

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.

¿Pero 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 consecuen-

cia 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 fantasmioso 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 frase *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 del 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. El resto de animales, como por ejemplo los erizos, también se enamoran, lo que ocurre es que ellos son más prácticos que nosotros.

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

Como curiosidad, los humanos tenemos el periodo 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 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 nos puede 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*. 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 estas 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 fuera 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 debes decir o hacer. Es absolutamente normal, es consecuencia 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 llama comúnmente *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 la olvidas, no será más que un medio para alcanzar ese bienestar, 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 la olvidas será porque tú y, ante todo tu mente, querréis borrarla, y será más sencillo si actúas apropiadamente. Tal vez ella reaccione de manera que te sea más fácil conseguirlo. En ese caso, mucho mejor. El olvido es un proceso biológico que sucede de manera automática en nuestro cerebro y no se puede provocar a voluntad, pero se puede favorecer.

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 ayudará a alcanzar esta meta final.

Y vamos a subir toda la escalera.

MUESTRA