

Manual para no morir de amor

Diez principios de supervivencia afectiva

WALTER
RISO



WALTER RISO

Manual para
no morir de amor

Diez principios de supervivencia afectiva

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: marzo de 2011

Primera edición en esta presentación: febrero de 2015

© Walter Riso, 2011

c/o Guillermo Schavelzon & Asoc., Agencia Literaria

info@schavelzon.com

© Editorial Planeta, S. A., 2015

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-13702-3

Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.

Depósito legal: B. 74-2015

Impresión y encuadernación: Artes Gráficas Huertas, S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

ÍNDICE

Introducción	11
PRINCIPIO 1: Si ya no te quieren, aprende a perder y retírate dignamente	
Anatomía del abandono	21
¿Hay otra persona?	26
El desamor que libera	27
Propuestas para no morir de amor, cuando ya no te quieren	28
1. Aprender a perder, aunque duela	28
2. En los amores imposibles: la esperanza es lo primero que hay que perder	30
3. El sesgo confirmatorio: «Aún me quiere»	31
4. ¿Para qué humillarte?	32
5. Rodéate de gente que te ame	33
6. Aléjate de todo aquello que te recuerde a tu ex	35

7. Aplica la técnica del stop	36
8. Recuerda tanto lo bueno como lo malo	36
9. Si tienes hijos, únete a ellos	37

PRINCIPIO 2: Casarse con el amante es como
echarle sal al postre

«No quiero renunciar a esta felicidad»	41
«Quiero más, necesito más»	42
Amantes, hasta que otro nos separe	45
¿Es posible juntarse con el amante y sobrevivir al intento? Seis reflexiones para tener en cuenta	46
1. Costes sociales y pérdidas afectivas.	47
2. La baja en la pasión.	48
3. Los tuyos, los míos y los que vendrán	49
4. Tres motivos de desertión de los amantes y el regreso al nido original.	50
5. Preguntas que pueden servirte de guía antes de tomar la decisión	54

PRINCIPIO 3: ¿Ni contigo, ni sin ti?
¡Corre lo más lejos posible!

Hasta dónde aguantar la indecisión del otro	61
La trampa del reto personal	62

Algunas causas del «ni contigo, ni sin ti»	63
Cómo afrontar la ambigüedad afectiva y no caer en el juego de una espera inútil	69
1. No aceptes pasiva ni condescendientemente el rechazo	69
2. No saltes al compás del otro	70
3. No te enfrasques en explicaciones y discusiones inútiles	72
4. No confundas los roles: eres pareja y no terapeuta	73
5. No permitas que te endulcen los oídos	74

**PRINCIPIO 4: El poder afectivo lo tiene quien
necesita menos al otro**

Desapegarse es amar más y sufrir menos	78
Dos consecuencias típicas de la subordinación afectiva: ansiedad anticipatoria («Me va a dejar») y sumisión («Temo decirle que “no”»)	79
Los que se aprovechan del poder afectivo . . .	81
Algunas sugerencias para trabajar el desapego y nivelar el poder afectivo en la pareja	83
1. Asume la libertad y ejércela.	83
2. Ensaya la soledad	84
3. No tienes por qué contarle todo a tu pareja	86

4. Explora situaciones nuevas	88
5. Niégate a ser inútil	90
6. Identifica las fuentes del apego	91

PRINCIPIO 5: Un clavo no siempre saca otro
clavo: a veces los dos se quedan dentro

¿Por qué nos precipitamos a una nueva relación?	96
«Ya te he dejado, ¿y ahora cómo te olvido?» .	100
La estrategia de Tarzán	105
¿Es posible amar a dos personas a la vez? . . .	107
Cómo quitarse el clavo uno mismo y aliviar el dolor del viejo amor	109
1. Si tienes un amor enquistado no te apresures, tiempo al tiempo	109
2. Elabora el duelo.	110
3. Quedar limpio interiormente	111
4. Trata de no comparar lo nuevo con lo viejo.	112
5. El desquite te aferra al pasado.	113
6. Hacia un amor completo	113

PRINCIPIO 6: Evita el sacrificio irracional:
no te anules para que tu pareja sea feliz

«Sólo me sacrifico un poco»	117
Las buenas parejas se compensan por lo positivo	119
El descaró: «Anúlate y me harás sentir bien»	120
Cómo salirse del juego perverso de aparentar «ser menos» para que el otro se «sienta más»	121
1. El amor saludable no exige autocastigo	121
2. Todas las parejas son disparejas	122
3. Es mejor un sufrimiento útil que una calma ficticia	124
4. Busca ayuda profesional para ambos. . .	124
5. ¿Realmente quieres ser mediocre?	125

PRINCIPIO 7: Si el amor no se ve ni se siente,
no existe o no te sirve

El carácter transitivo del amor: «Tu alegría me alegra y tu dolor me duele»	131
Lo perverso: «Tu alegría me duele y tu dolor me alegra»	133
No importa <i>cuánto</i> te amen, sino <i>cómo</i> lo hagan	134
La semántica del amor.	135
La muerte lenta y la muerte rápida del amor	138
Si no te admiran, no te aman.	139

Cómo hacerle frente a la indiferencia de la pareja y no dejarte aplastar por el sufrimiento	140
1. Habla por los codos, comunícate	140
2. Establece tus necesidades y hazlas explícitas.	141
3. ¿Tu pareja te ama como quieres que te ame?	143
4. No tienes que justificar tu dolor o alegría ante nadie.	145
5. No te acostumbres a la indiferencia	147
6. ¿Estilo o patología?	147
7. El sexo no sustituye al afecto	148
8. Si eres infeliz en tu relación y no eres capaz de irte, pide ayuda profesional	150

**PRINCIPIO 8: No idealices al ser amado: míralo
como es, crudamente y sin anestesia**

Idealización y defensa del ego	155
Cuatro maneras de idealizar al ser amado y distorsionar la realidad a favor del «amor».	156
El culto a la personalidad	167
De la idealización al desprecio	170
Pequeña guía para no idealizar a tu pareja y que el amor se pose sobre la tierra	172

1. A quién amas, ¿a la pareja real o a la imaginada?	172
2. Identifica las distorsiones con las que idealizas a tu pareja	174
3. ¿Para qué quieres una superpareja?	176
4. No le rindas pleitesía a nadie	177
5. Que te amen por lo que eres	178
6. El amor terrenal es más divertido.	179

PRINCIPIO 9: El amor no tiene edad, pero los enamorados sí

La compenetración psicológica	184
La búsqueda de protección.	185
«Necesito contagiarme de la energía de la gente joven»	186
«Quiero saber si todavía cotizo»	188
Relaciones imberbes.	190
Cada cosa en su tiempo. Argumentos para poner la edad en su sitio	191
1. Piensa bien qué quieres	191
2. ¿Me bajo o te subes?	192
3. La presión social y el qué dirán	194
4. Cuando yo llego tú ya te vas	196
5. ¿Estás listo para lo que se avecina?	197

PRINCIPIO 10: Algunas separaciones son
instructivas: te permiten saber lo que
no quieres del amor

La sabiduría del «no»	201
¿Por qué nos equivocamos tanto en el amor?	202
Los tres pilares de las buenas relaciones afectivas	204
«Te amo, pero vivo mejor sin ti»	209
Es tu decisión	211
La «fobia al amor» y las malas separaciones	215
«No me he separado por no hacerles daño a mis hijos»	216
Cómo hacer de la separación un motivo de aprendizaje.	219
1. Ten claro por qué te separaste	220
2. Toma conciencia de todo lo que negociaste y/o aguantaste en la relación	222
3. ¿Qué te impidió poner límites?	223
4. Si pudieras retroceder en el tiempo, sabiendo lo que sabes de tu pareja, ¿repetirías con la misma persona?	224
5. Separación y trauma no son sinónimos	225
6. Empezar de nuevo	227

EPÍLOGO: Para no morir de amor

Máximas de supervivencia afectiva. 231

Bibliografía 235

Principio 1

SI YA NO TE QUIEREN, APRENDE A PERDER Y RETÍRATE DIGNAMENTE

El olvido es una forma de libertad.

KHALIL GIBRAN

Todas las pasiones son buenas cuando uno es dueño de ellas, y todas son malas cuando nos esclavizan.

JEAN-JACQUES ROUSSEAU

Anatomía del abandono

LA SORPRESA

No creemos que algo así pueda ocurrirnos. ¿Quién lo piensa? ¿Quién se imagina que, de pronto, la persona que amamos nos da la mala noticia de que ya no siente nada o muy poco por nosotros? Nadie está preparado y por eso la mente ignora los datos: «A veces siento que está más distante, que ya no me mira como antes, deben de ser imaginaciones mías».

Pero un día cualquiera, tu pareja te dice que quiere hablar contigo y con una seriedad poco habitual y una mirada desconocida, te lo suelta a quemarropa: «Ya no te quiero, ya no quiero que estemos juntos, es mejor para los dos...». En realidad tiene razón: es mejor para los dos, ya que ¿para qué estar con alguien que no te ama? o ¿para qué estar con alguien a quien no amas? Pero no sirve de consuelo, de nada te sirve la «lógica», porque había metas, sueños, proyectos... La ruptura no es un acto administrativo y duele hasta el alma, no importa cómo te la empaqueten.

COLAPSO Y ATURDIMIENTO

Una vez que te enteras, todo ocurre muy rápido y en el lapso de unos minutos pasas por una montaña rusa emocional. Después del impacto que genera la noticia, la angustia te hace preguntar estupideces: «¿Estás totalmente segura? ¿Lo has pensado bien?». En realidad, ¿qué más puede hacer uno sino preguntar o llorar? No obstante, el organismo insiste y una esperanza cogida por los pelos, tan lánguida como imposible, te hace especialmente ingenuo: «¿Lo has pensado bien?... ¿No quieres tomarte un tiempo?...». ¡Como si fuera cuestión de tiempo! Y la respuesta llega como una ráfaga helada: «No, no, lo

he pensado bien...». En algún momento echas mano a la manipulación: «¡No te importa hacerme daño!» o «¿Y si te arrepientes?». Silencio. No hay mucho que responder ni mucho más que agregar, eso es lo que quiere. Otra vez el llanto... La crisis va en ascenso y te da la sensación de que vas a estallar, sobre todo porque te das cuenta de que no miente. ¿Habrá algo más insoportable que la seguridad de quien nos deja?

LA PREGUNTA INEVITABLE: ¿POR QUÉ DEJÓ DE AMARME?

Algunas posibilidades: hay otra persona, quiere reinventarse y para eso necesita estar solo (tú serías un estorbo) o, simplemente, y ésta es la peor: el sentimiento se ha apagado sin razón ni motivos especiales.

Un hombre me decía entre lamentos: «Lo que lo hace más cruel, lo que más me duele, aunque parezca absurdo, ¡es que no me ha dejado por nadie!... Nada le impide estar conmigo, sino ella misma...». Y es verdad, un desamor sin razones objetivas es más difícil de sobrellevar porque la conclusión no se asimila fácilmente: «Si no hay nada externo, ni amantes, ni crisis, ni una enfermedad... no cabe duda: ¡el problema soy yo!».

Más tarde sobreviene el repaso histórico, en el que se busca hasta el más mínimo error o se inventa: lo que hemos hecho mal, lo que podríamos haber hecho y no hicimos, los defectos que deberíamos mejorar (si se nos brindara otra oportunidad)... en fin, todo lo personal es rigurosamente examinado.

¿ME ACEPTARÍAS NUEVAMENTE SI PROMETO
CAMBIAR?

Una fuerza desconocida te lleva a pensar que eres capaz de hacer un cambio extremo en tu persona y reconquistar el amor perdido (crees sinceramente que, donde hubo un romance tan maravilloso, alguna cosa debe quedar). Le cuentas la «buena nueva» a tu ex, le juras que tendrá a su lado una persona renovada y te haces un haraquiri emocional en su presencia, pero vuelves a encontrarte con el silencio aterrador de antes. Como último recurso te inventas un optimismo de segunda: «Quizá mañana cambie de parecer, quizá mañana despierte de su letargo». Y como al otro día no pasa nada, decides esperar un poco más, y así pasan las horas, los días... Al mes, has adelgazado cinco kilos y él o ella se mantiene firme en su decisión. Una vez más: ya no te quiere. Es una realidad y te niegas a aceptarla.

VENCER O MORIR

Y cuando todo parece acabado, te sacas un as de la manga. Desde tu más tierna infancia te han enseñado que nunca había que darse por vencido y que debemos luchar por lo que consideramos justo y valioso, así que decides llevar a cabo una reconquista. Pero, a cada intento, te humillas y el rechazo se confirma. Pensar que las cosas que hacemos por amor nunca son ridículas es un invento de los que se profesan afecto: el amor te doblega, hace que te arrastres y, si te descuidas, acaba contigo. Con el paso de los días, a medida que el abandono se hace evidente, tu autoestima va para abajo. Uno no puede lidiar solo, quijotesicamente, contra el desamor de la pareja e intentar salvar la relación. Se necesitan dos personas, dos ganas, dos necesidades, dos que «quieran querer».

Cuando verdaderamente ya no te aman, con independencia de las razones y causas posibles, hay que deponer el espíritu guerrero y no librarse a una batalla inútil y desgarradora. Luchar por un amor imposible, nuevo o viejo, deja muchas secuelas. Mejor sufrir la pérdida de una vez que someterse a una incertidumbre sostenida y cruel; mejor un realismo desconsolador que la fe que ignora razones, que nunca mueve montañas.

¿Hay otra persona?

Si tu pareja es infiel, te convertirás en un obstáculo para sus planes: el desamor que sienta por ti no será ni tan limpio ni tan honesto. Querrá quitarte de en medio para seguir libremente con su amante. Es cuestión de espacio: «Otra persona ha entrado en mi corazón y ya no cabes tú». No se trata de alejamiento transitorio, sino de exclusión y a veces de desprecio. También existe otra posibilidad que le agrega más dolor y desconcierto al que ya tienes: no sólo te deja a un lado porque hay alguien más, sino que te culpa directamente por lo ocurrido.

En lo más profundo de tu ser sabes que deberías alegrarte de que semejante personaje se haya ido de tu vida, pero la dignidad suele doblegarse ante la avalancha de interrogantes motivados por el despecho y el apego: «¿Por qué a mí?», «¿Qué tiene el otro o la otra que yo no tenga?», «¿Desde cuándo me es infiel?», «¿Es mayor que yo, tiene más dinero, es más atractivo?». Las ganas de escarbar y meterse uno mismo el dedo en la llaga tienen mucho de masoquismo y bastante de desesperación. El cómo, cuándo y dónde no pesan tanto como *qué* te hizo. Lo que importa es que fue infiel y no te quiere; lo otro es secundario o una forma de alimentar el morbo. ¿Realmente esperas que el universo, en su infinita bondad, te devuelva a tu pareja en perfecto estado,

como si nada hubiera pasado? Los «milagros amorosos» y las «resurrecciones afectivas» son pura superstición: cuando el amor se acaba, hay que enterrarlo.

El desamor que libera

Es el lado feliz del despecho, la pérdida que merece festejarse. Quién lo iba decir: hay veces en que el desamor del otro nos quita el peso de la incertidumbre: ¡ya no tendrás que deshojar margaritas! ¡Se acabaron las indagaciones y las pesquisas existenciales! Hay dudas dolorosas que la certeza calma. Una paciente me comentaba: «Ya no estaba segura de si él me quería y durante meses traté de descifrar sus sentimientos... ¡Cuánto sufrí...! Pasaba de la ilusión a la desilusión en un instante... Y es curioso, cuando me dijo que quería separarse, sentí alivio». ¿Cómo no sentirlo? ¿Cómo no reconocer que el sufrimiento de ver las cosas como son, crudamente, conlleva algo de bienestar?: «¡Ya sé a qué atenerme!».

No todo desamor es malo y no todo amor es sostenible. Recuerdo a una paciente, amante de un mafioso, a quien éste utilizaba como si fuera una esclava sexual. Tenía que estar disponible las veinticuatro horas y vivía amenazada de muerte si miraba a otro hombre. Pues bien, el truhán se enganchó a una jo-

vencita de dieciocho años de edad y automáticamente mi paciente pasó a ser una bruja fea y vieja. Cuando ella me preguntó qué podía hacer al respecto, le recomendé que se afeara lo más posible porque había que ayudar al destino. Al poco tiempo, la echó a la calle sin ningún tipo de miramientos. En realidad le abrió la jaula y la echó a volar. ¡Bendito el desamor que les llega a los mal casados, a los mal emparejados, a los que se hacen daño en nombre del amor!

Propuestas para no morir de amor,
cuando ya no te quieren

1. APRENDER A PERDER, AUNQUE DUELA

¿Tiene sentido perseguir algo o a alguien que ya ha escapado a tu control? Se ha ido, ya no está, ya *no quiere* estar. ¿Para qué insistir? Hay cosas que te son imposibles, no importa el deseo y la ganas que le pongas. ¿Qué opinarías de alguien que pataleara y se retorciera de rabia porque llueve? ¿No sería mejor sacar el paraguas que lloriquear y protestar contra el mal tiempo? Aprender a perder es la capacidad que tiene una persona para discernir qué depende de uno y qué no, cuándo insistir y cuándo dejarse llevar por los hechos. No tiene mucho sentido «con-

vencer» a alguien de que te quiera (el amor no sigue ese camino), pero sí puedes despejar tu mente para dejar entrar a una persona que se sienta feliz de amarte. Es mejor que emplees cada gota de energía y sudor en sanar tu alma que invertirla en lamentarte por lo que podría haber sido y no fue. Los que se quieren a sí mismos emplean esta frase afirmativa y orgullosa, saludable a fin de cuentas: «*Si alguien no me quiere, no sabe lo que se pierde*».

Como consuelo, he conocido infinidad de personas que fueron abandonadas y con el tiempo terminaron agradeciendo la ruptura porque encontraron a alguien mejor para ellos. Piensa en los amores que han pasado por tu vida, en lo que representaron en su momento, en aquella adolescencia ciega y frenética de amor y míralo ahora con la perspectiva que dan los años. ¿Te provocan algún impulso irrefrenable, algún sentimiento desbordado: te agitan, te mueven, te angustian? No, ¿verdad? La memoria emocional ha dado paso a una memoria más conceptual, fría y adaptativa. Muchos de esos recuerdos no pasan de ser una anécdota, elementos de tu historia personal y parte de tu currículum vítiae afectivo. ¡Y habrías hecho cualquier cosa para mantener esas relaciones! En su momento, pensabas y sentías que morirías en cada adiós o por cada amor no correspondido, pero actualmente no te hacen ni cosquillas. Pues lo mismo ocurrirá con la persona que

hoy ha dejado de amarte: será un recuerdo más, cada vez más aséptico y distante. A medida que el tiempo transcurra y empieces a vivir tu vida, llegará la calma.

No existen fármacos para este tipo de dolor, no hay una píldora para «el día después» o los seis meses posteriores, que es lo que más o menos dura un duelo. Hay que soportarlo y resistir, como si se tratara de un combate de boxeo: hoy le ganas un *round* al sufrimiento y mañana te lo gana él. Lo único que debe preocuparte es no perder por *knockout*, porque si aguantas, aunque te desplomes sobre la lona una y otra vez, te aseguro que ganarás por puntos.

2. EN LOS AMORES IMPOSIBLES: LA ESPERANZA ES LO PRIMERO QUE HAY QUE PERDER

No futuro. Realismo crudo: el aquí y el ahora desnudo y sin analgésicos. Te han enseñado que la esperanza es lo último que debes perder —y posiblemente sea cierto en algunas circunstancias límite—, pero en el amor imposible o en el desamor declarado y demostrado, la desesperanza es un bálsamo. Si ya no te aman, no esperes nada, no anticipes positivamente: un pesimista inteligente es mejor que un optimista mal informado. Una adolescente al borde de la depresión me preguntaba: «¿Y si me vuelve a

amar y yo ya no lo quiero?». Mi respuesta fue simple: «¡Te importará un rábano si te ama o no!». Los amores tardíos son amores enclenques e indeseables. No sirven.

3. EL SESGO CONFIRMATORIO:

«AÚN ME QUIERE»

La desesperación puede llevarte a creer que, por arte de magia, todo vuelve a ser como antes: «Si lo deseo con todo mi corazón, mis sueños se harán realidad». Pura quimera con algo de alucinación. La esperanza irracional e injustificada hace que la mente distorsione la información y empecemos a ver lo que queremos ver y a sentir lo que queremos sentir. Una mirada, una sonrisa, una mueca, un gesto, una llamada... todo es interpretado como el renacimiento del viejo amor.

Un paciente al borde del delirio me presentaba sus propios sentimientos como prueba de que su ex todavía lo amaba: «Yo sé que me quiere... Lo siento, me llega la sensación, es como una premonición...». Armado de una confianza a prueba de balas intentó la reconquista, y lo que obtuvo fue una denuncia por acoso. En otro caso, una mujer me pidió ayuda porque su novio la había dejado por su mejor amiga. En una consulta me comentó llena de optimis-

mo: «Ayer me lo encontré después de cuatro meses y estoy segura de que me sigue queriendo... Por cómo me miró, sé que no me ha olvidado... Fui consciente cuando me dio el beso de despedida. Es más, estoy segura de que coqueteó conmigo...». Unos días después, sumida en la más profunda de las tristezas, me decía: «Estoy confundida, no sé qué pensar... Me acabo de enterar de que se casa con ella... ¡Me ha mandado incluso una invitación!». Jugadas de la mente, entelequias patrocinadas por un corazón que se engancha al pensamiento mágico.

«Todavía me quiere, pero no lo sabe.» ¿Habrá mayor autoengaño? Me lo dijo una jovencita que llevaba tres años de novia con alguien que nunca le había dicho que la amaba. El amor de pareja no es mágico: es el resultado de una realidad que construimos a pulso, guiados por el sentimiento y por nuestras creencias. Por desgracia, algunas son francamente irracionales.

4. ¿PARA QUÉ HUMILLARTE?

La humillación en cualquiera de sus formas —suplicar, jurar, «agachar la cabeza», esclavizarse o halagar excesivamente al otro—, tienen un efecto bumerán. Malas noticias para los que se adhieren a un amor sin límites: la sumisión, con el tiempo, produ-

ce fastidio. Si quedaba algo de afecto, se pierde; si había algo de respeto, se esfuma. ¿Quieres que te tengan lástima? ¿Quieres darle más poder a la persona que no te ama? ¿Quieres agrandar su ego? ¡Si fuera tan fácil convencer al desenamorado...! ¿Cómo salvar la baja autoestima de un lacónico y lastimero: «¡Por favor, quiéreme!»? Las palabras no van a modificar el comportamiento de quien no siente nada por ti. Acéptalo con madurez. ¿Para qué humillarte si con eso no lograrás resucitar el amor?

Un receso ayuda. Volver a hablar con tu familia, recuperar las raíces, aquellos valores que te pertenecen y que hoy parecen desdibujarse por el afán y la desesperación de un amor que no te conviene. Mé-tete esto en la cabeza y en el corazón: *los principios no se negocian*. Si quieres sufrir, llorar y acabar con todas las lágrimas, gemir en voz alta, arrastrarte por la habitación y abrazar a tu sufrimiento desgarradamente, hazlo, pero no entregues tu soberanía, no aplastes tu ser. Vuélvete anónimo en tu dolor. Sufre cuanto quieras, pero no hieras tu amor propio: no te regales.

5. RODÉATE DE GENTE QUE TE AME

Hay gente que se especializa en echar sal a las heridas del prójimo. ¿No te ha pasado alguna vez? Su-

pongamos que tu «amiga del alma» te dice: «Has perdido a un gran hombre. Era el mejor, entiendo cómo te sientes...». ¿Cómo que «a un gran hombre» o «el mejor»? ¿Qué necesidad de hacer semejante comentario a una despechada casi moribunda? Los que te quieren de verdad toman partido y te defienden, intentan sacarte a flote, no importa si tienes razón o no, se preocupan por ti, y punto. Aléjate de esa mujer que adopta el papel de camarada y te recuerda a cada instante lo estúpida que has sido o que eres, y, si quieres hacer catarsis, ¡mándala a la porra! Lo mismo con aquellos amigos que pretenden ser «objetivos» y tratan de equilibrar lo que no puede equilibrarse. Me refiero a la persona que, a modo de consejo, te dice: «Es verdad que ella era una mujer muy complicada, pero debes reconocer que tú no eres nada fácil». ¡Vaya momento de sacar a relucir defectos y debilidades! Ve despejando el camino y el hábitat afectivo.

Lo que necesitas es apoyo, soporte emocional, silencios compartidos, el golpecito en la espalda, la palabra de ánimo, el amor de los tuyos, de los que buscan mermar tu dolor. Necesitas «queridos mentirosos» que te digan que eres genial, atractivo, buen partido o cualquier otra cosa que le venga bien a tu aporreado «yo». La crítica constructiva hay que dejarla para después de que pase el aluvi3n. Hay que sacarte del agujero en que has caído, y en este pro-

ceso ayudarán mucho los que te quieren de verdad. Y es ahí, en la base segura de la amistad, donde irás reconstruyendo tu capacidad de amar.

6. ALÉJATE DE TODO AQUELLO QUE TE RECUERDE A TU EX

Nada de romanticismos empalagosos. Además, ¿a qué romance te refieres si ya no hay con quien compartirlo? No necesitas visitar a solas los lugares contaminados de recuerdos afectivos. ¿Para qué ocupar «el breve espacio en que no estás» y pegarte a la música, a los olores, a los regalos? En ocasiones, meterse de lleno en el recuerdo y sufrir hasta donde el organismo sea capaz cumple una función terapéutica, pero es mejor que estas «inundaciones» sean dirigidas por un profesional especializado en el tema. Mejor intenta crear a tu alrededor un microclima de paz que se refleje en tu interior. Limpia el lugar y genera un nuevo ambiente motivacional. Recuerda: ya no hay esperanza, te han dejado de amar, es irre recuperable. ¿A qué estás esperando? Saca, empaqueta y regala todo lo que te haya quedado de la relación. Empieza de cero, pero ¡empieza!