no son constitutivas de la realidad en absoluto, ya que puede percibir la verdadera forma de la realidad más que las meras sombras vistas por los prisioneros.

Sócrates comienza describiendo un escenario en el que lo que la gente considera como real sería en realidad una ilusión. Le pide a Glaucón que imagine una caverna habitada por prisioneros que han sido encadenados e inmovilizados desde su niñez: no sólo sus brazos y piernas están sujetos, sino también sus cabezas, obligados a mirar hacia una pared en frente de ellos.

Detrás de los prisioneros existe un enorme fuego elevado, y entre el fuego y los prisioneros se encuentra una pasarela, sobre la cual hay gente que camina llevando objetos sobre sus cabezas *y estatuas de hombres o animales hechas de piedra y de madera y de toda clase de materias.*

Entre ellos y los prisioneros se encuentra un tabique lo suficientemente alto como para que los prisioneros sólo puedan ver las sombras proyectadas por los objetos que lleva esa gente, sin saber que son sombras. También hay ecos que llegan de la pared que tienen delante, del sonido producido por los que andan por la pasarela.

Sócrates le pregunta si no es razonable que los prisioneros tomasen las sombras como si fuesen cosas reales y los ecos como sonidos reales, no sólo reflejos de la realidad, ya que es lo único que han visto u oído. ¿No alabarían como inteligente a quien mejor adivinase qué sombra sería la siguiente, como alguien que entendiese la naturaleza del mundo? ¿Y no dependería el conjunto de su sociedad de las sombras de la pared?

Sócrates introduce a continuación algo nuevo en su escenario. Supone que un prisionero es liberado y se le permite levantarse. Si hubiese alguien que le mostrase las cosas que habían proyectado las sombras no las reconocería por lo que serían y no podría nombrarlas; creería que las sombras de la pared son más reales que lo que ve.

*Supón además, dice Sócrates, si se le obligara a fijar su vista en la luz misma, ¿no crees que le dolerían los ojos y que se escaparía volviéndose hacia aquellos objetos que puede contemplar, y que consideraría que éstos son realmente más claros que los que le muestran? Y, si se lo llevaran de allí a la fuerza, fuera de la caverna: ¿no crees que sufriría y llevaría a mal el ser arrastrado y, una vez llegado a la luz, tendría los ojos tan llenos de ella que no sería capaz de ver ni una sola de las cosas a las que ahora llamamos verdaderas?.*

Después de un tiempo en la superficie, sin embargo, Sócrates sugiere que el prisionero liberado se aclimataría. Podría ver más y más cosas a su alrededor, hasta que pudiese mirar hacia el Sol. Entendería que el Sol *es quien produce las estaciones y los años y gobierna todo lo de la región visible y es, en cierto modo, el autor de todas aquellas cosas que él y sus compañeros habían estado viendo.*

Sócrates le pide a continuación a Glaucón que considere la condición de este hombre. *Cuando se acordara de su anterior hogar y de la ciencia de allí y de sus antiguos compañeros de cárcel, ¿no crees que se consideraría feliz por haber cambiado y que les compadecería? ¿Y no miraría con desdén cualquier honor, alabanza o recompensa que concedieran los unos a aquellos que adivinasen mejor qué sombras seguían a cuáles? Y, si tuviese que competir opinando acerca de las sombras aquellas que, por no habersele asentado todavía los ojos, ve con dificultad, ¿no daría que reír y no se diría de él que, por haber subido arriba, ha vuelto con los ojos estropeados, y que no vale la pena ni aun de intentar una semejante ascensión? ¿Y no matarían, si encontraban manera de echarle mano y matarle, a quien intentara desatarles y hacerles subir?*



*Esta imagen hay que aplicarla toda ella a lo que se ha dicho antes; hay que comparar la región revelada por medio de la vista con la vivienda—prisión y la luz del fuego que hay en ella con el poder del sol. En cuanto a la subida al mundo de arriba y a la contemplación de las cosas de éste, si las comparas con la ascensión del alma hasta la región inteligible no errarás con respecto a mi vislumbre, que es lo que tú deseas conocer y que sólo la divinidad sabe si por acaso está en lo cierto. En fin, he aquí lo que a mí me parece: en el mundo inteligible lo último que se percibe, y con trabajo, es la idea del bien, pero, una vez percibida, hay que colegir que ella es la causa de todo lo recto y lo bello que hay en todas las cosas, que, mientras en el mundo visible ha engendrado la luz y al soberano de ésta, en el inteligible es ella la soberana y productora de verdad y conocimiento, y que tiene por fuerza que verla quien quiera proceder sabiamente en su vida privada o pública.*

*¿Y qué? ¿Crees que haya que extrañarse de que, al pasar un hombre de las contemplaciones divinas a las miserias humanas, se muestre torpe y sumamente ridículo cuando, viendo todavía mal y no hallándose aún suficientemente acostumbrado a las tinieblas que le rodean, se ve obligado a discutir, en los tribunales o en otro lugar cualquiera, acerca de las sombras de lo justo o de las imágenes de que son ellas reflejo y a contender acerca del modo en que interpretan estas cosas los que jamás han visto la justicia en sí?*



## LOS SIETE PECADOS CAPITALES

Los siete pecados capitales, también conocidos como los vicios capitales o los pecados cardinales, son una clasificación de los vicios más censurables que han sido usados desde el inicio de los tiempos cristianos para educar e instruir a sus seguidores sobre la tendencia del hombre inmoral a pecar.

La Divina Comedia, en italiano *Divina Commedia*, es un poema teológico escrito por Dante Alighieri. Se compone de tres volúmenes titulados *Inferno*, *Purgatorio* y *Paradiso*, en los que el protagonista es el mismo Dante en su camino a través de los distintos niveles en los que dividió la vida después de la muerte. En los dos primeros hace referencia directa a los siete pecados capitales:

- Lujuria, en latín *luxuria*. Está comúnmente relacionada con excesivos pensamientos o deseos de naturaleza sexual. En el *Purgatorio*, el penitente es purgado de sus deseos por un inmenso muro de llamas que debe atravesar para llegar al Paraíso. En el *Inferno*, las almas no perdonadas de los lujuriosos son arrastradas por una violenta tormenta como símbolo de su propia falta de autocontrol para sus pasiones en su vida terrenal.
- Gula, en latín *gula*. Es el exceso de indulgencia y consumo de cualquier cosa hasta el despilfarro. En las religiones cristianas, es considerada como pecado debido al excesivo deseo de comida o su negación a los necesitados. Santo Tomás de Aquino confeccionó una lista sobre las maneras de cometer gula:

- *Praepropere* – comer demasiado pronto.
- *Laute* – comer cosas caras.
- *Nimis* – comer en exceso.
- *Ardenter* – comer ansiosamente.
- *Studiosae* – comer delicadamente.
- *Forente* – comer fervientemente.

En el *Purgatorio*, los penitentes son purgados al abstenerse de cualquier comida o bebida. Allí, las almas desean comer una fruta prohibida debido a su hambre. Para agudizar su dolor, son forzados a atravesar cascadas de agua fresca sin pararse a beber. En el *Inferno*, Cerbero vigila a los golosos, forzados a estar tendidos sobre un fango formado por agua helada, nieve negra y granizo. Esto simboliza la basura en la que convierten su vida terrenal, esclavizados a la comida.

- Avaricia, en latín *avaritia*. Es al igual que la lujuria y la gula un pecado de exceso. Sin embargo, para la Iglesia es aplicable en particular a la adquisición de riqueza. En el *Purgatorio*, los penitentes están atados y tendidos boca abajo sobre el suelo por haberse concentrado demasiado en los pensamientos terrenales. En el *Inferno*, los avaros, que acumulaban posesiones, y los pródigos, que las desperdiciaban, participan en una justa, usando como armas grandes pesos que empujan con sus pechos.

- Pereza, en latín *socordia*. Es una consecuencia de la acedia, el abandono de lo que se debe hacer cargo, la apatía, la depresión, la falta de alegría. La acedia es similar a la melancolía, sólo que la primera describe el comportamiento, mientras que la segunda describe la emoción que la produce. La pereza es la no utilización de los propios talentos y dones. En el *Purgatorio*, los penitentes son obligados a correr a la máxima velocidad posible. En el *Inferno*, los perezosos permanecen gorgoteando bajo las aguas del río Estigia.
- Ira, en latín *ira*. Es también conocida como rabia y puede ser descrita como los sentimientos desordenados y descontrolados de odio y rabia. Estos sentimientos se pueden manifestar como una negación vehemente de la verdad, tanto hacia los demás o hacia uno mismo, deseo de buscar venganza fuera del sistema de justicia y generalmente deseando hacer mal o daño a otros. En el *Purgatorio*, los penitentes caminan a través de un humo acre para aprender que la ira ha nublado su visión, impidiendo su juicio. En el *Inferno*, los iracundos luchan entre sí en la superficie de las aguas del río Estigia.
- Envidia, en latín *invidia*. al igual que la avaricia, se caracteriza por un deseo insaciable; sin embargo, se diferencian por dos razones. La primera, la avaricia se asocia principalmente con los bienes materiales, mientras que la envidia se aplica de manera más general. La segunda, aquellos que cometen el pecado de la envidia

se ofenden porque otra persona tiene algo que perciben que les falta a ellos mismos, y desean que la otra persona se vea privada de ello. En el *Purgatorio*, los penitentes llevan ropas para que no se diferencien del terreno y tienen sus párpados cosidos con hilo porque han conseguido a través del pecado el placer de ver a los demás humillados.

- Soberbia, en latín *superbia*. Es considerada como el pecado original y más grave y, por esto, el origen de todos los demás. Se identifica como el deseo de ser más importante o atractivo que los demás, incapaz de reconocer el buen trabajo de los demás, y excesivo amor propio. En el *Purgatorio*, los penitentes son forzados a caminar con inmensas piedras cargadas sobre sus espaldas siendo incapaces de erguirse. Eso les enseña que el orgullo es un lastre en el alma.

Un detalle curioso acerca de esta obra es que para Dante el *Inferno* no es un lugar de calor y fuego sino todo lo contrario, de frío y hielo.

Por otra parte, la Iglesia católica también reconoce siete virtudes, cada una en yuxtaposición a su pecado capital correspondiente. En el mismo orden son:

- Castidad, en latín *castitas*.
- Templanza, en latín *temperantia*.
- Caridad, en latín *caritas*.
- Diligencia, en latín *diligentia*.
- Paciencia, en latín *patientia*.

- Compasión, en latín *humanitas*.
- Humildad, en latín *humilitas*.





## PIGMALIÓN

En el libro X del poema narrativo *Metamorfosis*, obra del poeta romano Ovidio, Pigmalión era un escultor de Chipre que talló una mujer de marfil. De acuerdo con el autor, después de haber visto a las Propérides prostituyéndose, deja de interesarse por las mujeres, pero su estatua es tan real que se enamora de ella. Le ofrece regalos y reza a la diosa Venus (Afrodita). Ella se apiada del escultor y le da vida a la estatua.

*Pigmalión las había visto, perdiendo sus vidas en la maldad, y, ofendido por las deficiencias que la naturaleza le había dado al corazón femenino, vivió como soltero, sin una mujer o compañera para su cama. Pero, con maravillosa habilidad, talló una figura, brillante, a partir de marfil blanco como la nieve, una mujer inmortal, y se enamoró de su propia creación. Las características son las de una chica real, que, podrías pensar, vivía y deseaba moverse, si el pudor no se lo hubiese prohibido. De hecho, el arte esconde su arte. Se maravilla: y la pasión, por esta imagen corporal, consume su corazón. A menudo, sus manos recorren el trabajo, tentado como si fuera carne o si fuera marfil, sin admitir que es marfil. La besa y piensa que sus besos son devueltos; y le habla; y la abraza, e imagina que sus dedos se apoyan sobre sus miembros, y tiene miedo de que aparezcan hematomas por la presión. Ahora se dirige a ella con cumplidos, ahora le trae regalos de los que les gustan a las chicas, conchas y piedras pulidas, pequeños pájaros, y muchas flores de colores, lilas y granos de color, y las lágrimas de ámbar de las Helíades, que gotean de los árboles. Viste el cuerpo, también, con ropas; coloca anillos en sus dedos; un largo colgante sobre su cuello; perlas cuelgan de sus orejas, y cintas alrededor de sus pechos. Todo encaja: pero no parece menos hermosa, desnuda. Coloca la estatua en una cama en la que las ropas teñidas con*

*púrpura de Tiro se extienden, y la llama su compañera de lecho, y descansa su cuello suavemente, como si pudiese sentir.*

*El día de la fiesta de Venus llegó, celebrado por todo Chipre, y las novillas, con sus dorados cuernos curvados, cayeron, por el golpe en su cuello níveo. El incienso humeaba, cuando Pigmalión, habiendo hecho su ofrenda, permaneció junto al altar, y dijo, tímidamente: “Si podéis conceder todas las cosas, vosotros dioses, deseo como esposa tener...” y no atreviéndose a decir “la chica de marfil” dijo “una como mi chica de marfil”. La dorada Venus, ya que estaba ella presente en el festival, supo lo que significaba la plegaria, y como un signo de la bondad de los dioses para él, la llama se encendió tres veces, y sacudió su corona en el aire. Cuando volvió, observó la figura de su chica, e inclinándose sobre el lecho, la besó. La sintió caliente: apoyó los labios de él sobre los suyos de nuevo, y también tocó sus pechos con su mano. El marfil cedió a su contacto, y perdió su dureza, cambiando bajo sus dedos, como la cera de las abejas del Himeto que se ablanda al sol, y se moldea, bajo el pulgar, en muchas formas, hechas para el uso. El amante está estupefacto, y alegre, pero incierto, y con temor de estar equivocado, reafirma el cumplimiento de sus deseos, con su mano, otra vez, y otra vez.*

*¡Era carne! El pulso latía bajo su pulgar. Entonces el héroe, pasíto, verdaderamente estaba lleno de palabras con las que agradecer a Venus, y aún apoyaba sus labios contra una boca que no era una simple semejanza. La chica sentía los besos que le daba, enrojecida, y, elevando sus tímidos ojos hacia la luz, vio a ambos su amante y el cielo. La diosa asistió la unión que había producido, y cuando los cuernos de la luna se habían reunido plenamente nueve veces, la mujer dio a luz un hijo, Pafos, de quien la isla toma su nombre.*

Moraleja:

*Mantengamos las más altas ilusiones en aquellos con quienes convivimos; si sinceramente creemos en sus posibilidades, las veremos cumplidas.*

## LOCUS DE CONTROL

El psicólogo Julian B. Rotter propuso las bases teóricas del aprendizaje social, una de las variedades de la psicología conductista. El *locus de control*, también conocido como *control interno-externo*, es un concepto que describe el hecho de que para las personas, la responsabilidad de la consecución de una tarea es dependiente de ellos mismos o no. De hecho, se verán condicionadas por dicha interpretación y se enfrentarán y actuarán de manera distinta a esa tarea.

Las personas que creen que el desarrollo de determinada tarea es dependiente de ellos mismos poseen un *locus de control interno*, mientras que aquellos individuos que están convencidos de que el éxito o el fracaso depende de factores ajenos a ellos mismos denotan un *locus de control externo*.

El *locus de control* es un rasgo de la personalidad que, según la *Escala de Esferas de Control* desarrollada por Delroy L. Paulhus, se puede dividir en tres áreas principales: los logros personales, las relaciones interpersonales y el mundo socio-político. De esta manera se valora el grado de responsabilidad que las personas aceptan sobre los eventos que experimentan, que pueden ser positivos, negativos o neutros. Así es posible mostrar el grado en que un individuo percibe el origen de su comportamiento ante los acontecimientos, de manera interna o externa a él.

Un individuo con *locus de control interno* tendrá tendencia a atribuir a causas internas dependientes de él mismo todo aquello que le suceda. Por ejemplo, un estudiante que obtenga una buena nota en un examen atribuirá el resultado a su esfuerzo, horas de estudio o capacidades cognitivas innatas.

Estas personas perciben que los eventos positivos o negativos ocurren como efecto de sus propias acciones y que están bajo su control personal. Es por ello que estas personas valoran positivamente el esfuerzo, la habilidad y la responsabilidad personal.

Los individuos con *locus de control interno* están más inclinados a luchar en caso de crisis interpersonal. Además, experimentan mayores satisfacciones personales que los individuos con *locus de control externo* y tienen una imagen de sí mismos más positiva.

Un sujeto con *locus de control externo* tendrá tendencia a atribuir a causas externas todo aquello que le suceda. Por ejemplo, un estudiante que obtenga una mala nota en un examen puede atribuir su fracaso a la mala suerte, la excesiva dificultad de la prueba o la extrema severidad del profesor.

Estas personas perciben los resultados como no dependientes de sus acciones sino como consecuencia del poder y decisiones de otros, el azar, el destino, la suerte o el poder de un ente sobrenatural. Así, el *locus de control externo* es la percepción de que los eventos no se relacionan con la propia conducta y que, por lo tanto, no pueden ser controlados, de manera que no se valora el esfuerzo ni la dedicación.

Los individuos con *locus de control externo* pueden mostrarse más confiados al enfrentarse a problemas graves como las enfermedades, atribuyéndolas a un factor externo y aceptando la posibilidad de sobrevivir. Un individuo con *locus de control interno* buscará probablemente una causa interna (que puede no existir), lo que le llevará a un estado de nerviosismo y ansiedad.

## COINCIDENCIAS

Todos afrontamos de distinta manera una ruptura sentimental, pero es cierto que existen algunos patrones, algunos esquemas, que todos compartimos de una u otra manera. Tan sólo es cuestión de simple estadística.

No existen las coincidencias.

Es por esta razón que en más de una ocasión te habrás sentido identificado con algo de lo que hayas leído en esta guía, y no es que te conozca, ni soy adivino ni tengo poder alguno, son cosas que nos suceden a todos.

- **Concentración reducida.** Estás en la cama y de pronto te preguntas dónde estarán las llaves del coche. Después de pensar durante un rato logras recordar que estaban en la cocina. Una vez llegas a la cocina algo ha sucedido por el camino porque no tienes ni idea de qué haces ahí ni qué venías a hacer. Estar preocupado por tus emociones y ser incapaz de concentrarte son patrones que todos tenemos.
- **Sensación de parálisis.** La primera reacción que experimentamos cuando nuestra novia nos comunica que se ha terminado la relación es quedarnos paralizados. Esta parálisis puede ser física, emocional, mental o ambas, y puede ser de duración variable. Es muy difícil que dure más allá de algunas horas.
- **Patrones de sueño perturbados.** A menudo nos cuesta dormir o, por el contrario, dormimos mucho más de

lo normal. Otras veces simplemente dormimos igual que siempre pero nos despertamos con la sensación de no haber descansado nada.

- Cambio en los hábitos alimenticios. Tal vez comamos menos de lo normal, quizás hasta perder el apetito completamente o todo lo contrario, comer de manera desmedida y sin descanso.
- Altibajos emocionales. Es muy común sufrir cambios bruscos en nuestras emociones, con mayor o menor intensidad. Como consecuencia de estas variaciones en nuestro estado de ánimo, a menudo nos sentiremos completamente agotados tanto física emocionalmente.

NOTA FINAL





## EPÍLOGO

Comencé a escribir esta guía como una especie de ejercicio para ordenar mis ideas, porque acababa de finalizar una relación y creí que era una manera de hacer terapia. Conforme iba escribiendo, basándome en los consejos que me daban mis amigos, en sus experiencias y en la mía propia, más me daba cuenta de las cosas que había hecho mal en el pasado.

Y no sólo eso, también cosas en las que estaba fallando justo en aquellos momentos, en el preciso instante en que las estaba escribiendo y en reciprocidad con esa relación que acababa de terminar. Es un claro ejemplo de que, en la teoría, no hay diferencia entre la teoría y la práctica, pero en la práctica sí.

Podríamos afirmar que no soy un modelo a seguir ya que no predico con el ejemplo. ¿Es que acaso el contenido de esta guía es un error? ¿Qué validez tiene todo esto cuando el propio autor confiesa que no ha llevado a cabo lo que él mismo propone como manera de actuar?

Más de una vez sentía que me estaba defraudando a mí mismo y a mis propias ideas reflejadas en todas estas palabras que he escrito, al igual que más de un lector también se sentirá defraudado en alguna ocasión cuando haga lo contrario de lo que haya leído en estas líneas, cuando ya sea tarde para evitar cometer ese error.

Es el problema de abordar de manera razonable los asuntos sentimentales porque, para bien o para mal, éstos no responden en absoluto a la razón. Los consejos tienen mucho sentido mientras los estamos leyendo, pero luego, en la práctica, no nos parecen tan acertados o bien, no los recordamos cuando nos hacen verdadera falta.

Sin embargo, cada vez que hacía algo inadecuado me obligaba a aceptar que me había equivocado. Luego me sentaba delante del ordenador para volver a leer lo que ya había escrito, revisar mis palabras y continuar redactando mis ideas.

He escrito al compás de mi propio proceso de evolución, como quien escribe un diario. No conozco manera más fiel de expresar los propios pensamientos, aunque sea completamente subjetiva.

Así que supongo que esto es todo, una recopilación de pensamientos e ideas con las que alguna vez he pretendido ayudar. Mi mayor satisfacción es que lo he conseguido con al menos una persona, yo mismo.

La Laguna, a 8 de junio de 2010





¿Quién no ha tenido un desamor? Alguna vez en nuestra vida hemos dejado a alguien o hemos sido dejados por alguien.

Los enamorados somos unos adictos a una droga que, cuando nos falta su dosis, nos entra el síndrome de abstinencia así que, lo creas o no, lo mismo que sientes en estos momentos lo hemos sufrido todos los que hemos pasado por un desamor.

Esta guía sólo pretende ofrecer a quienes la leen algo de luz en los momentos de oscuridad posteriores a una ruptura y dar ciertas claves y pautas para conseguir llegar al objetivo primordial que es el propio bienestar.