

Ángel Rielo

El pequeño libro del amor



**TODO LO QUE NECESITAS SABER PARA
AMAR, AMARTE Y SER FELIZ AMANDO**

«Un libro escrito por amor (para crecer y para que crezcas), para el amor (para ofrecerlo y extenderlo) y con amor (dando lo mejor de sí).»

Del prólogo de Marwan

ÍNDICE

PORTADA

SINOPSIS

PORTADILLA

DECICATORIA

PRÓLOGO ESO SÍ QUE ES HACER EL AMOR

PRIMER BLOQUE. DESPEGAMOS

ABRÓCHENSE LOS CINTURONES

1. MANUAL DE INSTRUCCIONES

2. ¿PARA QUIÉN ES ESTE LIBRO?

3. ¿QUIÉN SOY YO PARA HABLARTE DE AMOR?

4. CONSULTORIO DEL AMORÓLOGO

BREVE INTRODUCCIÓN TEÓRICO-PRÁCTICA DEL AMOR

5. ¿QUÉ ES EL AMOR?

6. EL AMOR ES RELATIVO

7. ¿QUÉ ES EL EGO?

8. LOS CIMIENTOS DEL AMOR

9. LA IMPORTANCIA DEL AMOR

10. EL AMOR ROMÁNTICO Y LA AMISTAD

11. EL AMOR Y EL SEXO

12. SERES AMABLES

13. ABRAZOS AMOROSOS

14. LAS EDADES DEL AMOR

15. EL TEST DEL AMOR

16. ÍNDICE DE ESTADOS AMOROSOS

TIPOS DE AMOR

17. LOS TRES TIPOS DE AMOR DE WAYNE DYER

18. MIS TIPOS DE AMOR

19. AMOR PROPIO

20. AMOR FRATERNAL

21. LA SORORIDAD

22. AMOR ROMÁNTICO

23. AMOR INCONDICIONAL

24. AMOR PLATÓNICO

25. AMOR LIBRE

26. POLIAMOR

27. AMOR TÓXICO

28. EL AMOR EN FORMA DE AMISTAD

29. AMOR FAMILIAR

30. AMOR SIN SANGRE

31. AMOR ANIMAL

SEGUNDO BLOQUE. EL VUELO DEL AMOR

ÉRASE UNA VEZ...

32. EL FLECHAZO

33. KAMIKAZES DEL AMOR

34. EL CONTRATO DEL AMOR

35. LA CAJA DE HERRAMIENTAS

36. CURSO RÁPIDO DE ENAMORAMIENTO PARA JÓVENES

37. MANUAL PARA ENAMORARSE Y NO PERDERSE EN EL INTENTO

UNA HISTORIA DE AMOR

38. EL HILO

39. DARSE A VALER

40. LA HISTORIA DE LOS VASOS DE WILL SMITH

41. YONKIS DEL AMOR

42. YO A GRECIA Y TÚ A AUSTRALIA

43. CARNAVALES AMOROSOS

44. LA RUTINA DEL CONFLICTO

45. ¡Y TÚ MÁS!

46. LOS CELOS

47. LOS APEGOS

48. FILOFOBIA. ¿FILO QUÉ?

Y COLORÍN COLORADO...

49. PACTO DE ALMAS

50. LA ENFERMEDAD DEL AMOR

51. SEPARACIÓN: ¿FRACASO O VICTORIA?

52. SABER AMAR, SABER DEJAR

53. AMAR CUANDO YA NO ESTÁS

54. DESAMOR

55. LA ESTANTERÍA DE LAS EMOCIONES

56. SOLO RIELO

TERCER BLOQUE: ATERRIZAMOS

57. LA REVOLUCIÓN DE LAS EMOCIONES

58. LA ASIGNATURA DEL AMOR

59. EL AMOR Y LAS PELÍCULAS

60. EL AMOR Y LA MÚSICA

61. COSAS BONITAS QUE ME HAN CONTADO DEL AMOR

62. ¿EN SERIO TE QUIERES ENAMORAR?

63. ESTE CUENTO SE HA ACABADO
AGRADECIMIENTOS
NOTAS
CRÉDITOS

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

Con un estilo sencillo y divertido, este libro nos explica la historia del amor y de cómo surgió. Pero, no sólo eso, además nos describe los distintos tipos de amor que existen y nos descubre los cuentos, leyendas, películas y canciones más importantes que se han escrito sobre el tema.

Acompañado por expertos del amor de la talla de Zenet, Marwan o Verónica Romero, Rielo responde a todas las preguntas que podamos tener sobre el amor y nos ofrece una serie de ejercicios y trucos para poner en práctica sus enseñanzas.

EL PEQUEÑO LIBRO DEL AMOR

Ángel Rielo



A Tille, mi Alma gemela, mi guía, mi hermana, mi luz.

Prólogo

Eso sí que es hacer el amor

Os voy a ser sincero: no me he leído el libro. No lo he hecho porque quería hablaros de Ángel Rielo, (para mí, Rielito), ese hombre que no es en realidad un hombre, sino un ser humano constituido por 78 kilogramos de amor. De eso va este libro, ¿no?

Rielo es una gran persona por motivos muy variados: porque siente mucho amor por los otros, porque es cariñoso, generoso, considerado y justo, y porque sabe lo que es ser infeliz. Y como muchos de los que en su infancia probaron el sabor de la infelicidad, conoce el valor que tiene mejorar la vida de otras personas, cambiar el signo de sus vidas. Y lo mejor de todo es que sabe que eso es posible. Quizá no puedas cambiar la vida de una persona por completo, pero siempre puedes encenderla, activar una llama o aliviarla de cargas, y eso a Ángel se le da de maravilla. Ésa es su cruzada, a eso ha consagrado su vida, a tratar de que tú y todos los que se cruzan con él se sientan mejor. No está mal, ¿verdad?

Cuando conoces a Rielo te das cuenta de que es un ladrón, un maldito asaltador. Antes de que te enteres ya ha entrado en tu corazón sin permiso. La ganzúa que usa para abrir la cerradura de tu casa es la risa, la que te provoca. Su bondad y autenticidad también ayudan. Te seduce el muy cabrón, es un trilero, y antes de que te des cuenta, te la ha colado. Sí, la risa, y la felicidad también. Y entonces te roba todo eso que te estaba sobrando: el aburrimiento, la tristeza, la ira y la inapetencia, esa sensación de desagrado que tan a menudo se cuele en nuestras vidas. Lo dicho, es un ladrón, el muy bellaco te lo quita todo sin que te enteres. Bellaco, qué gran palabra.

Ernst Jünger dijo una vez algo maravilloso que conecta a la perfección con Rielo y con la idea de este libro: «La verdadera medida del valor que poseemos es ésta: el crecimiento que los demás experimentan merced a la fuerza de nuestro amor». Ángel no ha escrito este libro para colgarse una medallita, alimentar su ego y ganar un buen dinerito con el adelanto editorial. Qué va, el motivo es otro. Lo ha escrito por amor (para crecer y para que crezcas), para el amor (para ofrecerlo y extenderlo), con amor (dando

lo mejor de sí) y, sobre todo, lo ha escrito para que el propio amor sepa que aquí tiene a uno de sus guerreros. Porque sabe que la vida a menudo está cayendo por el sumidero de la angustia. Él quiere hacer lo que pueda para hacer el mundo más bello, y este libro es una muestra de ello. Lo bueno de recogerlo por escrito es que en cualquier momento puedes acudir a por una caricia o a por un consejo o lección, pues la letra impresa es una especie de compañero, siempre a mano.

Reconozco que, según he ido escribiendo este prólogo, he echado un vistazo a unas cuantas páginas. No soy tan mísero como para ponerme a pontificar aquí sin tener ni idea del contenido del libro. Con sólo ver el índice me ha bastado para quedarme encantado con la amplitud de miras del mismo, con la cantidad de ángulos de visión desde los que aborda el amor y todas sus facetas, que son múltiples. El amor no es sólo una cosa, sino millones. Tiene millones de caras, se da en multitud de escenarios, y puede estar dirigido a personas muy diversas con las cuales mantenemos vínculos diferentes (amor familiar, amor de pareja, amistad, amor propio, amor al prójimo, etc.). Sobre todo, algo que tenemos que tener muy en cuenta es que el amor no es siempre lo mismo, sino que el concepto del amor es algo que cambia con el tiempo. Por eso no se puede decir que el amor sea sólo esto o esto otro. No, requiere reflexión, profunda reflexión y humildad, pues es mucho más grande que nosotros.

Rielo es un hombre maduro, no es un niño, aunque su niño interior gobierne su mirada. Por ese motivo este libro nos da una visión madura del amor, una visión que sólo se alcanza cuando te has quitado las gafas del encantamiento infantil y del amor idealizado, y por eso habla, en definitiva, de un amor sano y, por tanto, ideal, de un amor lleno de reflexión, autoconocimiento, experiencia y sabiduría.

¿Y qué es el amor? Como acabo de comentar, el amor es un concepto que va cambiando con el tiempo. Como yo esta semana cumplo los cuarenta (edad madura, ven a mí), os voy a contar el concepto que tengo actualmente de él. Hoy, 27 de febrero de 2019, siento que el amor es una capacidad. De conectarnos con nosotros y de respetarnos, de considerarnos y, fruto de ello, una capacidad para conectar con los otros, respetarlos y considerarlos. De ahí que los mayores manifestadores del amor sean la empatía y la compasión. La capacidad para considerar al otro, a uno mismo y a la naturaleza es amor hecho acción, y es también la receta de tres patas que te convierte de golpe en un ser decente. Si cumples con estos tres requisitos, si cuando haces algo piensas en si eres considerado contigo, con el resto y con la naturaleza, créeme, estás lleno de amor y estás haciendo de este mundo un lugar más sano y habitable. El amor,

por tanto, es una manera de curarnos, de librarnos del egoísmo y la desconsideración, esos venenos que están destruyendo las relaciones personales, los derechos de los seres humanos y de los animales y el planeta.

Sigo con mis reflexiones. El amor es más cosas, y con el tiempo he aprendido que, aunque nos lo hayan cantado en tantas canciones, el amor no es darlo todo, aunque darlo todo a veces forme parte del amor. Porque para amar bien a veces no hay que dar nada, dejando así que el otro, al no recibir de más, pueda desarrollarse por su cuenta y no alimentándose sólo de nuestras limosnas o préstamos amorosos. Amar, por tanto, a veces es dar y a veces es no dar nada en absoluto. Esto es algo que se tarda en comprender, sobre todo cuando nos premian y nos hacen sentir importantes por aportar algo a la vida de los otros, algo que sucede muy a menudo. Hace un tiempo leí, y que me perdone su autor porque no lo recuerdo, que cuando ayudas un poco a alguien, lo ayudas mucho, y cuando lo ayudas mucho, no lo ayudas nada en absoluto. El amor, por tanto, consiste unas veces en dar y otras veces en apartarse. En ambos casos hay algo en común, y es que, aunque no siempre consista en dar, el amor siempre consiste en acompañar.

¿Alguno de vosotros sabe qué es lo que más feliz hace a los hombres y mujeres de este planeta? Tengo autoridad suficiente para responder esta pregunta porque he vendido cientos de miles de libros y lleno salas con miles de personas en varios países del mundo para verme cantar, y sé que, aunque eso me haga feliz, porque recibo mucho, hay algo que me aporta mucha más felicidad y plenitud. Lo he comprobado varias veces en lo que llevo de año. Lo que más feliz hace a hombres y mujeres, lo que les hace sentir verdadera dicha, es abandonar su egoísmo y hacer una cosa muy sencilla: ayudar a mejorar la vida de los otros. El poder iluminar la vida de otra persona (o animal) que realmente lo necesita, ayudarle a alcanzar algo a lo que no tenía acceso, ya sea apoyándolo, enseñándole el camino para lograrlo o compartiendo lo que es tuyo, hace que sienta un respeto y una gratitud por la vida que ningún estadio lleno ni ninguna cifra de libros vendidos me puede aportar. Ayudar, eso sí que es hacer el amor. Pero no caigáis en las trampas de ayudar para que os quieran, porque eso no es amor verdadero. Hacedlo porque está bien, porque ayudar es bello, demasiado bello.

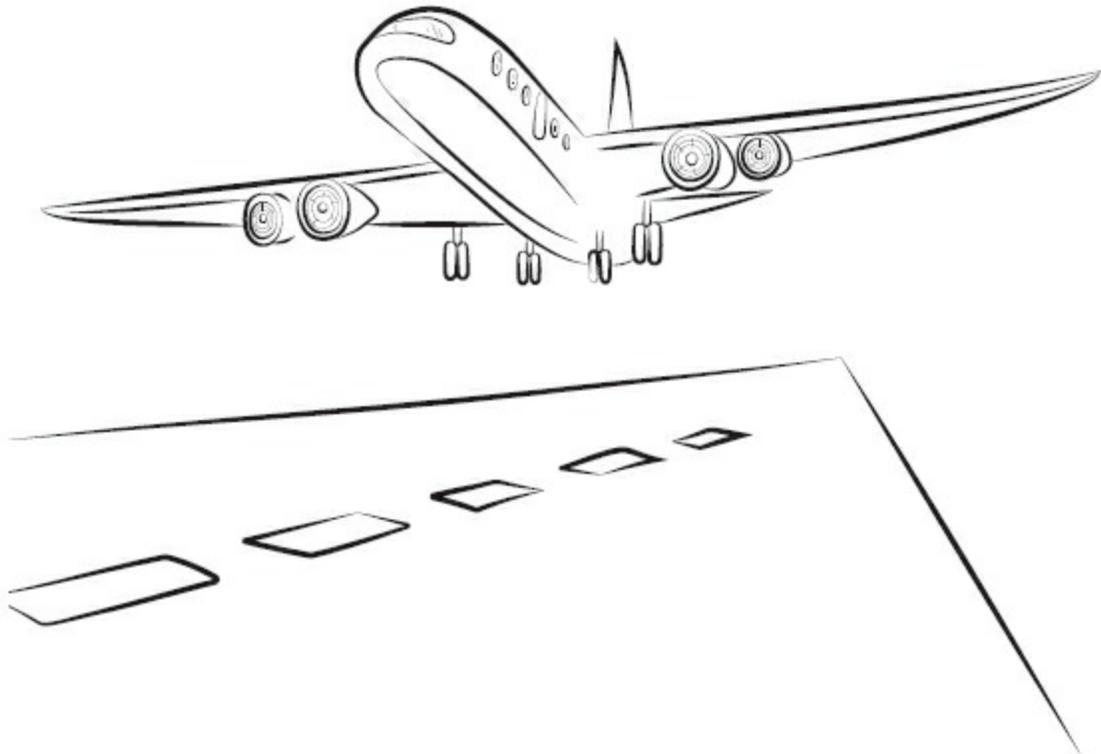
No me equivoco si aseguro aquí que ésa es la intención de mi querido amigo al escribir este libro. Él es un comunicador al que enloquece mostrar las llaves y claves que han abierto e iluminado su vida. Este libro es esa ayuda, ese consejo compartido, esas ganas de mejorar este mundo que tan feo se está poniendo de un tiempo a esta parte. Nos

falta amor. Por eso hacen falta tipos como Ángel y libros como éste, porque sirven de gran ayuda, porque nos devuelven la esperanza de que un mundo mejor es posible, y porque enseñan que sólo con verdadero amor y auténtica generosidad puede lograrse.

MARWAN

PRIMER BLOQUE

DESPEGAMOS



MJ Avilés (Instagram: @intinfera)

ABRÓCHENSE LOS CINTURONES

Si te dijeran que mañana tienes que pilotar un Boeing 747 probablemente entrarías en pánico y temblarías de miedo mientras te niegas en rotundo a aceptar la misión. Pero tú sabes que hay personas que pilotan aviones Boeing 747 con destreza y precisión, por tanto, no es imposible. ¿Qué hacen esas personas para pilotar aviones? Se preparan, estudian, entrenan, y en unos meses, o quizá años, consiguen pilotar esos aviones. Se sientan a los mandos y despegan con toda su responsabilidad sobre los más de quinientos pasajeros y pasajeras que llevan dentro.

Pues nuestras vidas son como aviones Boeing 747. No intentes pilotarla mañana mismo sin haberte preparado primero. Estudia, trabaja, entrena, aprende, prepárate para ella, y verás cómo una día te sientas a los mandos y logras levantar el vuelo del avión de tu vida, que es sin lugar a dudas el más bello trabajo que vas a realizar en todo tu existir...

Aquí tienes un pequeño manual para comenzar tu aprendizaje o continuar con él... Señoras y señores pasajeros, bienvenidos a este vuelo único y maravilloso que se llama vida, que se llama amor...

MANUAL DE INSTRUCCIONES

En mis trabajos literarios (éste es el tercero) me gusta contarle a quien me lee cómo he pensado que estaría bien que leyera el libro, y se prepare para entender lo que le voy a contar.

En principio, tu mente y tu alma deben estar abiertas a escuchar y reflexionar sobre las cosas que se cuentan. Puedes o no estar de acuerdo, pero recuerda que no es la verdad absoluta, es sólo lo que yo pienso, creo y he aprendido.

En segundo lugar, ten papel y bolígrafo cerca para completar los ejercicios. Si lo lees en el baño el papel ya lo tienes a la mano.

También es importante que utilices este libro como lo que es: una caja de herramientas y contenidos hermosos con la sana intención de sumar, mimar, abrazar, hacer reír y acercarte al entendimiento del amor.

Finalmente, no tengas prejuicios. Sé que todas las personas llevamos una información programada sobre algunas cosas por genética y por educación, pero somos evolutivas y podemos cambiar de opinión y aprender cosas nuevas.

Si estás preparado o preparada para un viaje al centro del amor, continúa leyendo. Si desde aquí ya no te convence la lectura puedes usar este libro como tabla para cortar queso, calzar una mesa, o como papel higiénico, pero cuidado, la tinta deja marca y puede que escueza.

¡Comenzamos!

¿PARA QUIÉN ES ESTE LIBRO?

En principio, para mí. Porque uno de los principios de la feliciología¹ es el egoísmo positivo:² primero yo, luego yo, después yo..., ¿y si sobra algo? ¡Para mí! Puede resultar egoísta, pero a veces es necesario un poquito para poder ser generoso o generosa después. Por eso este libro es en principio para mí, porque todo lo que hago en esta vida es una búsqueda personal de bienestar, de paz, de calma y serenidad. En definitiva, de la esencia, esa que todo el mundo busca fuera, pero que realmente está dentro. Me sigues, ¿verdad?

Cuando empecé a hablar de felicidad y de todo lo que la rodea, me di cuenta de que, además de sumar a los demás, me estaba ayudando a mí mismo a entender y fluir por estos caminos de la vida. Entonces descubrí que una vez que hemos alcanzado y abrazado esa esencia de felicidad y armonía siempre nos apetece compartirla con alguien, y que ése es el eje de casi todos los conflictos y circunstancias: SABER AMAR. Además, descubrí que la emoción del amor es indispensable para crear felicidad, así que me propuse entrar en ese maravilloso, a la par que inquietante, mundo del amor, y así poder aprender a amar y a ser amado. La idea es descifrar los enigmas sobre los que se cimienta la emoción más poderosa del Universo, y así volver a sumar a toda la gente bella, y de paso hacerme crecer a mí.

He mencionado a la gente bella, es como llamo a la gente que me sigue y que me ha ubicado en el lugar en el que me encuentro. Este libro también es para todas esas personas. Cada uno de vosotros y vosotras me tendréis en un lugar de vuestra vida, de vuestro corazón y de vuestra alma, pero sé que sois personas bonitas, cómodas y enriquecedoras. Seguro que hay quien me tiene en el odio, en el rencor o incluso en el olvido, pero eso no me pertenece ni me incumbe. Siempre pensé que es mejor amar que odiar, aunque de los dos modos esa persona permanece en ti. Si la amas estará en tu corazón, y si la odias, lo hará en tu mente. ¡Tú decides!

Y, por supuesto, este libro es para ti, que no me conoces de nada pero que estás leyéndome porque alguien te regaló el libro, alguien te lo recomendó, o incluso porque apareció en tu vida de forma casual. Aunque ya sabes que nada es casual, sino más bien «CAUSAL» (es decir, que es por una causa). Pues para ti también es este libro, y para todas aquellas almas bonitas que quieran saber lo que este humilde angelito aprendió de la vida y del amor.

Además, quiero dedicárselo a todas las personas a las que amo, amé y me amaron. No sé si lo hice bien, pero lo hice con la creencia de estar haciendo lo correcto, lo mejor que pude y supe en ese momento de mi vida.

Creo que somos evolución, y por eso no hay que martirizarse por los errores cometidos, pues no tiene sentido, y además no son nuestros, son de aquella versión nuestra que no era consciente de que se estaba equivocando. De todos modos, quiero pedirlos perdón por el dolor que pudiera causaros, y os doy las gracias por haberme amado, perdonado y aceptado tal y como soy, a sabiendas de que nunca dejo de aprender y de buscar la mejor manera de ser feliz y vibrar en amor.

A mi familia, a mis hijas, a mis amigas, mis parejas, y, sobre todo, a mi mayor fuente de inspiración en estos momentos: EL AMOR.

¿QUIÉN SOY YO PARA HABLARTE DE AMOR?

Y te preguntarás: ¿quién es este personaje para hablarme a mí de amor? Pues me presento, mi nombre es Ángel Rielo, y llevo enamorándome desde los nueve años de edad. Eso ya creo que puede ser un dato, pero, además, soy un ser muy... ¡cartesiano! Espera, ¿que no sabes lo que es eso? Vamos a «googlearlo»:

Según la página definicionabc.com, el término «cartesiano» hace referencia a todo aquello que tenga que ver con las teorías del filósofo René Descartes. Descartes fue uno de los primeros filósofos que teorizó sobre la importancia del uso de la razón. Había planteado la idea más básica pero al mismo tiempo más importante de todas: el ser humano es tal sólo a través de la razón.

Cuando digo que soy un ser cartesiano, lo que quiero decir es que me gusta razonar, dudar y encontrar las respuestas mediante la comprensión. Por eso he decidido escribir sobre el amor, después de mi tesis sobre la felicidad. Éste es otro dato que sería relevante que conocieras. Hace catorce años que empecé a despertar del profundo sueño al que nos somete la sociedad actual para que no seamos conscientes del inmenso poder que poseemos. En ese despertar, y por mi condición de comunicador y persona alegre y dicharachera, comencé a transformar mis espectáculos de humor en talleres para encontrar la felicidad mediante la risa, a los que llamé «rieloterapia». Desde ahí escribí mi primer libro, con título homónimo (que palabra más curiosa).

Tras ello, en mi búsqueda de respuestas, creé una «ciencia»: la «felicilogía», y me convertí en feliciólogo.

La «ciencia», como todas las demás, y según la página prezi.com, es una rama del saber humano constituida por «el conjunto de conocimientos objetivos y verificables sobre una materia determinada, que son obtenidos mediante la observación y la experimentación, la explicación de sus principios y causas, y la formulación y verificación de hipótesis». Explica esta fuente a su vez que una de sus características

principales es la utilización de una «metodología adecuada para el objeto de estudio y la sistematización de los conocimientos». Esto, que suena tan intelectual, no es otra cosa que investigar sobre una materia y crear un método para entenderla. Y eso hice yo con la felicidad, y publiqué el método en el que llamamos *El pequeño libro de la felicidad*, que vio la luz en 2016, y que en el momento de escribir esto se encuentra en la undécima edición.

Dentro de esta inmersión en la felicidad descubrí cosas muy interesantes que he ido compartiendo en mis conferencias y talleres, pero, al final, era necesario escribir un nuevo tratado con lo más relevante que he descubierto (y digo que lo he descubierto yo para mí, no que sea el descubridor mundial único y exclusivo). Esta nueva concepción del mundo que he adquirido consiste en que la felicidad reside en encontrar nuestra esencia, y ésta no es otra que amor puro e incondicional. Por eso he decidido escribir este precioso libro que estás leyendo ahora. Por eso y para poder compartir lo aprendido y ayudarnos a aprender sobre el AMOR.

CONSULTORIO DEL AMORÓLOGO

En este capítulo he invitado a toda la gente bella que me sigue desde hace tiempo. Por ellas y ellos siento un inmenso amor, ya que es lo que me han entregado siempre. Y aunque no están todas y todos los que son, sí son los que están. Quiero decir que en estos años he conocido a mucha gente que ha llenado mi alma de amor, mis espectáculos de aplausos, los teatros con su presencia y mis redes con sus comentarios de luz y vida, pero alguna de esa gente bella dejó de estar ahí, por los motivos que fuera. No lo voy a juzgar, y sólo tengo una palabra para regalarles ayer, hoy, mañana y siempre: GRACIAS.

Para la gente bella que sigue a mi lado o acaba de llegar propuse en mis redes sociales que me contaran algo de lo que les gustaría que habláramos en el libro, y éste fue el resultado:

@Mondiloreto

Hola Ángel. Me gustaría que hablaras en tu libro de cómo hacer para que el amor no correspondido no duela, no pese, no nos quite energía.

En el capítulo sobre el desamor se explica un poquito este concepto. Pero resumiendo te diré que las cosas dejan de doler cuando las aceptas. Y digo «dejan de doler», ya que el dolor es inevitable y sólo el sufrimiento es opcional.

@Maestro_sanador

Me encantan tus reflexiones, me gustaría que hablaras de quererse y amarse uno mismo, el universo es sabio.

En el capítulo «Amor propio» le damos una vuelta a ese concepto tan importante, que además aparece muchas veces en el libro, pues es condición indispensable para entender, usar y disfrutar del amor. Es lo primero que deberíamos aprender; si tú no te amas o no sabes hacerlo, difícilmente alguien lo hará por ti.

@Issayani

Básicamente y resumiendo, que el amor no duele y si duele es que no lo es.

Hablamos mucho sobre esto, ya que el amor está asociado al dolor. Como si fuera obligatorio sufrir para amar, y no es así. El amor jamás duele, el dolor viene de no saber usarlo, de no recibirlo, o de no conocerlo. Pero el amor es tan puro que jamás podría dolerte.

@Gonzaleznuriabenitez

Gracias Ángel por ser tan grande, me gustaría que hablaras en el libro de los padres, que compartan su amor con los hijos y no los dejen de lado, es un tema que me toca muy de cerca.

De este tema se habla en varias ocasiones, pues el amor crece y surge en la familia. Los padres y madres deben aspirar a ser catalizadores de amor sin condiciones, y jamás deberían dejar de lado a sus hijos e hijas. Pero tampoco deben apegarse a ellos y necesitarles en exceso, pues eso podría asfixiar su crecimiento y mermar su identidad como seres independientes.

@Rosa

¿Cómo afrontar que unos padres no te aman?

Es una de las cosas más duras que te pueden pasar. Si es así, la terapia te será muy beneficiosa, y, como siempre digo, la aceptación. No es algo fácil de llevar, pero al final nuestra vida es eso, nuestra. Y tanto padres como madres deben dejar que la vivamos a nuestra manera. Nosotros y nosotras debemos salir del nido para volar en solitario. Si no te aman, ellos se lo pierden, y quizá es que ni ellos mismos saben amarse. La herramienta es el perdón, y con la máxima compasión dejarlo ir.

@Susanaaguilarfranco

El amor no se hace viejo, madura con el tiempo, no importa cuánto se ama al principio, y si la vida te pone una enfermedad en el camino saber llevarla entre los dos.

El amor se hace más fuerte ante la adversidad. Y si no es así, es que no es verdadero amor. El verdadero amor perdura por siempre, se transforma, pero perdura. Si la vida te depara una enfermedad, el amor será el bálsamo para tu alma y la de tu pareja.

@LoboMalHerido

Ángel, me gustaría saber si se puede amar a medias.

¡Rotundamente no! Las medias sólo sirven para repartir de modo ecuánime y para abrigar piernas. El amor es inmenso y se ama o no se hace. Puede que se vaya amando paulatinamente hasta llegar al clímax, y luego puede que ese amor se transforme, pero amar se ama sin medidas. También es verdad que habría que saber si te refieres al amor romántico o al amor emoción pura.

@EstherRubio2000

De todos los amores que existen me gustaría que hablaras del amor incondicional, que tú de eso sabes mucho y puedes explicarlo con tus palabras.

Pues en tu honor hemos incluido un capítulo completo sobre este tipo de amor; bueno, soy un poco exagerado pues ya estaba previsto, pero te diré que todo lo que sea incondicional es sano y bello.

**BREVE INTRODUCCIÓN
TEÓRICO-PRÁCTICA DEL AMOR**

¿QUÉ ES EL AMOR?

Del lat. *amor*, -*ōris*.

Sentimiento hacia otra persona que naturalmente nos atrae y que, procurando reciprocidad en el deseo de unión, nos completa, alegra y da energía para convivir, comunicarnos y crear. Sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo.

Real Academia Española

Yo entiendo el amor en sus tres formas: como emoción, como vínculo y como energía. En primer lugar, el amor es una emoción inmensa y maravillosa que nos llena de felicidad, de júbilo, de entusiasmo. Nos embriaga y nos hace sentir en plenitud. En segundo lugar, es el vínculo entre seres y almas más bello que existe. Y por último, es la energía más poderosa del universo. El amor surge del interior de cada uno de nosotros y nosotras, desde dentro, y ahí reside su poder. Si no lo reconoces y no vibras en amor, buscarás fuera quien te lo dé. Pero recuerda que ese proveedor no te asegura abastecimiento infinito, ni a qué precio te lo va a cobrar. Por eso el amor primigenio debe ser hacia nosotros y nosotras mismos.

Desde el punto de vista del amor como emoción, debo puntualizar que no es cualquier emoción, sino que es la principal de todas. Se dice que los humanos en esencia somos amor. Al nacer, al ser creados... ¿Quizá por eso se llama hacer el amor? El caso es que somos amor en esencia y luego comenzamos a sentir la segunda emoción más potente: EL MIEDO.

Estamos en el útero materno, en esa megazona de confort primigenia, segura y fabulosa. Allí todo está en paz, allí somos felices, ya que sentimos el amor de quien nos está dando la vida. Ése es el momento inicial de nuestra felicidad, no hay distracciones o tristezas. A no ser que te quieras poner a discutir con tu propia placenta.

Todo parece en calma cuando un día, mientras disfrutas de tu cubículo de líquido amniótico y de tu ración de vida por el cordón umbilical en esa oscuridad placentera que es la «tripita» de mamá, de pronto notas algo extraño, hay movimientos y no son los habituales desde el exterior. Es como que notas que alguien tira de ti hacia abajo y no sabes muy bien qué está pasando. Ahí se abre una compuerta, o bien en la parte baja o, en el peor de los casos, por delante (es lo que viene siendo una cesárea, que ahora entiendo que llamen César a algunos niños). Es en ese momento donde, vibrando en amor, aparece el primer miedo.

No sabes lo que sucede, te sacan de la zona de confort, y descubres que puedes emitir sonidos, no muchos, así que optas por llorar. Aunque a veces con razón, pues una persona desconocida te da un cachete en el «culete». Luego te bañan, y finalmente una señora te mete una teta en la boca. Es todo muy loco, pero esto último te calma ese miedo atroz que sentiste al ver cómo te cortaban el suministro de alimentos.

Ahí comienza la aventura de tu vida. Ahí es donde se empieza a formar tu carácter y personalidad. Por eso son tan importantes los seis primeros años de vida. Recibir amor y ternura en esos años nos formará de un modo bonito y calmado. Si no recibes amor en esos años, se generan esas famosas carencias afectivas que luego te acompañarán durante tu vida hasta que sean identificadas y sanadas.

Lo he contado un poco en clave de humor, pero la verdad es que de ahí nace el concepto y comienzan a sentirse las emociones, o eso he deducido yo de lo investigado. La cuestión es que siempre que decimos «amor» pensamos en «pareja», y ése es sólo un tipo de amor: el amor es mucho más que la relación entre dos personas con la finalidad de acostarse, engendrar o quererse. El amor es el motor del mundo, es lo único realmente real y poderoso como para crear felicidad.

Como emoción primigenia es la más poderosa, y en ella nos vamos a sumergir en las próximas páginas de este libro para intentar descifrarlo, entenderlo, usarlo y disfrutarlo sin SUFRIRLO.

EL AMOR ES RELATIVO

El título es sólo un juego de palabras por ser ese científico loco y despeinado el creador de la teoría de la relatividad. La verdad es que el significado de relativo es relativo. La Real Academia Española (RAE) define «relativo» como «que no es absoluto; discutible, susceptible de ser puesto en cuestión». En este sentido, se suele decir que la felicidad no es absoluta, sino relativa, pues no somos felices en todos los momentos de nuestra vida. Yo diría que esto es perfectamente aplicable al amor.

La RAE da a la vez otro significado a «relativo»: «Que guarda relación con alguien o con algo». Por esta razón he relacionado los conceptos de felicidad y amor. Cuando el pasado mes de septiembre de 2018 acudí como ponente al II Congreso de la Felicidad en el Trabajo en la ciudad de Medellín (Colombia), el compañero Juan Pablo Neira terminó su ponencia leyendo esta carta, que supuestamente Albert Einstein escribió a su hija. Digo «supuestamente» pues hay quien asegura que no está escrita por él:

Mi querida hija Lieserl:

Cuando propuse la teoría de la relatividad, muy pocos me entendieron, y lo que te revelaré ahora para que lo transmitas a la humanidad también chocará con la incomprensión y los prejuicios del mundo. Te pido, aun así, que la custodies todo el tiempo que sea necesario, años, décadas, hasta que la sociedad haya avanzado lo suficiente para acoger lo que te explico a continuación.

Hay una fuerza extremadamente poderosa para la que hasta ahora la ciencia no ha encontrado una explicación formal. Es una fuerza que incluye y gobierna a todas las otras, y que incluso está detrás de cualquier fenómeno que opera en el universo y aún no haya sido identificado por nosotros. Esta fuerza universal es el amor.

Cuando los científicos buscaban una teoría unificada del Universo olvidaron la más invisible y poderosa de las fuerzas.

El amor es luz, dado que ilumina a quien lo da y a quien lo recibe. El amor es gravedad, porque hace que unas personas se sientan atraídas por otras. El amor es potencia, porque multiplica lo mejor que tenemos, y permite que la humanidad no se extinga en su ciego egoísmo. El amor revela y desvela. Por amor se vive y se muere. El amor es Dios, y Dios es amor.

Esta fuerza lo explica todo y da sentido en mayúsculas a la vida. Ésta es la variable que hemos obviado durante demasiado tiempo, tal vez porque el amor nos da miedo, ya que es la única energía del Universo que el ser humano no ha aprendido a manejar a su antojo.

Para dar visibilidad al amor, he hecho una simple sustitución en mi ecuación más célebre. Si en lugar de $E=mc^2$ aceptamos que la energía para sanar el mundo puede obtenerse a través del amor multiplicado por la velocidad de la luz al cuadrado, llegaremos a la conclusión de que el amor es la fuerza más poderosa que existe, porque no tiene límites.

Tras el fracaso de la humanidad en el uso y control de las otras fuerzas del Universo, que se han vuelto contra nosotros, es urgente que nos alimentemos de otra clase de energía. Si queremos que nuestra especie sobreviva, si nos proponemos encontrar un sentido a la vida, si queremos salvar el mundo y cada ser sintiente que en él habita, el amor es la única y la última respuesta.

Quizá aún no estemos preparados para fabricar una bomba de amor, un artefacto lo bastante potente para destruir todo el odio, el egoísmo y la avaricia que asolan el planeta. Sin embargo, cada individuo lleva en su interior un pequeño pero poderoso generador de amor cuya energía espera ser liberada.

Cuando aprendamos a dar y recibir esta energía universal, querida Lieserl, comprobaremos que el amor todo lo vence, todo lo trasciende y todo lo puede, porque el amor es la quintaesencia de la vida.

Lamento profundamente no haberte sabido expresar lo que alberga mi corazón, que ha latido silenciosamente por ti toda mi vida. Tal vez sea demasiado tarde para pedir perdón, pero como el tiempo es relativo, necesito decirte que te quiero y que gracias a ti he llegado a la última respuesta.

Tu padre,

Albert Einstein

No sabría muy bien decirte si la escribió Albert, o Gustav, o Morguensen, o Grijander, pero... tiene más razón que un santo, aunque no sé a qué santo se refiere este dicho.

¡Ojo a la frase! (Yo la llamaría «frasaca», así, a lo grande): «Cuando aprendamos a dar y recibir esta energía universal, querida Lieserl, comprobaremos que el amor todo lo vence, todo lo trasciende y todo lo puede, porque el amor es la quintaesencia de la vida».

Lieserl es el nombre de la hija. Al parecer quería ponerle Débora Vanessa pero no le dejaron en el registro. Bromas aparte, ésta es la auténtica realidad, y no es relativa. En este momento de nuestra civilización, creo que hemos avanzado mucho tecnológicamente, pero muy poquito emocionalmente, y creedme mi querida gente bella, la tecnología no será nunca capaz de calmar un corazón herido, de abrazar un alma desolada por una pérdida o de acariciarnos para aliviar las tristezas y depresiones. Podrán distraernos, pero no curarnos, eso sólo lo conseguiremos aprendiendo a gestionar las emociones y a usarlas de un modo adecuado, empezando por el amor. Y por eso estoy escribiendo este libro. Por eso y porque mi editor, viendo las ventas del anterior, se frotaba más las manos que un masajista en Groenlandia.

¿QUÉ ES EL EGO?

Del lat. *ego*, 'yo'.

Instinto de supervivencia emocional.

Borja Vilaseca

Como concepto en sí mismo, «ego» siempre me ha sonado al juguete de cuando éramos niños: LEGO, (aunque en España lo llamaban TENTE, pero porque lo copiaron de los daneses por toda la cara). Pues resulta que no se trata de un juguete, aunque en el juego de la vida desempeñe un papel muy importante.

Borja Vilaseca, en su maravilloso libro *Encantado de conocerme* define el ego como un «instinto de supervivencia emocional». También puede definirse como personalidad o «falso yo», porque el ego (que en latín significa 'yo') es una distorsión de nuestra esencia, entendiendo por esencia el amor y la luz de nuestras vidas. Es, en realidad, como una máscara que disfraza lo que somos realmente: AMOR.

El ego es como un director teatral que nos ayuda a construir un personaje. Un personaje que no es real, es absolutamente ficticio, aunque al ser creado por nosotros y nosotras nos parece auténtico e incluso le prestamos atención y le damos sitio para que nos manipule con la finalidad de adaptarnos a las creencias de la sociedad en la que habitamos. Este personaje, el ego, se nutre principalmente de nuestras oscuridades. Por eso al lado opuesto le llamamos luz e iluminación, porque pone en su sitio al ego y equilibra la balanza.

Cuando estamos sometidos por el ego, sufrimos, nos quejamos, nos preocupamos, nos enfadamos y sentimos miedo. El ego se encarga de recordarte todo lo que has sufrido, cuáles son tus miserias, y te crea esa falsa imagen de lo que eres porque el mundo te hizo así. Pero por muy cerca que lo tengas, por muy alto que te hable y te diga

lo que eres, lo que te mereces o lo que no deberías consentir o hacer, tu ego no eres tú. Tú eres esencia, y el ego sólo es una proyección defensiva que pretende crearnos una tiranía en una especie de cárcel psicológica de la que si no sabemos huir nos hará tremendamente desgraciados.

El ego crea, por supuesto, energía de egocentrismo. Pero no es la única. Realmente el egocentrismo surge cuando le damos mucho poder al ego. Cuando esto ocurre, menospreciamos al resto del mundo, creemos que somos mejores, personas más válidas, y el resto debe someterse a nuestra voluntad. ¡Pero qué pedazo de tontería más grande! Aquí no hay nadie mejor que nadie. Todos y todas somos todo, y lo único que nos diferencia es el estado de conciencia y las ganas de crecer, aprender y entender la magia del amor y de lo que significa estar vivos. Un día le preguntaron a Jodorowsky que cuál era el sentido de la vida, y respondió: «Puede que no tenga ninguno, pero ¡hay que vivirla!».

Si somos capaces de identificar al ego, de ponerlo a nuestro servicio, no de matarlo, de adiestrarlo para usarlo con inteligencia, entonces aumentará nuestro poder y seremos mucho más felices. Porque la felicidad al fin y al cabo no es más que la ausencia de poder del ego para que no nos distraiga con su «ñe ñe ñe» (léase con voz ñoña).

Si aún no tienes clara cuál es la función del ego, una de dos: o yo soy muy malo explicando, o te pasa como a mí, que a veces estoy leyendo pero pensando en otra cosa. Por si acaso voy a darle una vuelta más. En resumidas cuentas, lo que vengo a decir es que el ego no es ni malo ni bueno, simplemente es. De hecho, es útil para muchas cosas. Por ejemplo, gracias a lo que nos hace sufrir podemos cuestionarnos el sistema arcaico de creencias en el amor. El ego te dirá que amar es perder la identidad para entregársela a la persona amada, ya que dejando de ser tú demuestras la vara de tu amor. Te dirá que no puedes amar libremente, pues eso va contra natura. Te dirá que tú mereces más que eso, o que esa persona no te merece. Te dirá muchas tonterías, pero ahí estás tú para ponerle firme y saber usarlo.

Acuérdate de que te dije que el ego era ficticio. Y por esta razón no es amor, porque el amor es lo más verdadero que podemos sentir, generar, entregar y atesorar. Entonces, ¿para qué te estoy contando todo esto? Pues porque para amar y ser amados y amadas es imprescindible el conocimiento de la esencia del sentir humano. Para poder entender hay que aprender. Y, como decían por ahí, sólo aprendemos aquello que amamos.

Por consiguiente, ama lo que haces, ama lo que eres, ama por encima de todo lo demás y obtendrás la plenitud absoluta. Si notas ruido en la cabeza es que el ego está dándote la lata. Toma el mando y apágalo. Apágalo como si fuera un aparato electrónico de esos que tanto te gusta usar. A lo mejor eres como yo, que lleva meses sin encender la televisión en casa. Anda la televisión... Eso sí que es una buena caja de egos descontrolados, pero de eso hablaremos en otro momento, que este libro versa sobre el amor; y desde que quitaron «Lo que necesitas es amor» ya no han vuelto a crear programas bonitos que sumen y aporten amor, ilusión, felicidad. Pero claro, es que eso no le interesa a nadie.

Bueno, a ti sí, que estás devorando páginas como si no hubiera un mañana. Y puede que sea así, que no haya un mañana. Eso es incierto, pero lo que sí tienes es el hoy, para encararte con tu ego. ¿Cómo hemos dicho que hay que hacer con la mente? Ponerla a nuestro servicio. También es verdad que la teoría parece fácil, pero no sabemos si seremos capaces de realizar grandes hazañas si no nos ponemos al menos a intentarlo.

Entrena a tu ego y será tu fiel compañero de vida. Y aquí sí que lo pongo sólo en masculino, ya que es un sentimiento, un personaje, un carámbano oblongo. Sí, me lo he inventado, pero me apetecía terminar el capítulo así en plan muy absurdo. Venga, ¡un abrazo!

LOS CIMIENTOS DEL AMOR

¿Y ci-miento? Pues muy mal. Sí, porque mentir es una caca muy grande: es feo, innecesario y la causa de mucho dolor. Todos y todas hemos mentido alguna vez, o hemos dicho verdades a medias. Es parte del carácter humano, sobre todo hasta que aprendes que la mentira tiene las patas muy cortas, o esta otra frase lapidaria que dice: «Se pillá antes a un mentiroso que a un cojo». Yo creo que la verdad sólo tiene un camino, y, aunque duela, escueza y nos pueda poner en aprietos, es la única forma libre de vivir y amar.

Para poder amar, ya hemos dicho que hay que amarse uno mismo primero, y eso significa también tratarse con respeto y admiración. Éstos pueden ser perfectamente los cimientos de un buen amor. El respeto, hacia tu pareja y hacia tu persona, porque sin él no existe nada en esta vida. Y la admiración, que es una forma de respeto y de amor preciosa, ya que implica dar valor a los logros, actitudes y cualidades de los demás.

A veces se nos olvida que todo empieza en nosotros y nosotras mismos. Hay muchas relaciones de amor romántico que se truncan por este motivo, y es que si no estamos bien en nuestro interior no podremos relacionarnos en el exterior. Si quieres tener relaciones saludables y enriquecedoras debes mirar qué aportas tú desde tu interior a esas relaciones, y por supuesto mirar con quién vas a relacionarte. Así se cimienta bien una relación.

«PARA CONSTRUIR CUALQUIER TIPO DE RELACIÓN HAY QUE TRABAJAR COMO SI FUÉRAMOS A EDIFICAR UNA CASA ROBUSTA Y FIRME, EMPEZANDO POR LOS CIMIENTOS. AHÍ HEMOS DE PONER RESPETO, ADMIRACIÓN Y AMOR.»

Mi madre decía que siempre hay un roto para un descosido, y aunque suene a «no te preocupes que alguien habrá que se adapte a ti», también es nuestra responsabilidad saber diferenciar lo que nos gusta de lo que nos conviene. Quizá a los que hayan leído *El*

pequeño libro de la felicidad o a quien haya asistido a alguna de mis charlas, conferencias, talleres o espectáculos, les suene este concepto, y es que me suelo repetir en las cosas que considero más importantes.

Alguien dijo que no es Cupido quien se equivoca con las flechas, sino que tú no le das el tiempo adecuado a esa relación para saber si era conveniente. Y así es, para cimentar un amor debemos empezar por escoger bien a la persona que nos acompañará en este maravilloso viaje. Nadie se compra un jersey sin probárselo, ¿verdad? Pues del mismo modo nadie debería estar con alguien sin probarlo, sin valorar primero si esa persona reúne las condiciones adecuadas para entregarle la llave de nuestra intimidad y dejarle entrar y conectarse con nuestra alma. Creo que un 80 por ciento de la asertividad en las relaciones de amor romántico pasa por saber elegir adecuadamente.

LA IMPORTANCIA DEL AMOR

Desde el punto de vista de la ciencia, lo que conocemos como «amor» parece ser un estado evolucionado del primitivo instinto de supervivencia, que mantenía a los seres humanos unidos y heroicos ante las amenazas, y facilitaba la continuación de la especie mediante la reproducción. Esto tiene mucho sentido, pues sería el origen de esta emoción maravillosa. Hasta donde yo sé, entramos en «modo amor» nada más nacer, y desde ahí si nuestra infancia es bonita pues todo fluye bien.

¿Cuál podría ser el problema? Pues que no nos escribieran bien en el folio en blanco. La «Teoría del folio en blanco» es linda: al nacer somos folios en blanco, y luego se nos van escribiendo párrafos mediante las experiencias vividas. Nuestros padres y madres, hermanos y hermanas, abuelos y abuelas, profesores y profesoras. Incluso las películas, las series, los juguetes, las canciones, ¡todo deja marca en nuestro folio! Por eso es tan importante la educación emocional por encima de la educación reglada que se imparte en los colegios. Con la educación emocional aprenderíamos a amar y a sanar los daños que se nos puedan haber infringido por la mala escritura en nuestro folio en blanco.

Considero que es mucho más importante saber amar y perdonar que sumar y restar (que para eso ya tenemos calculadoras), mucho más importante es saber diferenciar lo que está bien de lo que está mal que la fórmula química del bario o la lista de los reyes godos (que me da igual si son godos o flacos... Venga, hasta luego). Creo que el amor debe ser aprendido, estudiado y trabajado desde la más tierna infancia, pues ahí somos amor. Bueno, ahí somos muchas cosas que luego se nos olvidan al hacernos mayores, personas adultas y aburridas.

Quien tenga hijos o hijas sabe de lo que hablo, son megaamorosos de pequeños y luego dejan de besarnos y abrazarnos. Pero es sólo su propio crecimiento, luego hablaremos de eso en otro capítulo sobre el amor hacia los hijos y las hijas. La cosa es

que cuando nos hacemos mayores a veces nos alejamos del amor y de las cosas bonitas de la vida. No es mi caso, ya que me enamoré por primera vez a los nueve años, y ya mi prima Rosi se encargó de romperme el corazón al preferir a mi hermano antes que a mí. Algo lógico, pues él tenía trece años y ya era un mozalbete hermoso y aparente. Aun así, yo siempre fui un niño amoroso, luego un adolescente amoroso, un joven amoroso, y ahora soy un hombre maduro inmensamente amoroso. No entiendo la vida sin amor, y por eso estoy escribiendo sobre él, para comprenderlo y disfrutarlo.

Así que el amor como tal, desde el origen y en su esencia, es bello y necesario, pero creo que todos deberíamos entenderlo para poder usarlo. Si vibramos bien en amor desde nuestro interior, luego nos será más fácil abrirnos a otros tipos de amor más selectivos.

EL AMOR ROMÁNTICO Y LA AMISTAD

Yo tengo muy buenos amigos y amigas. Ahí surge el dilema y la polémica: ¿puede existir la amistad entre hombres y mujeres heterosexuales? ¿O entre dos personas homosexuales? Es decir, ¿amistad entre dos almas y cuerpos que podrían sentirse atraídos físicamente? ¿Tú qué opinas? Yo creo que sí, aunque en ocasiones existe la posibilidad de que una de las dos personas se sienta atraída por la otra, y eso es peligroso. Es ahí cuando surge esa famosa frase de «te quiero, pero como amigos», a la que alguna mente divertida y sagaz añadió la coletilla de «pues cuando quiera jugar al parchís o algo te aviso».

En ese momento es como si hubieras caído en un río helado la mañana del 1 de enero en Siberia..., en pantalón de deporte. No se me ocurre un símil más bruto para expresar el zasca que supone que alguien te diga eso. Y es peor cuantas más expectativas hayas puesto en esa relación. ¿Cómo se soluciona todo esto? Pues es sencillo: ¿cómo se entiende la gente? Hablando. Exactamente, hablando, no suponiendo. Si las personas hablamos más y suponemos menos, evitamos muchos malentendidos y aliviarnos mucho dolor y conflictos innecesarios.

Yo sí creo en la amistad entre seres de cualquier índole. Yo tengo amigas divinas y amigos... divinos también. Mujeres, hombres, almas preciosas. La amistad no entiende de género ni de edades.

De esta cuestión deriva otra línea de debate, y aquí voy a contestar a preguntas que me han realizado en mis conferencias y talleres.

1. ¿Pueden los amigos acostarse sin poner en peligro su amistad?

Yo creo que sí y no. Sí, siempre y cuando esté todo bien pactado y claro. No, si uno de los dos tiene otros sentimientos distintos a la amistad. De todos modos, sabemos que estamos hablando de amor, de sentimientos, de emociones, y siempre

hay factor de riesgo. Para que las relaciones sean fluidas sólo es necesario que las amistades, los y las amantes, los y las novias, las parejas, fluyan bien.

2. ¿Se puede conocer a alguien, amarlo, hacer el amor, y luego tomar la decisión de ser amigos?

Rotundamente sí, y en primera persona.

3. ¿Es fácil enamorarse de un amigo o amiga?

Es probable que sea de las cosas más fáciles que pueden ocurrir, ya que el nivel de confianza de la amistad acerca la intimidad a niveles muy altos y eso genera atracción.

4. ¿Qué puedo hacer si mi amigo o amiga se enamora de mí?

Pues, primero, darle las gracias por haber generado un sentimiento tan bello hacia ti. Y luego, dependiendo de tus sentimientos, obrar en consecuencia. En mi vida algunas veces he terminado saliendo con amigas, aunque tengo que reconocer que me gustaban desde el principio, y al terminar la relación romántica hemos seguido manteniendo nuestra relación como amigos, incluso quizá con algo más de empatía y complicidad.

5. ¿Se puede mantener una amistad o relación amistosa después de una ruptura sentimental?

Pues poderse se puede, otra cosa es que las dos partes estén de acuerdo. Te puedo hacer una lista de exparejas con las que mantengo una bella relación, y otra con las que no me quieren ver ni en pintura ni en Instagram, me tienen bloqueado en WhatsApp, y hasta lo mismo tengo orden de alejamiento. En esto último estoy bromeando, pero las dos primeras son rigurosamente ciertas. Que conste en acta que yo siempre quiero mantener una bonita relación al terminar, pero eso requiere unas normas, unas pautas y, sobre todo, un tiempo. Por aquello de la responsabilidad afectiva, muchas veces se conservan los vínculos, se transforman, pero se conservan, y eso es «bien» para ambas partes, sobre todo para quien es dejado o dejada.

Por aquello de los celos se rompen los vínculos y se alejan las personas. El ego de las nuevas parejas suele ejercer un papel importante, y el mundo celos crece alrededor de quien mantiene una postura de inseguridad. Al parecer, alguien a quien tu pareja antes ha

besado, amado, acariciado y todo eso que hacen las parejas, hierve por dentro. Como resultado, estas personas obligan al cónyuge a eliminar la amenaza. Esto no es amor sano, lo digo por si alguien se ve identificado o identificada en este último apartado.

Por los miedos también se rompen los vínculos. Miedo al amor, por ejemplo; te puede hacer romper con esa persona que te convenía tanto. Es lo que he llamado «filofobia», debido a la cual quizá no puedas mantener contacto con esa persona, ya que siempre andarás de puntillas con temor a recaer. Por eso no querrás conservar la amistad, y ése será otro triunfo para el miedo, que gana batallas con facilidad cuando no se le planta cara.

El amor romántico y la amistad, siendo lo mismo, son diferentes, pero pueden ser perfectamente compatibles. Recuerda que hablamos de emociones, no de arquitectura o matemáticas, donde todo encaja y tiene una forma de hacerse. Aquí hay múltiples variantes, y lo que lees sólo es mi punto de vista, el que he aprendido con el paso de los años.

EL AMOR Y EL SEXO

¿Qué relación tienen estas dos cosas? Mucha gente se pregunta: ¿puede haber sexo sin amor o viceversa?

El sexo sin amor está a la orden del día, y es muy feo lo que voy a contar, pero sobre todo algunos hombres (yo diría que demasiados) lo practican con mucha frecuencia. Son aquellos que van a prostíbulos a pagar por sexo. Personalmente creo que esto es una lacra social que está rodeada de la mayor oscuridad. Luego están las personas que mantienen relaciones sexuales con otras, pero por un interés (ya sea económico, social o profesional), eso también me parece feo. Y por último, quien se acuesta con gente simplemente para satisfacer sus deseos carnales. Esto no está mal del todo, siempre y cuando sea consensuado. Cualquier tipo de relación entre dos personas que cuente con el consenso y la aprobación de ambas sin condiciones ni presiones me parecerá fantástica.

¿El sexo es peligroso para el amor? Pues yo diría que sí. Además, creo que la educación sexual es otra asignatura pendiente en nuestro sistema educativo. Si en las escuelas se impartiera en el ámbito de la educación emocional una asignatura de sexualidad probablemente la vida sería mucho más bonita. Y es que no sé por qué no nos ocupamos más de hacer que la vida sea bonita. Se educa a la gente para ocupar un lugar en el mundo capitalista pero la belleza del amor queda en segundo plano. Cuando somos niños y niñas tenemos una delgada línea mental que separa el bien del mal. A veces no somos conscientes de lo cerca que están, y sólo una buena educación y buenos y buenas referentes pueden ayudarnos a diferenciar y tomar el camino correcto. Lejos de esto, seguimos educando a nuestros hijos e hijas en el almacenamiento de materias absurdas y pobres en contenido, cuando lo verdaderamente importante es crear buenas personas, con valores y conciencia para que nuestra especie sobreviva. El sexo forma parte del ser humano y ha de ser aprendido para poder disfrutarlo sin peligro.

Somos conscientes de la terrible lacra social que suponen las agresiones sexuales, el negocio que mueve el sexo de pago y cómo la pornografía genera y provoca actitudes deleznable en el género masculino. Es curioso, pero es en los hombres donde aparece la «enfermedad» del sexo con mayor intensidad. ¿A nadie se le ha ocurrido empezar a educarlos desde niños para evitar el problema? Como siempre en Occidente, vamos al síntoma y no al origen. Unos niños y niñas bien educados en el amor y en la pureza, sin represiones y con buena información, creo que evitarían males inmensos. Y no ya sólo en el tema sexual, también en el del acoso infantil, los abusos de poder y toda la oscuridad que pulula por esta sociedad absurda que lleva demasiado tiempo mirando hacia otro lado y sigue generando individuos tarados que acaban hiriendo a otros de su misma especie.

Y lo mismo ocurre si hablamos del sexo dentro de la pareja. También sería más fácil vivirlo si tuviéramos información veraz, limpia y concreta. De hecho, la infidelidad en la mayoría de los casos tiene como telón de fondo el sexo, y es causa de rupturas y de mucho dolor. En este sentido, no hay que confundir la atracción física con el amor. Pero para eso hay que aprender a diferenciarlos. ¿Quién nos lo enseña? Si estás dentro de una relación romántica o vas a iniciarla, piensa en lo importante que es esa parcela; cuídala mucho, y sobre todo actúa con sabiduría, y de no tenerla, búscala y apréndela. Nadie nace sabiendo, y aprender es de las cosas más hermosas que el ser humano puede disfrutar.

El sexo es la antesala de lo más increíble que les puede suceder a dos personas que se aman. Sobre todo cuando da lugar a la concepción de una nueva vida, pues en ese acto de amor se genera más amor. Un sexo bien aprendido y entrenado nos dará muchas satisfacciones y se irá adaptando a nuestras vidas sin complejos. La edad nunca será un problema, los problemas somos nosotros y nosotras al crearlos donde no existen.

La expresión «hacer el amor» para referirse al contacto sexual entre dos personas es una maravilla. De ahí que yo pueda afirmar que estos dos conceptos van de la mano, y que cuando separamos el uno del otro pueden suceder cosas feas. El sexo por sexo es superficial, y ya hemos visto cuán dañino puede llegar a ser, pero amor por amor es siempre una buena manera de vivir.

Seguro que recuerdas aquella frase de «hagamos el amor y no la guerra». Cuántas desgracias nos habríamos ahorrado si el amor nos guiara siempre. Quien vibra en amor no hiere, no mata, no roba, no viola, no ataca. Quien vibra en amor es sólo amor. Mucho

del dolor que se infringe a otras personas tiene que ver con la parte sexual del ser humano. Creo que estamos tardando mucho en alzar la voz y parar esta estupidez de una vez por todas.

SERES AMABLES

La amabilidad es el acto de respeto y generosidad que una persona tiene hacia otras. Es, en definitiva, un acto de amor hacia los y las demás, aunque en lo coloquial se interpreta como una persona simpática, facilitadora y cercana. En realidad, está directamente relacionado con lo que esa persona genera en sus semejantes. Todo ese comportamiento bondadoso, detallista, cariñoso y generoso, hace que sus semejantes le amen, y por eso se convierte en un ser «amable», «digno o digna de amor», al que se puede y se quiere amar por sus virtudes. Una persona amable es, básicamente, un cúmulo de virtudes preciosas que da lo mejor de sí misma a los demás. Un ser amable es lo que todas y todos deberíamos aspirar a ser.

Luego están los seres completamente opuestos, personas amargadas de estilo módena, avinagradas. Los he llamado desde hace tiempo «caratruños», y los descubrí en los barcos. Por si no lo sabías, he llevado una vida marinera los últimos diez años, trabajando en diferentes compañías de cruceros. Allí descubrí uno de los ejemplos de estos detalles del comportamiento humano. Por una parte, veía como había pasajeros y pasajeras que llegaban cargados de ilusión, de amor, de amabilidad, y en disposición de dejarse sorprender y disfrutar de la vida. Y por la misma puerta del barco llegaban caratruños quejándose por todo, con el rictus estreñido y la ira a flor de piel, amargados y dispuestos a contagiar su amargura a todo su entorno. Sí, porque el caratruño no sólo lo es, sino que además quiere «caratruñar» a toda la gente que le rodea. Esta situación me hizo crear una dinámica de PNL (programación neurolingüística) para poder identificarlos e incluso que ellos mismos pudieran darse cuenta de la gratuidad de esa actitud.

A los seres amables lógicamente todo el mundo los ama. Pero, ¿qué espera un o una caratruño que la vida le devuelva? Creo que todo lo que das es lo que acabas recibiendo. Si bien es bueno saber que todo el mundo tiene un motivo para hacer lo que

hace o para ser y actuar del modo en que lo hace.

Tengo la teoría de que a todos y a todas nos gusta mucho que nos hagan caso, que nos mimen, que nos atiendan, sentirnos importantes en la vida de alguien o en momentos concretos. Esto, por una parte, hay que trabajarlo, pues puede ser un síntoma de autoestima baja; y, por otra parte, da una explicación al comportamiento «caratruñístico», ya que la reacción habitual de quien acompaña a esta raza es la de hacerles caso cuando se enfadan. Al menos al principio, luego ya te hartas y les mandas a paseo. Este casito que les hacemos tiene la única finalidad de procurar que estos caratruños se calmen y que todo vaya bien. Las personas que gestionan así a los caratruños suelen ser amables, pero se equivocan. Aceptar la ira o las quejas y la mala educación de alguien sólo fomenta la consolidación de un temperamento hostil que no es agradable ni conduce a ningún tipo de amor ni de bienestar.

Los seres amables son bien recibidos en todas partes menos en el entorno del enfado y el «caratruñismo», donde el amor chirría, la risa molesta y la felicidad pone de los nervios a sus habitantes. Ante unas actitudes así sólo quedan dos opciones: mandarles a paseo y que se retroalimenten entre sí, o, con mucho amor y amabilidad, darles la oportunidad de cambiar ese modo de vida enojado y seco que sólo les acarreará soledad y una mala salud física y emocional.

¿Recuerdas aquello de «hagas lo que hagas, ponle amor y te sentirás satisfecho»? Si debes operar una vesícula, dirigir el tráfico, o limpiar las calles, hazlo con amor y amabilidad, que la vesícula quede perfecta, el tráfico sea ordenado, y la calle, la más limpia. Todas esas cosas no las haces por nadie más que por ti y tu satisfacción personal. Es como aquella persona que se enfrenta a un jefe desagradable o a un compañero amargado y se pone a su nivel, eso es absurdo. Si dirigimos la energía hacia la oscuridad nos unimos al lado oscuro y acabamos igual de desagradables y amargados que los otros. El secreto es sonreírles o, en todo caso, ignorarles, pero no por darles la victoria o la derrota, simplemente porque esa acción es buena para nosotros.

Yo sé de lo que hablo, pues durante un tiempo fui «caratruño». Aunque hay que saber que hay grados de «caratruñismo», pues se puede ser caratruño a jornada completa, a media pensión, o por horas. Te puedo asegurar que haber salido de esa oscuridad es una de las cosas más bellas que me ha regalado esta vida de amor y crecimiento personal. Si un día ves que te enfadas o notas que tu ceño está demasiado fruncido, ¡despéjalo! A veces el cerebro piensa que estás en «modo enfurruñado» por como llevas el ceño. ¿Sabes lo que es el ceño? Las cejas juntas, pero no juntas del todo, que eso sería

cejijunto, se denomina «ceño» a las cejas y la frente cuando actúan al unísono. Mírate en el espejo y despeja el ceño, después suéltate algún piropo bonito y sonríe, que nadie mejor que tú para ser amable contigo y quererte mucho.

Adoro a los seres amables, adoro la amabilidad de los extraños, adoro el amor y sus múltiples maneras de expresarse.

ABRAZOS AMOROSOS

El contacto físico es tremendamente importante para el desarrollo del amor y del cariño. Ya hemos hablado de la importancia de expresar ese amor, de mostrar ese cariño. La importancia de decirles a las personas que las quieres, que las amas.

Decir «te quiero» es una bendición, decir «te amo» es elevar tu energía y expresarte desde tu más preciosa esencia. Dentro de esta línea de «amar» *versus* «querer» hay un texto que atribuyen al maestro Budha que dice: «La diferencia entre te quiero y te amo es sencilla, si vas por el bosque y ves una flor la quieres y la arrancas para llevártela, pero si la amas la dejaras allí y volverás cada vez que puedas para regarla, observarla y cuidarla». Ya sabes que a veces se inventan estas cosas para hacer publicaciones en las redes, pero el concepto es bonito.

En la práctica del amor hay que verbalizar y sin prejuicios. Y me dirijo especialmente a los hombres, que como sabéis se nos inculcaron pequeños conceptos como «los chicos no lloran», «las emociones son debilidad», «hay que ser fuertes», o aquella barbaridad de «llora como una mujer lo que no supiste defender como un hombre». El contacto físico es la continuación del verbo. Si tú le dices a alguien un «te quiero» lo siguiente es un abrazo de los buenos. ¿Y **Gorka** cómo son los abrazos buenos? Pues esos que se sienten de verdad, en los que juntas corazón con corazón y los mantienes unidos por un tiempo mínimo de seis segundos para que las esencias de vuestras almas se reconozcan y se saluden.



Los abrazos han de ser bellos y sin palmaditas. Las chicas saben abrazar mejor y rara vez utilizan el recurso «palmadita» para cubrirse la masculinidad, como hacemos los hombres. Esas palmadas denotan afecto, pero sin que parezca íntimo. Ya sabemos que los prejuicios marcan que hombres que se tocan, se besan, se abrazan deben ser homosexuales. Tremenda estupidez, ¿no te parece? Yo abrazo, beso y doy amor sin ese pensamiento arcaico, y la verdad, me encanta. Abrazar es maravilloso y si no lo has probado hazlo cuanto antes. Suelo abrazar a varias decenas de personas después de mis talleres y es una maravillosa sensación para ellas y para mí, aunque la verdad el porcentaje de hombres es siempre menor entre asistentes y mucho menor entre abrazadores.

Me suelo encontrar personas que son incapaces de abrazar, dicen que no les gusta que invadan su espacio, pero eso parece más bien una excusa para reconocer que algo les impide mostrar y compartir amor. Nadie invade tu espacio, tú lo abres y se comparte desde el cariño, aunque no conozcas a la persona.

Muchas veces la gente se sorprende, pues suelo abrazar nada más conocerla. Un abrazo te dice muchas cosas, y prefiero saberlas antes de dejar que las palabras mientan o los disfraces distraigan. El abrazo no engaña, las miradas tampoco. Sólo las palabras actúan así, y por eso hay que ser impecable con ellas.

Si en la infancia no nos abrazaron puede que nos cueste abrazar ahora, pero de verdad te lo digo, abrazar es sanación, la risa es la medicina del alma y el abrazo el complemento ideal para tener una vida hermosa y equilibrada.

Si te encuentras conmigo alguna vez dame un abrazo, que será la mejor forma de saludarnos. Y si ves a alguien entristecido abrázale con tanta fuerza que se recompongan todos los trocitos de su alma.

LAS EDADES DEL AMOR

Me encanta empezar a escribir este capítulo sobre las edades del amor, porque da mucho juego y me toca muy directamente. En realidad, todo el libro me toca, ya que siempre escribo desde lo vivido y aprendido en mi universidad favorita: la de la vida.

¿Recuerdas cuándo fue la primera vez que sentiste amor? Por tus padres seguramente, ¿no? Por tus abuelos y abuelas, por tus hermanos y hermanas. Aunque en estas últimas relaciones siempre surgen conflictos, sobre todo por los celos, que vienen dictados por el ego. Yo aun así he de reconocer que tengo mucho amor hacia mis hermanos y hermanas desde que tengo uso de razón. Son muy bonitos, ésa es la verdad.

¿Recuerdas cuando te enamoraste por primera vez? Seguramente eras muy joven. Estarías en edad infantil. Algún compañero o compañera de colegio, incluso de la guardería, del barrio, o del pueblo donde vivieras. O ese amor de verano tan lindo y tan emocionante. Creo que ese formato de «amor de verano» sería muy útil para aprender algo de amor con fecha de caducidad. Yo eso de los compromisos de permanencia no lo comparto, ni en los contratos de móviles, ni en los de la vida misma. Las cosas, para ser buenas y enriquecedoras, no tienen que durar toda la vida.

Aquello de «hasta que la muerte nos separe» me parece terrorífico. Todo lo que lleve muerte es doloroso, ¿no te parece? (Puedes asentir con la cabeza). Considero que son dogmas muy arcaicos y obsoletos que nos estigmatizan. Espera, que acabo de meter muchas palabras profundas seguidas. Quiero decir que es algo antiguo, que nos marca, y no precisamente para bien. Si el amor debe ser para siempre, ¿nos tendríamos que conformar con la primera pareja que escojamos? Caramba... ¿Y si no acerté? Estamos hablando de amor romántico, y aquí hay muchas variables. Por ejemplo, el hecho de que seamos seres evolutivos y que, con el transcurso del tiempo, pues, lógicamente, evolucionamos. Pero no necesariamente a la vez o del mismo modo; por tanto,

conocemos a una persona, nos enamoramos, pero el paso del tiempo hace que nos distanciamos. Precisamente por ese nivel de aprendizaje, de crecimiento y de evolución que no es igual para nadie.



MJ Avilés (Instagram: @intinfera)

Es aquí donde podemos hacer hincapié en las edades del amor con la siguiente pregunta: ¿las relaciones de amor entre personas con diferencias de edad pueden funcionar? La respuesta, bajo mi humilde punto de vista, es: SÍ y NO.

Me explico. En esto del amor todo es posible, pues como he dicho algunas veces no son matemáticas que realizan operaciones exactas con resultados concretos. Una pareja con diferencia de edad puede funcionar perfectamente y también puede ser un absoluto desastre. Yo he vivido las dos situaciones, pero para hablar de esto deberíamos aclarar un concepto: ¿una relación por qué se considera que funciona? ¿Por el tiempo que dura? ¿Por la forma en la que acaba? ¿O por la felicidad que nos aporta, sea cual sea su duración? Yo opino que el tiempo que dure es lo de menos, pero sí es importante como acabe y la felicidad que aporte mientras esté activa.

Mis parejas, en un tanto por ciento muy elevado, han sido más jóvenes que yo. Marina era veinte años más joven que yo. ¿Quieres saber una cosa? Esta relación fue maravillosa los meses que duró. Y si no acabó mejor fue por nuestro propio error de no entender cuando algo ha caducado. Por otro lado, también he de reconocer que a veces

esa diferencia de edad es la causa de la separación. Esto se debe a que las edades de los humanos, los tiempos vividos, nos suman experiencias y desgaste que para otras personas más jóvenes aún están por vivir.

Por eso, lo mejor es entregarse al amor sin pensar en las edades, pero teniendo en cuenta que sólo existe hoy. Recuerdo que al empezar mi relación con Marina le dije que tenía dudas de lo que estábamos haciendo. Ella, con su precioso amor y locura maravillosa, me dijo: «*Angelito esto tenemos que vivirlo, ¿de verdad te lo quieres perder?*». Y me llegó al alma. Fueron meses maravillosos. Y esa luz aún sigue viva en nuestros corazones, aunque cada uno viva ya en otros lugares, otros mundos, otros caminos.

Otra cosa importante sobre las edades del amor sería la siguiente cuestión: ¿hay una edad para dejar de amar? Muchas son las personas que pierden a su pareja, sea físicamente o por ruptura, que no son capaces de volver a enamorarse. ¿Por qué? Quizá por aferrarse al recuerdo de lo que fue, quizá por miedo a volver a sufrir, o quizá por cobardía, pereza y falta de estímulo para reconocer que las personas enamoradas son más felices que las que vagan por la vida lamentándose por lo que perdieron.

No hay fecha de caducidad para amar. De la misma forma que puedes enamorarte cuando eres un crío o una cría, puedes hacerlo en la madurez de tu vida, en la edad dorada de tu ser. Además, puedo afirmar que eso te hará sentir más vivo y más feliz. El amor no tiene edad, pero sí es verdad que la edad le da valor. Si trabajas en él, lo cuidas y lo entiendes, el amor es el motor de todo, y sin él no se puede vivir.

EL TEST DEL AMOR

Vamos a realizar un pequeño juego para ver en qué punto del amor te encuentras. A continuación, deberás seleccionar una de las opciones que te propongo para cada sección.

El amor es...

- A. Una emoción.
- B. Un sentimiento.
- C. Una cursilería.
- D. Todas las anteriores.

Cuando se habla de amor siempre...

- A. Sonrío y me siento feliz.
- B. Cambio de tema rápidamente.
- C. Me entra un temblor como si hubiera visto a un fantasma.
- D. No sabe, no contesta.

Sólo puedes enamorarte si...

- A. Primero te amas a ti.
- B. Eres una persona adulta.
- C. Tienes ganas de ser feliz.
- D. Estás mal de la cabeza.

Amar es imprescindible para...

- A. Tener una familia.
- B. Ser una persona equilibrada.
- C. Alcanzar el éxito y la gloria.

D. Saber hablar idiomas.

Si no sientes amor...

- A. Has de mirártelo urgente.
- B. No eres un ser humano.
- C. No tienes perdón de Dios.
- D. No sabes lo que te pierdes.

Y los resultados son... (Redoble de tambores)

Si tienes mayor cantidad de la letra A: ¡Enhorabuena! Parece que eres una persona equilibrada y amable. Este libro te va a encantar y lo vas a disfrutar mucho.

Si tienes mayor cantidad de cualquiera de las otras letras, debes seguir leyendo este libro sin duda alguna, pues creo que lo necesitas urgentemente.

Esto sólo es un juego. Siempre intento regalar sonrisas a mis lectores y lectoras, pero en toda broma siempre hay algo de verdad. Estoy seguro de que al menos en las próximas páginas algo aprenderás, algo te reirás, algo vas a reflexionar. Sea como sea, DIVIÉRTETE. Que el amor es eso, diversión, locura maravillosa, ternura, pasión, risas y comprensión del sentido de la vida.

ÍNDICE DE ESTADOS AMOROSOS

ESTADO ACTIVO Y DISPUESTO

En este estado estás vibrando alto en amor, tienes todas las antenas conectadas y la disponibilidad al ciento por ciento. Seguramente has hecho todos tus trabajos personales, te las has preparado bien, o simplemente lo traes de serie. Sólo asegúrate de que es real y no ficticio, para no darte el porrazo del siglo.

ESTADO TEMEROSO Y DUBITATIVO

Aquí estás sin pareja, en «modo susto» y con más dudas que Los Panchos. Por tanto, deberás trabajar en ello, pues no es recomendable que entables ningún tipo de relación, exceptuando a tu terapeuta habitual, y si no lo tienes ya puedes ir buscándolo, que te irá de perlas. De la misma forma que vamos al dentista o al podólogo, debemos ir a terapia sin problemas. Precisamente porque puede que el remedio a muchos de nuestros problemas sea afrontarlos como es debido.

ESTADO ENAMORADO INQUIETO

Aquí, por el contrario, sí tienes pareja, pero andas con miedos y con inquietudes porque algo te dice que no estás haciendo lo correcto. La intuición te avisa, y no sabes lo que sucede. Te recomiendo que trabajes en esos enemigos del amor: la duda, la inquietud y, sobre todo, el miedo.

ESTADO INSULSO

Aquí no sabes nada de nada. No conoces el amor, ni tienes ganas de hacerlo, pues te parece una pérdida de tiempo. Crees que la vida es trabajar y salir adelante labrándote un futuro, ahorrando. Quizá puedas conocer a alguien adecuado para ti con quien formar una familia. Pero da igual enamorarse o no, sentir amor o no. Es secundario.

Sea cual sea tu estado —a excepción del primero, en el que está todo en orden—, todos los estados y actitudes humanas son factibles de mejorar mediante el aprendizaje y el cambio. Por favor, no asumas que eres un «modo» y no hay nada que puedas hacer. Aquello del «yo soy así, y así seguiré, nunca cambiaré» se refiere a las cosas que nos gustan y que nos hacen felices, vibrando en amor, no a las que nos atrapan y coartan nuestro crecimiento personal.

El amor es la herramienta definitiva para ser felices y en este libro voy a intentar demostrarlo.

TIPOS DE AMOR

LOS TRES TIPOS DE AMOR DE WAYNE DYER

Mientras preparaba este pequeño libro del amor me han sucedido muchas cosas maravillosas. He conocido a personas muy bonitas, y la expectación que ha generado su publicación ha dado pie a recibir mucha información por parte de esas personas bonitas.

Una de ellas me envió un enlace de YouTube con un pequeño vídeo de Wayne Dyer. Por si no sabes quién es, te diré que es uno de los autores más leídos en el mundo del desarrollo personal y espiritual. Escribió joyas increíbles, y de su primer libro, *Tus zonas erróneas*, vendió treinta y cuatro millones de ejemplares y estuvo sesenta y cuatro semanas en el número uno de ventas en Estados Unidos. Estudió psicología y luego, influenciado por grandes maestros del Tao, se dedicó a escribir e impartir cursos y conferencias por todo el mundo. Es para mí un punto importante de referencia en el aprendizaje sobre la vida, el amor y la felicidad dentro de la espiritualidad del ser humano.

En ese vídeo, Wayne habla de tres tipos de amor diferentes:

1. AMOR HUMANO

Se trata de un amor que cambia y varía. Es ese amor condicional que dice: «Te amo, pero se te ha olvidado comprarme algo por San Valentín..., así que ya no te amo tanto». Es el amor sujeto a unas condiciones, que es capaz de ser amor y luego odio y luego otra vez amor y así indefinidamente. Un amor apegado que a veces hasta es dañino. Que exige, que necesita y que atrapa.

2. AMOR ESPIRITUAL

Este tipo de amor no cambia, pero sí varía. Un ejemplo es el que se tiene por los hijos y las hijas. Da igual lo que hagan, donde estén o como sean, tú los amas espiritualmente y eso no cambia, aunque sí varía con las etapas del crecimiento y las experiencias vividas.

3. AMOR DIVINO

Por último, Wayne hablaba del amor divino, ese que nunca cambia y nunca varía, ese amor que no tiene opuesto. Si te preguntara cuál es el opuesto a la alegría me dirías la tristeza, ¿verdad? Pues imagina una alegría sin opuesto, ¡sólo sería alegría! Qué locura, ¿eh? Pues ése es el amor divino, un amor que no tiene opuesto, un amor sin juicios, sin reproches, sin críticas, sin miedos, sin compromisos ni condiciones. El auténtico amor incondicional puro y bello en el que todos los humanos deberíamos vibrar.

Los griegos llamaron a este tipo de amor «ágape». Es curioso que se llame también así al pequeño banquete que se ofrece a quien queremos agasajar, pero tiene sentido, pues es una expresión de amor y respeto absoluto. Se podría decir que el amor ágape es el verdadero amor, pues es sumamente superior a cualquier amor humano terrenal. Sea como sea que entendamos este concepto, se trata de un amor profundo y fiel.

Del mismo modo, los griegos diferenciaron entre cuatro tipos de amor:

1. EROS. Que es un amor físico, pasional y generalmente efímero.
2. STORGÉ. Un amor fraternal, comprometido y que se fortalece con el tiempo.
3. PHILIA. Donde se unen hermandad, solidaridad y amor por el prójimo.
4. ÁGAPE. Amor puro y universal. Busca el bien del ser amado.

Como verás, hablamos mucho del amor desinteresado o incondicional. Eso es porque es de los más importantes que podemos vivir, por eso le vamos a dedicar un capítulo íntegro, para ver si somos capaces de explicarlo y hacerlo fácil.

MIS TIPOS DE AMOR

Esto es importante, abrir para ver qué hay dentro. Hay que hacer lo que hacíamos de niños con algunos cacharros. ¿No lo hacías? Yo cuando era niño abría las cosas y luego las volvía a cerrar. Incluso de joven reparaba las cintas de casete, las abría, detectaba el corte, y luego las unía con celo. Esto me vino muy bien para mi trabajo en la radio, donde también había que reparar cintas manualmente. Todos los trabajos que requieran paciencia y serenidad nos ayudan a trabajar ambas emociones.

Pero bueno, vamos al lío, ¿cuántos tipos de amor conoces?

¿Cuántos te han salido? Compáralos con la lista que tienes aquí debajo, ¿hay coincidencias?

- ♥ AMOR PROPIO
- ♥ AMOR FRATERNAL
- ♥ AMOR ROMÁNTICO
- ♥ AMOR INCONDICIONAL
- ♥ AMOR PLATÓNICO
- ♥ AMOR LIBRE
- ♥ POLIAMOR
- ♥ AMOR TÓXICO

Hay muchos tipos de amor, pero lo curioso es que cuando nos hablan de él siempre pensamos en el de parejas y ése sólo es una continuidad del primigenio, del esencial, del que nace de uno o una misma hacia nosotros y nosotras. Aunque en este libro hablaremos mucho de parejas, ya que al final es el que más se conoce..., y el que más «conflictivo» puede resultar.

La verdad es que hay muchos estudios y muy curiosos, y además en las diferentes culturas también se entiende de modos distintos. Sin embargo, considero que el amor es amor, independientemente de cómo lo entendieran otras culturas. Lo verdaderamente importante es cómo lo entenderemos nosotros y nosotras ahora mismo. En este libro hay muchas pistas para poder entenderlo, y casi que yo mismo lo volveré a leer una y otra vez para poder encajar cada pieza y saber cómo vivirlo.

Debemos tener en cuenta que siendo todos y todas piezas de un maravilloso puzzle sideral, las piezas no encajan todas con todas, cada una encaja en su lugar, en su momento y en su espacio. Precisamente por este motivo, por más que te esfuerces en encajar una pieza donde no va, lo único que conseguirás es dañarla y dañarte; y al final puede que la pieza se deteriore y jamás pueda encontrar un lugar para encajar.



Tina Conesa

El amor es todo, y sólo se puede entender creyendo en él. Dicen que una persona sólo aprende aquello que ama, así pues, si estamos en disposición de aprender y de amar. Tenemos un precioso camino por recorrer.

Quiero que quede claro que a pesar de que hablemos de diferentes tipos de amor, todos nacen exactamente del mismo núcleo, que es el amor divino, consciente, incondicional y primigenio. Todas estas definiciones las irás entendiendo a lo largo de las páginas de este pequeño libro, que lo es sólo por su tamaño, pero que va cargado de grandes verdades, grandes cuestiones, grandes desafíos y grandes aventuras. Porque al fin y al cabo amar es toda una aventura, y por eso está reservada para gente con ganas de vivir, descubrir y jugar. Si no estás en este segmento de seres vivientes te compadezco, ya que sólo quien está entre los valientes se llevará el regalo de la vida, el tesoro del amor y la maravilla de ser feliz.

AMOR PROPIO

Mucho se habla del amor propio como un símbolo de dignidad, y si lo analizas bien se trata precisamente de eso, de amor hacia uno mismo o una misma, que es sin duda uno de los mástiles de la vela de la felicidad. Te acordarás de «primero yo, luego yo, después yo, y si sobra, algo para mí», aquel mantra de sanación para salir del estigma que dice que para ser buenos y buenas hay que darse a los demás. Amarse a uno o una misma, el amor propio es una gran fortaleza para consolidar el amor hacia el resto del mundo.

Si partimos de la base de que para amar algo hay que conocerlo, llega la pregunta del millón: ¿Te conoces? ¿Sabes quién eres? No cómo te llamas o quién conforma tu familia. Eso no es quién eres, eso es lo que los demás saben de ti. La pregunta es: ¿Quién eres tú? Sé que es un poco lío, pero si hace falta lo lees dos veces, sin perezas, que aquí estamos para aprender. Para aprender sólo memorizando ya está el sistema educativo español, sistema en el que tú devoras contenidos y el día del examen los vomitas, luego da igual si se te olvidan o si los entiendes.

Vamos a hacer un ejercicio de reflexión interior. Escribe quién eres. Defínete y hazlo sin miedo, que sabes que es «mierdo» y no sirve para nada. Además, esto sólo lo vas a leer tú.

Léetelo un par de veces, sé honesto u honesta, esto es para mejorar, no para quedar bien. Busca un espejo (si no tienes uno cerca pon el teléfono en modo *selfie*) y dime: ¿Te gustas? ¿Te pedirías para salir?

Si la respuesta es «sí» podemos continuar.

Si la respuesta es «no» tenemos trabajo que hacer.

Ese trabajo es aprender a ver tus defectos y carencias, las cosas que crees que puedes mejorar, pero sin ser cruel, que no es necesario darse de latigazos en la espalda. Yo cuando veo a esa gente sangrando flipo, y no sólo es la sangre real, es la emocional.

No te maltrates tú, que eres quien más se debe cuidar. Si tú no te quieres, no te cuidas ni te proteges, nadie te querrá, te cuidará y te protegerá.

Un trabajo muy recomendable es ver nuestros defectos y carencias y tratar de mejorarlos, y paralelamente, ver también nuestras virtudes y valías, y saber potenciarlas. Como en todo, la magia está en el equilibrio. Debes tratarte como tratarías a tu ser más querido, a ese al que jamás harías daño... Eso es AMOR PROPIO. Tú eres tu mejor obra, tu trabajo más bonito, y sólo si te quieres bien podrás encontrar más reflejos de amor en el Universo.

Las personas que habéis podido leer *El pequeño libro de la felicidad* sabréis que dediqué un espacio a hablar del amor propio. Porque, como ya he dicho, el amor y la felicidad son hermanos, van de la mano. Podríamos decir que amarse, y amarse bien, es un requisito fundamental para ser feliz.

AMOR FRATERO

Del lat. *amor*, -ōris, y *frater*, 'hermano'.

El amor fraternal se refiere al afecto que existe entre hermanos que se extiende a los demás integrantes de la familia, incluyendo a los amigos más apreciados. Se origina de la gratitud, el reconocimiento y la convivencia familiar. Sin embargo, cuando se hace mención al amor fraternal, también se incluye a todas aquellas personas que, aunque no sean nuestros hermanos y hermanas consanguíneos, de una u otra manera los consideramos así por la relación de amistad y cariño que existe.

significados.com

Hablamos de ese amor bello y único que se genera entre hermanos y hermanas, pero que no es obligatorio; es decir, se puede ser hermanos y no ser amigos. Y ser amigos y amarse más que si fuerais hermanos. Esto pasa muy a menudo, y yo conozco muchas historias de hermanos y hermanas que no se pueden ni ver, que se llegan a odiar, que se pelean por muchas cosas feas... Ahí tienes a Caín y Abel, que según la Biblia acabaron «regulín».

Lo primero que suele suceder en estos casos es que aparecen «LOS CELOS», esa gran lacra de las emociones que no tiene absolutamente ninguna utilidad. Si los padres y las madres no han crecido en amor, puede que no sepan educar en amor, y comienzan las diferencias. Yo soy el pequeño de siete hermanos y hermanas, cuatro por parte de madre y dos por parte de padre. Te puedo asegurar que no tengo la misma relación con ninguno de los y las seis. Nunca he sentido celos en el ámbito familiar, pero reconozco que es algo tenebroso y muy desagradable, pues sí los he sufrido en otros tipos de relación. La

psicología actual explica que los celos son la respuesta natural ante la amenaza de perder una relación importante para la persona celosa. Para aclarar un poco más este tema he incluido un capítulo con ese título.

El amor fraternal entre hermanos y hermanas es hermoso, pero no obligatorio. Aun así, creo que lo sano es no sentir odios, no pelear, no sentir celos, no envidiar. El dinero suele ser la «kriptonita» del amor fraternal, las herencias a veces rompen más familias que la misma pérdida del ser querido. Pero, ¿cómo puedo solucionar un conflicto en el amor fraterno?

Pues es sencillo, si de verdad existe ese amor entre tú y la otra persona, si sois hermanos, hermanas, y tenéis un conflicto grave que os impide relacionaros, siempre hay dos opciones: la primera es el diálogo y el acercamiento de posturas. Ya sabes que para esto has de hablar desde el amor de tu corazón, sin juicios, sin reproches, sin culpas y sin ira. Si ambos seres estáis en la misma vibración será más sencillo entenderse. Pero, ¿qué ocurre si la otra parte no está despierta, si no habla y siente desde ese amor limpio? Pues que tú tendrás que aplicarte mucho más para abrir su alma y completarla de amor. Quien posee más herramientas y sabiduría está obligado a usarlas y compartirlas, no a mirar desde arriba y desdeñar a quien nos necesita.

Pero si aun así no logras que el conflicto se disuelva, te queda la segunda opción: déjalo ir. Abraza su alma y deja que esa persona se marche, o al menos olvida el conflicto y cede. Eso no quiere decir que te rebajes, que te humilles, sólo quiere decir que tomas la decisión correcta para no seguir enredado en una energía oscura que sólo atrae dolor e incertidumbre.

Sé que puede parecer frívolo o carente de sentido, ya que no estoy dentro de cada relación en conflicto para entenderla, y que, cuando hablamos de este tipo de conflicto, siempre existen daños colaterales (otros hermanos y hermanas, o lo más habitual, la madre o el padre). Pero creo que es sano, justo y necesario disolver los conflictos en el amor fraternal, y para eso hemos de sentirnos en paz y vibrar en la energía del perdón y la conciliación. Puede que me esté poniendo un poco cursi o intenso, pero creo que es necesario expresarlo así y que vayamos familiarizándonos con el lenguaje emocional.

Ser hermanos o hermanas es un vínculo mágico y poderoso que podemos dar a valer o vilipendiar (es despreciar, pero es que me encanta esa palabra; ésa y ningunear, son feas, pero molan). El valor del amor entre hermanos y hermanas es único y maravilloso si sabemos construir una bonita relación en torno a él.

Pero, además, puede hacerse más grande si se mezcla con amistad. Si la relación con un amigo o amiga se eleva tanto que se convierte en hermandad, entonces es un regalo increíble, ya que nace del amor verdadero y no impuesto. Para hablar del amor como amistad también he incluido el capítulo «Amistad». Sí que es verdad que a veces los amigos y amigas no resultan ser tan hermanos o hermanas en el fondo, y surge la traición, el engaño o el abandono; pero, como todo en esta vida, eso es un aprendizaje, para que sepas a quién abrir y cómo debes abrir de nuevo tus brazos y tu alma, y para que te quedes siempre con lo mejor de cada cosa que suceda.

El amor fraterno es muy bonito y confortable, cuídalo si lo tienes, arréglalo si está roto, y créalo si aún no lo has descubierto.

LA SORORIDAD

Hola, mi nombre es Anouk. Soy la hija del autor y también la correctora de este libro. Leyendo y corrigiendo el capítulo sobre la fraternidad, me he dado cuenta de que es necesario que en este libro también se hable de la «sororidad». Seguramente a muchas y muchos de vosotros no os suene este término, y es normal; al fin y al cabo, es un neologismo (un palabro mu nuevo, pa' que nos entendamo). Por ello, me dispongo a hablaros de la sororidad, con la esperanza de que mi padre no se dé cuenta, o que para cuando se dé cuenta, este libro ya vaya por la undécima edición y no haya marcha atrás. (Incruste aquí una risa malvada.)

Bien. «Fraternidad» viene del latín *frater*, que quiere decir «hermano». Lo que poca gente sabe es que en latín también existe un concepto específico para «hermana», que es *soror*. Hoy en día entendemos que el concepto de fraternidad es aplicable a hermanos y a hermanas, ya que, como sabéis, el masculino en castellano es genérico³ (sirve pa' hombres y pa' mujeres, por ejemplo: «vámonos todos de juerga», se entiende que todos es todos y todas; o más les vale).

Por eso el concepto «sororidad» no se conoce y no está recogido en la RAE hasta hace unos meses, porque el masculino lo engloba todo. En este contexto, desde el feminismo se impulsó el concepto.

Antes de explicároslo, os hago un súper inciso para las y los que estéis más perdíos que un pulpo en un garaje:

- **¿Qué es el feminismo?**

El feminismo nace como teoría y práctica articulada por mujeres que toman conciencia de las discriminaciones que sufren y deciden organizarse para acabar con ellas y con el sistema que las origina.

- **¿Qué es el patriarcado y el machismo?**

El patriarcado es una forma de organización política, económica, religiosa y social en la que se da una estructura de opresión hacia las mujeres por parte de los hombres. El patriarcado se manifiesta a través de actos físicos y verbales, a lo que denominamos «machismo». En resumen: el patriarcado es la estructura, y el machismo la expresión más visual de esta estructura.

Vale, ahora que todas y todos estamos situados, podemos explicar qué es la sororidad y por qué está tan relacionada con el amor. La sororidad es una **alianza entre mujeres, una hermandad que parte de ser conscientes de una opresión común de diversas expresiones**. ¿Por qué es necesaria esta sororidad? Aquí voy a presentaros tres razones.

Primera razón: la competencia femenina. A lo largo de los siglos, el patriarcado ha ido creando relaciones de competencia y confrontación entre las mujeres. ¿Alguna vez os han dicho a las mujeres que estáis leyendo esto: «Tú no eres como las demás?». Y vosotros, los hombres, ¿lo habéis llegado a decir? ¿Cuántas veces las mujeres hemos criticado a otras mujeres por la ropa que llevaban, el maquillaje que se han hecho, o por mil estupideces más? Pues éste es un ejemplo ilustrativo de esta competencia. (Que oye, no pasa ná, no te martirices, si estamos leyendo esto es precisamente pa' aprendé.) El caso es que el patriarcado nos ha educado a muchas mujeres para que desmerezcamos y despreciemos a otras mujeres para ganar notoriedad respecto a los hombres. (Ojo, estamos generalizando, esto no pasa siempre, pero por desgracia pasa más de lo que debería.)

Ante esta tradicional confrontación femenina, la sororidad es una HERRAMIENTA. Un vehículo para romper esta confrontación. La sororidad hay que trabajarla, y eso conlleva trabajar la admiración y el reconocimiento entre mujeres, el enriquecimiento mutuo.

Vamos con la segunda razón: la ética del cuidado. *What?* ¿Ética del qué? Ya, yo me quedé igual. Pero tranqui, *don't worry*, voy a explicarlo. Hay dos tipos de «ética», de «formas de relacionarse» podríamos llamarlo. Una ética, a la que las académicas llaman de diversas formas, yo la voy a llamar la «individualista», pa' que me entendáis. La ética individualista es egoísta. Pero no el egoísmo positivo del que se hablaba antes, del de cuidar de una o de uno mismo, y el de amarse. No es ese egoísmo, es egoísmo negativo.

Egoísmo de «me la pela el resto del mundo, yo miro SÓLO por mí», el egoísmo de primar los intereses propios, de no pensar en cómo se pueden sentir las demás personas, de no escuchar y de no cuidar. Eso no mola, ese egoísmo es la razón de muchas cosas feas que pasan en el mundo. Por otra parte, la otra ética es la «ética del cuidado»; es todo lo contrario, es la de la empatía, la de la generosidad, la del apoyo. ¡Ojo, cuidao! Que esto no significa anteponer los intereses del resto y descuidarse a uno o a una misma. También existe el «autocuidado», está guay ser generoso o generosa, pero tampoco puedes dar lo que no tienes.

Vale, ya tenemos aquí las dos éticas planteadas, las dos formas de relacionarse: la individualista y la del cuidado. Pues bien, os cuento lo que pasa. Lo que pasa es que ahora mismo reina la individualista, gobierna en casi todas las personas. Esto no quiere decir que todas las personas seamos súper mega malvadas, egoístas y asquerosas, no. Simplemente es que el sistema nos ha enseñado a mirar sólo por una o uno mismo, a competir, a no compartir, a que lo que importa sean el dinero y las cosas materiales. Y otra cosa muy importante, y por favor, no nos escandalicemos que es muy temprano: esta ética, por desgracia, se la suelen enseñar a los peques de género masculino. Y en parte esta ética es la responsable de las desigualdades. A los niños les enseñan que expresar sus emociones y ser sensible está mal, que hay que ser fuerte y valiente para ser más hombre. Y así les inculcan la ética de la individualidad, y a rechazar la ética del cuidado. Y esta ética también salta a las mujeres, porque al final el patriarcado conlleva que las dinámicas masculinas gobiernen todas las relaciones sociales. De esta forma, las mujeres, para tener un nombre y tener éxito en cualquier ámbito (incluso en el social), tenemos que adaptarnos a estas dinámicas individualistas.

Y aquí entra en juego la sororidad. La sororidad en este caso se plantea como una forma de resistencia a esta ética individualista. La sororidad prioriza otros valores, como la responsabilidad y la empatía, poniendo en el centro la solidaridad y la importancia de las circunstancias ajenas.

Y la última razón: la resistencia. Vivir en un patriarcado implica que las mujeres seamos vulnerables. Que ser mujer sea un factor de riesgo. La violencia hacia las mujeres es algo estructural (la violencia sexual, la violencia física, la violencia simbólica, la violencia institucional, la violencia laboral..., atraviesa todos los ámbitos). Y si no te lo crees, sólo hay que mirar las cifras, no estamos exagerando. La sororidad en

este sentido se plantea como una alianza entre mujeres que propicia la confianza y el apoyo mutuo para combatir este sistema machista y lograr el empoderamiento vital de cada mujer.

La sororidad es amor, hacia una misma y hacia tus compañeras de lucha. Por eso es necesaria.

Hasta aquí mi intrusión en este libro. Espero que os haya gustado y os haya servido. Encantada de conoceros. Y si no os ha gustado, soy Ángel Rielo, y prosigo con la explicación de los tipos de amor.

AMOR ROMÁNTICO

Voy a empezar con una expresión muy bonita y *whatsappera* que me gusta usar cuando quiero expresar que algo me gusta, me llega y me hace estremecer: ¡AINSSSSSS! Es que vamos a hablar del amor romántico, del clásico, en el que todo el mundo piensa cuando se menciona la palabra AMOR.

Si tú dices «he vivido una historia de amor» o «he visto una película de amor» la gente pensará en este tipo de amor, el romántico. Pero ya sabemos que el amor es mucho más que una relación entre dos seres. Yo estoy enamorado de la vida y de muchas personas, incluso de algunas que no sienten nada por mí, es amor incondicional, del que hablaremos luego. Ahora vamos a meternos de lleno a hablar del amor romántico.

Uno de los principales causantes del dolor y el sufrimiento entre los humanos es este tipo de amor, más que nada porque está mal planteado. Es decir, mucha gente entiende que para demostrar o ilustrar que amas a una persona debes usar calificativos drásticos, absolutistas y arcaicos como «sin ti me falta el aire», «lo daría todo por ti» o aquella famosa canción de Amaral, «sin ti no soy nada». (En este libro encontrarás un capítulo dedicado al amor en las canciones que, seguro, te encantará.) Todas estas tonterías supremas configuran un amor castrante en el que para cuantificar su nivel de entrega dejamos de ser sujeto para caer en picado en el pozo del abandono.

Aunque parezca mentira, las canciones no son moco de pavo, forman parte de nuestra educación. Bueno, las canciones, y todo lo cultural; porque al final, crean modelos de amor romántico que son tóxicos para las personas. ¡Cuánto daño han hecho las películas de Disney! Ojo, que a mí me encantan, pero hay que hacer crítica constructiva también, y no es nada beneficioso que tú les enseñes a los niños que tienen que ser héroes y dar la talla en todo, y a las niñas que tienen que esperar a sus héroes o

príncipes sentadas en un castillo. Y mucho menos, enseñarles que sólo serán felices y comerán perdices cuando encuentren a su media naranja perfecta y maravillosa con la que estarán para siempre. Esto crea una necesidad que realmente no existe.



MJ Avilés (Instagram: @intinfera)

El gran Odin Dupeyron, escritor mexicano al que admiro y respeto inmensamente, un día me dijo una frase que me encantó: «La cosa es sentir que soy tan mío que puedo ser tuyo». Es decir, no hay que dejar de ser tú para ser para otras personas.

Considero que otra de las concepciones que más intoxican el amor romántico es aquella de «para siempre». Por ejemplo, el catolicismo cree que el amor debe ser hasta que la muerte nos separe. Sin libertad para cambiar de idea, de sentimientos o de orientación sentimental, y mucho menos sexual. Esto quiere decir que para algunas religiones la pareja que escojas ya es la definitiva, independientemente de si escogiste bien o mal, o si esa pareja cambia a peor, o si ya es lo peor sin necesidad de cambiar. Esto ha supuesto que hace tiempo no pudiésemos enamorarnos así a lo loco, aunque el amor sea algo loco y temperamental.

Por este amor romántico, antiguo y tradicional se han cometido muchas tonterías, incluso hay quien se ha quitado lo más bello que tenemos: ¡la vida! Sin ánimo de crear aquí un debate sobre el suicidio, me parece un poco exagerado. ¿Querer morirse porque alguien no te quiere? Criatura, quíete tú, y verás como muy pronto aparecen más

amores bonitos y mucho menos dolorosos. Al respecto, en su obra *Veintidós veintidós*, Odin habla del suicidio como una solución permanente para un problema temporal. Qué curiosa e inteligente manera de verlo.

Al amor romántico hay que darle un tratamiento, como a las aplicaciones del móvil, y actualizarlo. Esa sensación de posesividad es un horror y genera una de las claves de la violencia de género. La he vivido de cerca, y esa frase de «si no eres mía no serás de nadie» es terrible y sólo demuestra la necesidad de algunos humanos de aprender a gestionar bien las emociones y entenderlas. Y la de esta sociedad en darse cuenta de una vez por todas de que hay que tomar medidas preventivas en educación para evitar que el amor mal entendido le cueste la vida a alguien.

Por eso hay que meterse de lleno en el amor y desmontarlo, como hacía yo de pequeño con los juguetes, y quitarle las piezas que no sirven.

POSESIÓN

APEGO

CELOS

Hay que volver a creer en el amor romántico, pero no en ese de los príncipes azules y las princesas bobas que necesitan ser rescatadas. En un amor de tú a tú, igual, sencillo, bello, sin dolor, sin miedos, sin complejos, sin cuerdas, sin celdas, con deseo, con pureza. Un amor romántico en el que, aunque se termine, siga permaneciendo esa estela de luz que siempre debe quedar cuando se ama de verdad.

Un pequeño consejo que me permito, ya que estás leyendo este libro y si has llegado hasta aquí parece que o te gusta o eres masoquista: antes de entrar en el amor romántico debes trabajar también otras parcelas de tus emociones, debes tener las heridas cerradas y cicatrizadas, las lecciones aprendidas y los errores reconocidos. No es imprescindible vivir enamorado de una sola persona. Sí quieres que el amor romántico te llegue y te funcione es muy importante el entrenamiento, la preparación y la alta vibración de tu energía.

¿Sabes a qué me refiero? Alta vibración es positividad, es alegría, es serenidad, es entusiasmo, pero todo eso debe estar en ti antes de entregarte al amor romántico. Si lo que sucede es que tu energía sube porque encuentras a alguien, no te olvides de que

caerás en picado el día que se marche, que es algo que está dentro de las posibilidades: tantas hay de que dure como de que se termine.

El amor romántico es una pasada y nos lleva al éxtasis total, pero recuerda que es como una borrachera y, si no sabes beber, la resaca puede ser mortal.

AMOR INCONDICIONAL

Del lat. *in*, ‘sin’, y *conditio*, ‘condición’.

Absoluto, sin restricción ni limitación alguna.

Real Academia Española

Seré sincero. Siempre lo soy, y eso a veces me ha jugado malas pasadas. Hay que ser sinceros y dar nuestra opinión si nos preguntan o si nos incumbe, que a veces soltamos la lengua y no es oportuno. Últimamente he estado viendo un par de series en Netflix protagonizadas por personajes autistas, y me ha parecido muy curiosa la forma de ser de estos personajes. No conocen la hipocresía, son racionales, y lo que es lo expresan tal cual. Creo que los neurotípicos somos bastante diferentes en este sentido. Lo enrevesamos todo y pensamos en decir lo que los demás esperan que digamos, lo políticamente correcto, lo que creemos que es adecuado para conseguir un resultado favorable. Y aunque haya que mentir o decir verdades a medias, carecemos de escrúpulos, y así fomentamos un mundo hipócrita repleto de necedad, de gente que regala los oídos a cambio de beneficios, de personas que sólo te valoran si tu nivel de influencia es válido para sus propios intereses.

Por eso en medio de toda esta oscuridad las personas buenas y sinceras brillan. Y aunque a veces quieran apagarlas, la luz siempre vence a la oscuridad, por muy cerrada y tenebrosa que sea. Si estás en una habitación oscura por la noche sabes que al salir el sol la luz entrará por la más mínima rendija que exista en los muros, las puertas, las ventanas. Aunque sólo sea un rayito minúsculo, pero entrará y vencerá a la oscuridad. Además, te dará pistas de hacia dónde debes dirigirte para no chocar con los obstáculos que te encontrarás en el camino. Me he puesto un poco intenso, lo sé, pero este capítulo lo merece porque vamos a hablar del AMOR INCONDICIONAL.

Cuando me senté en mi rincón de escribir para empezar el capítulo me salió de dentro un ¡wuaao! Que no es un plato japonés, aunque suene igual, es como una expresión que sin ser ladrido tiene una fonética parecida, y se utiliza para ilustrar un momento de emoción, sorpresa o entusiasmo. Y todo eso me vino a la cabeza al pensar en este tipo de amor que ya no sé si se puede clasificar como tipo de amor o como el amor puro y original al que todo el mundo debería aspirar.

Puede que sea el más difícil de entender, ya que incondicional quiere decir «sin condiciones» y ahí entramos en zona de conflicto. ¿Puedes amar a alguien sin condiciones, sólo amar a ese alguien y ya? No hace falta que te recuerde que en este libro cuando hablamos de «amar» no nos referimos al amor romántico exclusivamente, aquí estamos hablando del amor como la emoción más bella y poderosa de la creación.

Javier Iriondo me envió un pequeño texto que escribió sobre este tipo de amor, y la verdad es que me pareció brillante.⁴ Suelo tener charlas con él, y en una de ellas, al contarle en qué materia andaba metido, me envió un material que podríamos clasificar como «caviar del bueno» por la información que incluye. En uno de sus párrafos dice esto:

Los seres humanos vivimos rodeados de un amor incondicional cuando nacemos, pero la realidad es que ese amor «incondicional» es temporal y no dura para siempre. Incluso, también lo es el de una madre y un padre, aunque el vínculo de amor sea eterno.

Probablemente hay muchas personas que pongan el grito en el cielo ante esta afirmación, y puede que para muchas personas lo que estoy a punto de decir sea una locura o una gran estupidez sin sentido: sí, creo en el amor; sin embargo, fuera de perfectas películas románticas con maravillosos finales felices, esa fase de bebés es uno de los pocos momentos de la vida en el que el amor es absolutamente incondicional.

Me hizo reflexionar. Al fin y al cabo, ésa es la mejor manera de aprender: reflexionando sobre la información que recibimos.

Partimos de la base de que al nacer somos amor, y que es la primera emoción sentida. Es en la mayoría de los casos la emoción con la que fuimos concebidos, o en último extremo la que nuestra madre nos transmite desde ese vínculo sagrado que es la concepción en su interior. Si partimos de ese principio, podemos afirmar que somos amor, y ahí reside la magia de la vida, en vibrar en ese amor sin condiciones.

Lo que sucede es que tras ese amor aparece el temor. El temor es una emoción paralela al amor, porque surge de modo espontáneo y casi instintivo al sentir que podemos perder esa protección materna. Por eso es tan importante el contacto y el cariño en los primeros años de vida, ya sea de tu madre, de tu padre, de una loba que te

amamanta en una colina como a Rómulo y a Remo, o de alguien que te ama sin más. Cuando somos adultos nos sucede algo parecido si no estamos bien entrenados en el amor. Aparece un amor romántico maravilloso, pero enseguida el miedo a perderlo, y hala, ¡a sufrir! Porque el que teme sufrir ya sufre de temor, y eso va innato en algunos seres humanos.

El amor primigenio es incondicional, y quienes somos padres y madres sabemos lo que significa, pues lo sentimos hacia nuestras criaturas. Las trajimos a este mundo y somos responsables de su bienestar hasta que no sepan responsabilizarse por sí mismas. Quizá el amor hacia nuestros padres y madres sea menos incondicional en ocasiones, pues como hijos e hijas solemos ser más egoístas. Mira que es feo el egoísmo, mira que hay tanta gente egoísta en este universo que sólo se mira su ombligo y carecen de empatía con sus semejantes. Ese egoísmo destruye el amor incondicional: los celos, la ira, el ego mal educado, son una daga envenenada para el amor incondicional.

Pero voy a intentar explicarlo bien. No lo que es, sino lo que yo creo que es.

Amor incondicional es amar con esa pureza que implica no poseer, con esa magia que sólo tiene ojos para hacer el bien. Es decir, yo te amo y por eso quiero verte feliz. Yo te amo y respeto tus decisiones. Yo te amo y te dejo ir. Yo te amo y cuido de ti. Yo te amo y lo hago, aunque tú ames a otra persona. Yo te amo, aunque me hayas herido. Yo te amo porque sí. Yo te amo y me alegro de tus éxitos. Yo te amo y no te juzgo. Yo te amo y no te critico. Yo te amo y no te atrapo. Yo te amo y te perdono. Yo te amo y te pido perdón. Yo te amo y te doy las gracias. Yo te amo y no espero que tú hagas lo mismo. Simplemente te amo, y nada más.

Dar amor sin esperar nada a cambio no es que recibas dolor o que te desgastes en hacerlo, es recibir cada acción con el amor que somos. Si alguien no alcanza a ver la belleza de tu alma quizá no merece el abrazo de tu corazón, pero no se lo niegues desde el odio o el rencor, hazlo desde el amor. No por él o ella, todo esto hazlo por ti.

Piensa que cada gramo de odio, rencor, ira, venganza, furia, desprecio, que recorre tu ser te mata lentamente, te debilita, te hace vulnerable. Porque no es luz, sólo el amor es luz, y tu alma lo sabe, pero tu cuerpo lo somatiza. Pero como hablar de amor es síntoma de cursilería y de debilidad, pues así nos va. Y hablo en plural por costumbre, porque en realidad yo no vibro así. Hace mucho tiempo que alejé todo eso de mi alma. Y créeme, he rejuvenecido.

El fin nunca justifica los medios, y por muchos motivos que creas tener para odiar, para vengarte o para vivir en medio de una espiral de conflictos no resueltos cargados de ira y de rencor, no vas a resolver nada con esa actitud. Por eso la herramienta primordial, la varita mágica, el secreto de la felicidad y el bienestar puede que resida en este AMOR INCONDICIONAL con el que, como si se tratara de un bálsamo milagroso, podemos sanar cualquier herida y aliviar cualquier dolor.

Pruébalo, siéntelo, y no dejes que tu ego te diga que no puedes hacerlo, o que a los malos y malas hay que pagarles con la misma moneda. Un día aprendí una frase en clave de humor que ahora mismo encaja como anillo al dedo, como pieza de un lego, como faja en cuerpo mullido, como tornillo en tuerca, como neopreno en buzo...: «Si alguien no te trata bien, no te ama, no te cuida, no te valora, no le pagues con la misma moneda, sólo tienes que castigarle con el látigo de tu indiferencia». Castígale desde el amor más absoluto, sobre todo hacia ti, que sin duda alguna eres lo más importante de tu existencia.

Mi amiga Irene Villa me enseñó a dar amor y poner amor incluso ante las situaciones más adversas, aunque no sea sencillo por todo lo que aprendimos en el pasado. Aprender no significa tener que usar el aprendizaje. Hoy, aquí y ahora, puedes borrar todo aquello que no sirve y desinstalar todas las aplicaciones absurdas que venían de serie, como los miedos, la ira, el rencor, el egoísmo o la pereza..., para así dejar espacio a lo mejor de lo que jamás habrá existido y existirá: EL AMOR.

AMOR PLATÓNICO

¿El amor puede ser platónico? Pues claro que sí. Veamos de dónde viene ese concepto de amor, ya que nosotros y nosotras lo entendemos como amores imposibles o inalcanzables, y más bien se refiere a un tipo de amor menos físico y más espiritual. Leamos el fragmento de *El banquete* de Platón para comprenderlo mucho mejor:

A continuación, debe considerar más valiosa la belleza de las almas que la del cuerpo, de suerte que si alguien es virtuoso del alma, aunque tenga un escaso esplendor, séale suficiente para amarle, cuidarle, engendrar y buscar razonamientos tales que hagan mejores a los jóvenes, para que sea obligado, una vez más, a contemplar la belleza que reside en las normas de conducta y a reconocer que todo lo bello está emparentado consigo mismo, y considere de esta forma la belleza del cuerpo como algo insignificante.

Aunque el concepto de amor platónico tiene sus orígenes en la ideología de Platón, en la actualidad diversos estudiosos han señalado que este gran pensador griego no practicaba un amor espiritual o de abstinencia. El historiador Jay Kennedy señala que Platón nunca defendió un amor espiritual sin sexo. Más bien abogó por un camino medio. La moral significaba para él la contención. Quería que la gente evitara tanto la promiscuidad sexual como la abstinencia.

Por tanto, el origen no tiene nada que ver con la interpretación que le damos en nuestros días como aquel amor inalcanzable que sentimos por artistas o figuras públicas a las que sólo amamos por su apariencia y por la interpretación que hacemos de cómo serán en realidad. Sabemos a ciencia cierta que muchas veces adoramos e idealizamos a algunas personas, y luego recibimos un tremendo jarro de agua fría cuando las conocemos personalmente y vemos que toda esa magia que imaginábamos que tenían es sólo una máscara. De hecho, grandes cómicos de la historia son recordados por su enorme talento y, a la vez, por su agrio carácter.

Creo que el amor platónico debe ser incondicional y si amamos a alguien por lo que nos parece que es, no le demos más vueltas, es eso y ya está. Pero volvamos a tierra y aprendamos a amar bien a los que sí están cerca y nos pueden devolver el abrazo, las caricias y toda la luz que les entregamos.

AMOR LIBRE

¡Ay madre que la liamos! ¿Qué es esto del amor libre? ¿Amor y libertad pueden ir juntos en la misma frase? ¡Pues sí! El amor no es una jaula, el amor no posee, por más que nos empeñemos en ensalzarlo diciendo «soy tuyo» o «eres mía» o todas esas tonterías de amor romántico arcaico, viejuno, rancio y caótico. El amor es puro, limpio y maravilloso, y por eso no puede estar unido a posesión, a prisión, a castración. Amar de verdad es querer ver feliz a la otra persona, además de sentirte tú feliz, aunque esté con otra persona o simplemente no quiera estar contigo. Sé que este concepto es difícil de entender o aceptar, pero yo creo que es real.

Fuera del amor romántico, el amor siempre debe ser libre. Te quiero desarrollar una idea que no conseguí implantar en mi última relación. Creo que ella no lo llegó a entender. La verdad es que no nos entendimos en nada de nada, pero eso es otra historia que lo mismo cuento en una novela, o en una canción, o en un guion de cine. La cuestión es que yo intentaba explicarle que el amor es algo libre y precioso. Si eso se lo explicas a alguien sin heridas abiertas puede que lo entienda, pero cuando andamos con rotos en el corazón, es más difícil. Por eso te haría una recomendación: si aún tienes una herida abierta, no pretendas compartir vida con nadie. Si el zapato anterior te dejó ampollas en el pie, sería mejor curarlo primero, y luego probar a ponerte otros zapatos. Debemos amar libremente, sin atrapar, y luego, si somos correspondidos, llegar a acuerdos. ¿No? Me encantan las metáforas, ¿se nota?

Pero, y ahí voy con la idea que no le logré explicar a ella: si estás en una relación con alguien, ¿puedes estar con otras personas? Por supuesto que puedes, otra cosa es que quieras hacerlo. Ahí reside la libertad del amor, yo no quiero que me seas fiel por obligación sino por devoción. Hay que reconocer la importancia de hacer esto mediante acuerdos y comunicación, intentando deconstruir las inseguridades que te construye el amor tradicional, y siempre a un ritmo adecuado para las dos personas. Pero todo se

puede pactar y se puede negociar. Aunque en este caso lo que estoy diciendo es que debemos ser libres en el amor y las relaciones para vibrar en un buen amor. En el capítulo final de cosas bonitas que otras personas escribieron para mí hay una aportación de Borja Vilaseca que lo explica perfectamente.

Otra forma de entender el «amor libre» es concebirlo como «libre de odio». Yo no quiero odiar a nadie. Por eso pongo amor donde nazca cualquier indicio de odio. Ya sabes que si quieres olvidar a alguien no debes odiarle, pues de ese modo se quedará todavía más dentro de ti. La forma de olvidar es amar y dejar ir, el tiempo se encargará con esta acción de hacerle desaparecer de tu energía, de tu mente y de tu alma. Por ese afán mío de no querer odiar a nadie siempre intento que mis relaciones amorosas acaben bien. Pero como no es sólo cosa mía, pues a veces no funciona. Ya sabes que al menos nos debe quedar la preciosa sensación de haber hecho lo correcto, de haber usado todas las herramientas posibles para que las cosas fueran bonitas dentro del dolor de la ruptura. Si luego no funciona acuérdate del cuarto acuerdo de los toltecas: «Siempre hacer lo máximo que puedas, ni más ni menos».

El amor libre también puede concebirse como amor libertino. En tiempos se decía que practicaban el amor libre aquellos que tenían relaciones sexuales sin compromiso. Pero eso no es amor, es sexo, es deseo carnal. Que está estupendo, ¿verdad? Pero no es amor.

Y aquí abrimos otro debate: ¿se puede perdonar una infidelidad física? Por supuesto que se perdona. Yo personalmente si eso sucede, te perdono y te dejo ir. (Creo que esto merece un capítulo más adelante ¿no?)

Amor libre sí, pero siempre sabiendo entenderlo y actuar conscientemente.

POLIAMOR

«Poliamor» es un concepto curioso. No quiere decir que hagamos el amor con miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, aunque podría ser, ya que los uniformes ponen mucho. Este curioso modo de definir el amor con varias personas lleva dando vueltas mucho tiempo y voy a intentar explicártelo un poquito.

Primero habría que entender que se trata de una actualización del amor, una nueva forma de amar. Así que no lo juzguemos con los parámetros del amor clásico, romántico, arcaico. Es como lo que hizo Pitingo,⁵ que tomó el flamenco y le dio su especial visión, que tenía otras connotaciones. También lo hizo Luis Miguel,⁶ con los boleros. Se llama innovar, experimentar. Los puristas, esa gente anclada en el pasado, no aceptaron esas innovaciones, pero al público le gusta y mientras al público le guste los artistas vamos por buen camino. Tampoco a mucha gente le gustó que un cómico se hiciera feliciólogo, pero es que nunca llueve a gusto de todos y todas, y ya sabemos que no estamos aquí para agradar a los y las demás, sino para vivir y crear nuestras vidas con ilusión, amor y libertad.

Dicho esto, creo que hay mucha gente que está desencantada con el amor romántico tradicional. Lo intentaron y fallaron, o eso pensaron, ya que el hecho de que algo no salga bien no significa fallar, sino más bien que hemos subido un escaloncito más en el aprendizaje de la vida. De ese desasosiego del amor surgen nuevas formas de entenderlo. También de la situación que a veces viven algunas personas cuando se enamoran de dos personas a la vez, o de las que no están cómodas engañando a sus parejas por esa extraña debilidad de la carne que nos hace sentirnos atraídos por otras carnes incluso estando en pareja. Esto creo que les pasa sobre todo a los hombres, pero no es culpa nuestra, es que tenemos el hipotálamo más grande, o es que aún creemos que estamos en la época de las tribus, cuando debíamos sobrevivir y para ello procrear a diestro y siniestro.

Sea como sea, el poliamor surge hace años y creo que merece un capítulo en este libro. Se definiría como «aquella tendencia del amor romántico en la que las personas tienen una relación amorosa con dos o más personas». Estas relaciones son estables y reconocidas por todos y/o todas sus participantes. No confundir con «follamigos»⁷ o «amigovios» (de los que si queréis hablamos luego un poquito). En este caso serían relaciones estables donde hay amor, cariño y respeto, además de contacto carnal.

Atención a esto, si estás leyendo y te parece una aberración o algo imposible, quizá es que lo estés llevando a tu vida personal. Quizá en las vidas de otras personas éste sea el modo adecuado de relacionarse en este plano afectivosexual. Quizá te guste algo de cada una de tus parejas y ellas te dan algo que las otras no, y así puedes sentirte completamente feliz.

En la teoría puede ser fácil verlo, pero llevado a la práctica el poliamor choca con varias barreras. La primera es el sentimiento del amor como algo monógamo y posesivo. Es decir, cuando amas a alguien, ¿quieres compartirlo con otras personas? Pues es posible, pero para eso primero se deben trabajar los celos, el ego, y encontrar a personas que estén dispuestas a vibrar contigo en esa frecuencia. Por mucho que tú lo hagas, no es sencillo iniciar a alguien en esta disciplina y costumbre, a no ser que esté dispuesto o dispuesta a probar cosas nuevas.

La siguiente barrera es saber si la persona con la que inicias esa relación poliamorosa es realmente poliamorosa o alguien que aprovecha esa circunstancia para satisfacer sus deseos sexuales. No existen verdaderas relaciones poliamorosas sin una buena responsabilidad afectiva. Bueno, ni poliamorosas ni de ningún tipo de amor, pero en este caso concreto es incluso más importante tenerlo en cuenta, pues todos los detalles han de cuidarse al máximo y debemos ser especialmente sensibles, sobre todo en los inicios y si somos nuevos o nuevas en la dinámica de tener varias relaciones de pareja a la vez.

Conozco gente que lo practica, e incluso puedo decir que en ocasiones lo he llegado a probar, pero no del todo, ya que, si bien he tenido varias relaciones bonitas a la vez, no les daba referencias a unas de otras. Creo que esto también es un obstáculo a sortear, una cosa es saber que tu pareja está con otras personas, y otra muy distinta conocer los detalles, ¿no te parece? Quizá el secreto resida en entender el amor de otra manera, de un modo incondicional, diferente, nuevo, desapegado y puro. Del mismo modo que entendemos la amistad y no nos importa que nuestras amistades tengan a su vez otras amistades, ¿podríamos conseguir lo mismo en el amor de pareja? Aunque

claro, ya no sería de pareja, sería de tríos o de cuartetos. Y aquí surgen más dudas: ¿cómo se reparte el tiempo?, ¿los miembros del poliamor se conocen entre sí?, ¿coinciden en lugar, tiempo, espacio?, ¿cómo afectan las diferencias entre parejas a los otros miembros de las comunidades de poliamor?

Para aclarar todo eso habría que hablar con personas expertas en la materia, aunque puedo asegurar que la base está en los acuerdos que se tengan con las personas con las que practicas este tipo de amor. El consenso y la comunicación son necesarios en toda relación, y en éstas especialmente.

Si me dejas darte mi opinión personal sobre el tema, te diré que creo que el poliamor se puede usar como tránsito entre una relación y otra. Pero que, si encuentras a alguien y te toca de verdad dentro, es mucho más bonito, sencillo y agradable vivir junto a esa persona un amor romántico actualizado, sin apegos tontos, sin posesividad absurda, pero con todos los matices bellos que tiene sentirse enamorado y ser correspondido. Aunque, como digo, es lo que a mí me funciona, y debemos respetar lo que les funciona a otras personas.

AMOR TÓXICO

Del lat. *amor*, *ōris*, y *toxicum*, ‘veneno’.
Que contiene veneno o produce envenenamiento.

Real Academia Española

Quizá hayas leído algo de Bernardo Stamateas, o al menos conozcas su obra más popular: *Gente tóxica*. En este libro describe a la perfección muchos perfiles de personalidad humana, sobre todo negativos, y los denomina «tóxicos». Probablemente porque pueden resultar dañinos si se cruzan en nuestras vidas, y lo que es peor, si les dejamos entrar. Ya te he contado que la máxima de toda buena relación se basa en saber diferenciar lo que te gusta de lo que te conviene. Pero, ¿cómo saber si alguien te conviene? Y lo más importante, ¿cómo saber si alguien vibra en amor tóxico?

A la primera pregunta podemos responder fácilmente: si te quieres y sabes lo que quieres, sabrás también lo que no quieres. Es decir, como contaba Miguel Ruiz en *La maestría del amor*, si tu nevera está llena de comida no necesitas las neveras de otras personas. O, lo que es lo mismo, si tienes buen amor hacia ti no necesitas el mal amor de otros seres.

Las personas nos gustan físicamente; es más, nos gustan simétricamente. Se dice que la belleza que admiramos suele estar marcada por la simetría del rostro y sus facciones. Pero en realidad la belleza es subjetiva y no hay cánones ni reglas. Las madres y los padres suelen ver a sus hijos recién nacidos muy bonitos aun cuando parezcan gremlins mojados después de medianoche, y eso es por el sentimiento de amor. Por eso a veces te enamoras primero del alma y luego de la parte física. A veces sucede cuando el

amor surge por alguien que nos salvó la vida, o que estuvo ahí cuando lo necesitabas en momentos de absoluta resiliencia. Te enamoras de su interior y lo de fuera te la trae al fresco, lo ves con los ojos del amor.

No obstante, normalmente el primer *input* es con la parte visual y física. A partir de esto nos cautiva alguien, pero debemos ser un poco más maduros y maduras, tener más profundidad para darle tiempo a esa cara bonita a que nos enseñe cómo es su alma por dentro. Y eso sólo se consigue con tiempo y las herramientas de la paciencia y la intuición. Esto no nos garantiza que no podamos caer en las redes del amor tóxico, ya que algunos de estos *toxic lovers* son además expertos liantes, pero otras veces no lo hacen conscientemente.

Yo he sufrido los estragos del amor tóxico, pero creo que esas maravillosas mujeres no eran conscientes de lo que les estaba pasando y de cómo actuaban o por qué. Esto sucede a menudo, no vemos ni lo que somos ni lo que hacemos, ya que estamos inmersos en el inmenso sueño de la vida hacia fuera y no trabajamos nuestro interior para descubrir nuestras carencias y así brillar con luz propia.

Por tanto, hay dos tipos de amor tóxico: el primero es el que viene de gente que es tóxica. Gente que es dañina a conciencia, que grita, que agrede, que maltrata en cualquiera de sus absurdas expresiones..., y este tipo de personas deben estar en tratamiento o incluso bajo llave para no seguir haciendo daño. Si eres violento, si has tenido episodios de agresividad hacia otras personas, no dejes de ponerte en manos de profesionales, si quieres seguir viviendo entre almas bonitas. Eso sería lo ideal, pero como parece que siguen pensando que la ira es algo lícito, a veces debemos ser nosotros y nosotras quienes veamos cómo protegernos de ese amor tóxico. En primer lugar, tendríamos que aplicar la tolerancia cero desde el primer grito o la primera falta de respeto. Más adelante hablaremos de esto, sólo quiero adelantar que sin respeto no hay relación, y no se puede pasar por alto ningún tipo de agresión verbal, ni mucho menos física. Los perfiles de las personas tóxicas y agresivas son muy claros y no aparecen de la noche a la mañana. Así pues, tenemos que saber identificarlos y apartarlos radicalmente de nuestras vidas. Nadie es dueño de nadie desde que se abolió la esclavitud, y nadie tiene derecho a amargarnos ni un solo minuto de vida.

El segundo tipo de amor tóxico es el menos agresivo. Es el ejemplo del amor de quien no sabe querer, de quien tiene miedo y dudas. Mi querida gente bella, el amor es todo menos duda, y marcharse siempre será la manera más cobarde de amar. Todos los humanos hemos tenido que aprender a amar a fuerza de equivocarnos, y por eso estoy

escribiendo este libro, para poder ayudar a ese aprendizaje sin tanto dolor y sin tanto lío. Si no estás bien conectado con el amor, si no sabes amar, lo más probable es que acabes haciendo sufrir a otras personas. Y sí, ya sé aquello de que «nadie nos hace sufrir», que somos nosotros y nosotras los que aceptamos y somos parte responsable de lo que sucede, pero lo cierto es que creo que es sano asumir nuestra responsabilidad en cualquier tipo de relación o hecho que acontezca entre dos almas que deciden amarse.

Ahí está el tema, puedo hablar con conocimiento de causa, pues como te he contado ya, soy de amar, de enamorarme y de arriesgarme. Estuve casi cuatro años sin pareja estable desde que se extinguió (que poético y que jurásico este término) mi última relación sentimental. Entonces apareció una nueva oportunidad y decidí vivirla, porque soy valiente, porque la chica era maravillosa, y porque si iba a escribir sobre amor, qué menos que poder hacerlo desde el ojo del huracán. Llegué a esa relación con todos mis sentidos en perfecto estado, con mi alma preciosa, con mi corazón abierto y preparado para dar lo mejor de él... Pero eso no es suficiente. ¿Por qué? Pues porque el amor es cosa de dos, y ese precioso ser tenía una herida sin cerrar, una armadura sin abrir, y convivía con el miedo mientras nadaba en un mar de dudas. Aunque al principio vio nacer esas mariposas de las que solemos hablar para explicar el hormigueo del inicio del amor, luego el miedo pudo más que el amor, y fue aplastando sus alas hasta obligarlas a volver a sus capullos y desaparecer.

Ni que decir tiene que lo pasé fatal. Y te preguntarás, ¿por qué no usaste tus herramientas, Rielo? Las usé, tuve paciencia y utilicé la intuición: sabía que no llegaríamos muy lejos, pero aun así fui valiente y quise vivir lo que el Universo me había puesto en el camino. Es lo que se hace si se quiere aprender, y ya sabemos que aprender a veces duele. Si intentas aprender a patinar te vas a partir el culo varias veces, y no de risa precisamente, pero al final aprenderás. En este caso había un amor tóxico, pero no porque la persona fuera tóxica, simplemente no estaba preparada para todo el amor que le venía encima.

Hay una frase de Frida Kahlo que me encanta y que dice:

Nunca voy a pedir disculpas por tener demasiada alma, por ser demasiado emocional o tener demasiado amor para ofrecer... Usted no era capaz de manejar mi tipo de amor, y eso es su problema no el mío.

EL AMOR EN FORMA DE AMISTAD

Del lat. *amicus*, ‘amigo’.

Afecto personal, puro y desinteresado, compartido con otra persona, que nace y se fortalece con el trato.

Real Academia Española

Cuando pensé en escribir sobre el amor me di cuenta enseguida de que debía haber un inmenso espacio para esta expresión del amor tan bella: la amistad. También me vino a la cabeza ese visionario del Facebook que fue el brasileño Roberto Carlos, que cantaba eso de «yo quiero tener un millón de amigos y así más fuerte poder cantar». Qué belleza de letra y cuánta carga de amor dentro de ella.

Ser amigos y amigas es, en definitiva, ser cómplices, confidentes. Es disfrutar haciendo las mismas cosas. Es entregar sin compromiso lo mejor de nuestra persona a esa amistad. Caramba, eso sería el amor ideal, ¿no? Piénsalo bien, la forma en que tratamos a los amigos y amigas: sin celos, sin acaparar, sin ser posesivos, sin compromisos; sería ideal si todo esto lo aplicásemos a nuestras relaciones amorosas. Sé que hay gente que esa toxicidad la aplica también en la amistad, pero es que hay gente pa’ tó.

Lo que quiero decir es que la forma en que la mayoría amamos a nuestros amigos y amigas es la manera de amar perfecta para comenzar a formar una pareja. Así pues, veamos, ¿qué es la amistad? Para entender mejor de qué va la amistad, te voy a contar una cosa muy curiosa. La palabra amistad proviene del latín *amare*, que significa «amar». ¿Qué te parece? ¡Amistad viene de amar! ¿Ves como no nos estábamos yendo demasiado por las ramas? Toda relación de amor debe pasar por la amistad, y amarse, y viceversa.

¿Cómo se construye una amistad? Pues como toda relación posible, desde el respeto. Esto me lo contó uno de mis mejores amigos, el señor Ulises Reyes. Lo conozco desde hace treinta y cuatro años, y seguimos siendo amigos. No porque todo haya sido fácil, sino porque hemos sabido superar las adversidades, y créeme, algunas han sido complicadas. La amistad se construye con verdad, con ganas, con lealtad, con generosidad, con mucha luz, y, sobre todo, con AMOR.

La base de una verdadera felicidad siempre se arroja con relaciones saludables y contagiadas de alegría. Y ése es el papel que cumplen los amigos y las amigas: abrazadores de tu alma cuando lo necesitas y orejas inmensas para escuchar el latir de tu corazón. Y eso debes ser tú para ellos, y para ellas también.

No importan los años o el tiempo, lo importante es acordarse de que los amigos y amigas de verdad siempre están ahí. Son como las estrellas: aunque no los veas, aparecen cuando los necesitas. ¿Esto ha sonado a mensaje navideño viral de WhatsApp? Sí. ¿Es una verdad como un templo? También. La cuestión es que una verdadera amistad no se rompe sin un motivo de peso, sólo se debilita para volver a fortalecerse. Aunque también es verdad que puede que los amigos y amigas no trasciendan en el tiempo, ya que la evolución de cada ser es diferente y a veces eso nos separa para regalarnos nuevas experiencias.

Sea como fuere, hay compañeros y compañeras de trabajo o de aficiones, hay conocidos y conocidas, hay amiguetes, y luego están las amistades de verdad. Las que nunca fallan, y si lo hacen saben rectificar. Hay personas con las que la amistad es tan fuerte que las abrazas como si fueran tus hermanos y hermanas. Porque ya se sabe que la familia te la imponen, pero a las amistades te las encuentras y las seleccionas tú.

Este capítulo se lo dedico a todos mis amigos y amigas del alma. Si quieres saber quiénes son los tuyos, mira tu teléfono y comprueba quién te ha escrito en las dos últimas semanas, o quién te escribe sólo para decirte: «Hola, ¿cómo estás?». Quién ha estado a tu lado en los peores momentos..., ya que si no estás a mi lado en la tormenta no esperes que te abraze cuando salga el sol... Jo, qué bonito me ha quedado esto, ¿no? Es lo que tiene ser un místico gamberro.

Pero no todo es de luz y de color, en la amistad también hay duelos. También hay rupturas. También hay que trabajar el desapego. Y también hay lado oscuro. Y en este sentido es importante resaltar que el cargo de amigo o amiga no se puede regalar, primero tiene que nacer y luego se tiene que forjar, fortalecer. Debe ser como una película histórica: basada en hechos reales. La amistad, como toda expresión de amor, no

se puede regalar, y especialmente a quien acabas de conocer. En realidad, los regalos, las cosas gratuitas o fáciles de conseguir, pierden su valor, ¿no te parece? Es como la comida de un bufé, en su abundancia pierde valor; las personas cargan sus platos y luego desechan la comida sin pudor. La amistad es un tesoro y hay que entregarla a quien la merezca. A veces nos empeñamos en forzarla, y eso siempre nos deja un sabor amargo. Y es que la amistad es como una bella planta, hay que cuidarla, mimarla, regarla, hablarle, buscarle un lugar adecuado para que el solcito la acaricie.

Piensa en tus amigos y amigas de verdad, cierto es que no podemos tener un número excesivo. Las redes sociales nos conectan con mucha gente, pero es imposible mantener contacto de alto nivel con más de tres o cuatro personas. Y al final, siempre tenemos una que se convierte en confidente, asesor y terapeuta. He tenido muy buenos amigos y amigas en mi vida, algunos y algunas siguen estando ahí después de más de treinta y cinco años, y otros y otras han desaparecido, han decidido que no les interesaba mi amistad, y eso es algo lícito que debemos aceptar y despedir siempre con amor y una buena sonrisa.

Si quieres tener relaciones saludables y «contagadoras» de energía, cuida bien la selección. Y después, cuídalas con esmero. Se dice que quien tiene un amigo tiene un tesoro, ¡y si tienes problemas de dinero siempre podrás empeñarlos! Bueno, si tienes problemas de dinero no los mezcles con la amistad, suele ser un cóctel explosivo. En mi caso, si un amigo me pide dinero, si puedo se lo regalo sin más. Porque los préstamos suelen traer problemas, sobre todo a la hora de devolverlos. Recuerdo una frase que acuñé hace veinte años, probablemente motivada por algún desengaño amistoso: «Es impresionante la capacidad que tienen algunas personas para pedir favores y la facilidad con la que se olvidan de devolverlos».

AMOR FAMILIAR

¡Qué gran capítulo me toca desarrollar! ¿Hay alguna expresión de amor más inmensa que la generada desde la familia? Ahí reside un foco brutal y de ese amor quiero conversar contigo.

Todos y todas somos hijos e hijas de alguien, ¿sí? Puede que algunas personas no quieran tener descendencia y, ¿sabes qué?, me parece fantástico. Cada quien debe poder decidir lo que quiere hacer con su vida, y traer vidas al mundo es una responsabilidad muy importante. Conozco algunas historias, y seguro que tú también, de padres que no saben serlo, y me refiero al padre hombre ya que es lo más habitual. El hombre no siente crecer esa vida en su interior, no la abraza desde dentro y creo que jamás podría generar ese vínculo sagrado y único que crea una madre. Puede haber excepciones en todos los casos, ya lo sabes, pero, hablando de lo que mejor conozco, te diré que soy hijo de un padre al que creo que sólo le ha importado su propia vida. Sin embargo, también soy padre de dos hijas a las que amo, cuido, respeto y acompaño. Sería impensable para mí no tenerlas en mi vida, ni ser todo lo que ellas precisen que sea, sin dejar de ser yo mismo, siempre y en todo momento. Ya sabes que el amor es aprendizaje, e incluso cuando no lo recibes te está abriendo la puerta a conocerlo y crearlo desde tu interior.

El núcleo de las familias siempre ha sido la buena relación entre los fundadores de la misma. Si bien es verdad que podemos crear familias de otro tipo, monoparentales, de la suma de otras familias que se separaron... Lo que sea que una el amor, estará unido para siempre. Sin duda, las familias más sólidas son aquellas que comienzan por un amor hermoso, limpio y puro de una pareja. He aprendido con el paso de los años que, para poder ser felices, para crear una familia propia, para vibrar bien en amor, hemos de sanar toda esa parte de la familia de la cual procedemos, es decir, nuestra relación con papá y mamá. Esta vida es una concatenación de seres que han recibido un trato mejor o peor, más o menos dañino o amoroso, y que han de aprender a vivir con ello.

Yo no culpo a nadie de cómo me educaron o cómo me criaron, sólo lo manifiesto para saber quién soy y a dónde voy. Los padres y madres de este mundo quizá tampoco recibieron buen trato, buen amor, buenas experiencias, y por eso no podemos culparlos, tampoco tenían la información que tenemos ahora, ya que la sociedad no se preocupaba de ello y sólo se centraba en un avance social y profesional como base de la felicidad.

Algunas almas bonitas, muchas de ellas, se han criado en la más absoluta falta de amor en la niñez y no por eso han resultado ser frías y distantes. No es sano culpar al pasado, a la vida, a nadie, de lo que somos, pues en última instancia tenemos la autoridad para poder ser quien queramos ser. Esa libertad, como decía Viktor Frankl, nadie te la podrá arrebatar, ¡jamás!

El amor que se genera entre los miembros de una familia es inmenso, pues se cuidan, se acompañan, se protegen, se aman... Si en tu vida no tienes eso de serie (al modo clásico de papá, mamá, etc.), pues recuerda que puedes generar tu propia familia con las personas bonitas que elijas y te elijan a ti. Yo soy un coleccionista de personas bonitas, si alguien me enamora me lo quedo, y procuro cuidarlo como oro en paño. Por eso tengo unos hermanos y hermanas de sangre preciosos y otra hermandad de alma al mismo nivel. Tengo dos mamis preciosas, una que vive en mi corazón y que fue la que me engendró, mi «Mamá Matilda», y otra en mi vida terrenal, que acaricia mi alma, mi «Mami Rosa», que me cuida, me ama y me hace sentir inmensamente feliz. He dejado de añorar aquella familia perfecta que soñaba y me he puesto a construir una desde el centro de mi corazón, donde caben todas esas personas bonitas y aquellas que aún tengo que conocer.

El amor en su pureza es mágico, puede que en el sentido terrenal se gestione con reglas diferentes, pero en lo espiritual, si llegas a conectar con él, te dará paz, y el regalo de la máxima felicidad. Almas bellas como la Madre Teresa de Calcuta, el Padre Ángel, Vicente Ferrer, Nelson Mandela..., son guías y referentes para todos aquellos que creemos en el amor como modo de vida para los humanos aquí en la Tierra.

Es el momento de reflexionar sobre cómo te relacionas con tu familia y ponerlo todo en orden. Hazte ese favor, desde el amor más puro que tengas en tu alma, cuida de ella. Tengas lo que tengas, ¡CUÍDALO! A tu mamá y a tu papá, dales todo el amor que ellos te dieron, y si no fue así, regálales perdón, y suelta lo que no te hace estar bien. A tus hermanos y hermanas, les hablas y les cuentas lo que sientes, y si no quieren quedarse contigo, les dejas marchar con amor. A tus hijos y a tus hijas, dales todo el amor que hubieras querido recibir tú, pero multiplicado por mil, y piensa que no te

pertenecen, sólo has de acompañarlos y mostrarles el camino sin adoctrinar. A los amigos y amigas hemos de ubicarlos en esa zona de amor cómplice que nos llena de fuerza para superar cualquier obstáculo.

Crea tu propia familia y hazlo con claridad y sin miedos. Una familia es como una tribu, y gracias a ella nuestra especie pudo sobrevivir. Lo único que debemos aplicar son las enseñanzas emocionales que hemos aprendido y que espero hayan crecido en ti cuando termines de leer este pequeño libro del amor. Lo he escrito desde ahí para ti y en muchas ocasiones con el corazón encogido y los ojos húmedos por la emoción. A veces escribir es divertido, otras, enriquecedor, pero hacerlo sobre el amor, y en este caso sobre la familia, se convierte en una terapia monumental. He aprendido que hay cosas que no pueden ser, pero no desisto, ni desistiré jamás, de poder crear todas las familias de amor bonito que la vida me permita construir.

AMOR SIN SANGRE

¿Puede haber amor hacia un ser sin que sea sangre de tu sangre? Es decir, ¿sin que sea de tu familia (biólogicamente hablando)? Por supuesto, y no me refiero a las parejas o amistades. ¿Qué hay del amor hacia un hijo o una hija que, sin nacer de tus genes, de tus espermatozoides o tu óvulo, sientes con una fuerza única? El mundo de la adopción y de la acogida está repleto de historias de amor. Siempre sentí una bella curiosidad por ese sentimiento que hace que una pareja reciba en su vida a un ser para acogerlo como su propia descendencia.

También es cierto que me sorprende lo complicado que resulta adoptar y lo fácil que es tener hijos por cuenta propia. Es decir, para poder adoptar o acoger te exigen una tremenda lista de documentos, justificantes, salarios... Que si la edad de los adoptantes, que si pruebas psicológicas, chequeos, análisis, ¡Dios mío! ¡Les falta pedirte que seas socio de algún equipo de fútbol o de Círculo de Lectores! El caso es que mucho papeleo y dificultades, desembolso económico, en fin, un calvario, y no siempre sale bien. Pero ¿y si quieres tenerlos tú? Da igual que seas un desastre, que no tengas solvencia económica, que estés mal de la cabeza o que te juntes con quien sea. Pero bueno, alguien solía decirme que parece que siempre quiero estar arreglando el mundo, y yo pienso ¿qué hay de malo en eso? ¿Es que acaso no es bueno arreglar o mejorar lo que no está bien o se ha quedado obsoleto?

Pero vayamos al temario del capítulo, el amor de esos padres, esas madres, esas parejas, hacia esos hijos es una auténtica maravilla, pues se trata de crear un vínculo familiar sin sangre, pero sólido y consistente. Se trata de amar a esos hijos e hijas igual que amas (o amarías) a los de tu propia sangre y viceversa. Porque, puestos a pensar en el amor de los padres y madres, también hay que hablar del de los hijos e hijas que

crecen pensando que esas personas que les aman, cuidan, enseñan, son sus padres «de sangre», pero un día tendrán que saber la verdad, y asumirla con mucho, muchísimo amor.

Es ahí donde aparece una forma de amor única y asombrosa. Muchas de las personas que han asistido a alguno de mis talleres o conferencias saben que crecí en el seno de una familia humilde y fui criado por un padre que, a la postre, resultó no serlo biológicamente. Esto causó en mí un inmenso desconcierto, pues no sabía muy bien cómo asumirlo, ya que mi padre siempre fue, ha sido y será mi referente y quien más amor me inspira, no sólo por mi apego infantil hacia su persona, noble, amable y bondadosa, sino porque ya siendo más adulto descubrí algo impresionante: todo ese amor que él había volcado hacia mí lo hizo a sabiendas de que yo no era hijo suyo, pero no porque me adoptara, sino porque su mujer se enamoró de otro hombre, y sucedió, bueno, sucedí.

Te puedo asegurar que no se me ocurre una expresión de amor más infinita, jamás noté diferencias respecto a mis hermanas y hermanos, jamás me habría podido imaginar esa realidad si no me la llegan a contar. De hecho, muchas veces pienso que quizá hubiera sido más feliz sin saberla, pero ya sabes que las suposiciones no son útiles y los «quizá», los «tal vez», los «debería» o los «qué hubiera sido de mi vida si...» son gratuitos y carentes de sentido. Y es que el amor en sus múltiples formas y presencias es tan bello como para abrazar hasta los momentos más duros del ser humano. Y no importan los vínculos de sangre, el amor es más fuerte que todo eso. Fue lo que me enseñó mi padre, ése que me crió. El que se disfrazó de Rey Mago cada Navidad para hacerme sonreír con sus regalos. El que me llevaba cada domingo al cine Imperial de Madrid para ver las maravillosas pelis de Disney. El que vio cómo me arrancaban de sus brazos para llevarme interno y aun así me calmaba diciéndome que el tiempo pasa volando. Al que volvía yo una y otra vez porque no quería perderle por nada del mundo. El que me esperaba despierto cuando trabajaba de noche, ya siendo yo un jovencito, y me despertaba con un filetito a la plancha con patatas para que fuera bien nutrido a trabajar. El que se me fue demasiado pronto, pero que siempre, siempre, habitará en mi corazón. Ese amor es el más puro que he conocido jamás de alguien hacia mí, y con ese amor he querido educar a mis hijas, y es con el que es sano sentirse identificado. Por ese motivo me gusta que me llamen Rielo, ése era su apellido, es mi pequeña manera de homenajearle y de sentirle siempre muy cerca de mí.

Si tienes hijos, hijas, sean tuyos o muy tuyos por adoptarlos, has de educarlos en el amor, no en la imposición, no en la obligación, sólo en el amor, que es de donde vienen. Y si eres hijo o hija ama a tu madre y a tu padre por encima de cualquier otra emoción, puede que se equivoquen, puede que no sepan hacerlo, pero si respiran amor sé comprensivo o comprensiva, y entiende el amor como ese vínculo invisible que todo lo une y todo lo calma.

AMOR ANIMAL

Cuidado con el enunciado, que puede llevar a engaños. En este capítulo quiero hablar del amor hacia los animales, que es otro tipo de amor.

Los humanos hemos convivido con animales no racionales desde siempre. Se supone que el humano es un animal racional ya que dispone de raciocinio, inteligencia y lenguaje. Mientras que los animales no razonan, se mueven por instinto y sólo se comunican por sonidos. Hemos usado a los animales para alimentarnos, para ayudarnos en el trabajo y, por último, para hacernos compañía. Los de la última categoría son los más afortunados en principio, pues no acaban exhaustos de trabajar o en un plato con patatas y ensalada.

Muchas personas, en su inmenso amor a los animales, han dejado de comérselos, y yo lo entiendo, aunque no sé si seríamos quienes somos o como somos ahora sin habernos alimentado de su carne, su leche y sus huevos. Pero bueno, ése es un debate en el que no voy a entrar, yo respeto a todo el mundo siempre que el mundo me respete a mí.

Del amor que yo quería hablar era de ese que surge entre los humanos y los animales de compañía, las mascotas. Perros y gatos son los más comunes, y se han adaptado perfectamente a la vida doméstica. En casa hubo perritos desde que yo era un niño, aunque luego dejaron de estar, y nunca supimos muy bien dónde acabaron. Pero eso hizo que en mí surgiera un profundo amor hacia los animales, pero sin apegos. El animal tiene una vida más efímera que el humano, por lo que irremediabilmente se irá antes que nosotros y nosotras, es ley de vida.



Este capítulo va dedicado a mi amiga Silvia, que hace poco perdió a su gatito *Chispy*. Fue muy doloroso para ella, y es que existen personas que aman mucho a sus mascotas, quizá porque saben que ese amor incondicional perruno o gatuno sería difícil de encontrar en animales racionales. También hay quien no teniendo hijos focaliza su amor y su protección en ellos, y es maravilloso, pues el amor debe fluir y caminar libremente.

Entrando en el «modo comedia», está el concepto de las chicas que dicen: «No quiero acabar viviendo sola en mi casa con veinte gatos». No sé muy bien a qué se refieren, ¿será que algunas señoras en su día quedaron solteras o viudas y empezaron a canalizar su amor en los animales?

Creo que el amor animal es precioso y complementario para la vida, pero nunca sustituto del amor entre seres humanos. Los animales son increíbles y su amor incluso es sanador para personas con capacidades diferentes. Por ejemplo, se realizan terapias maravillosas con delfines, caballos, incluso yoga con cabras, aunque esto ya me parece que se les va de las manos un poquito.

La verdad es que en algunas cosas sería bueno que los humanos aprendiéramos de los animales. Por ejemplo, ningún animal mata por el simple placer de hacerlo o por querer arrebatarse nada a otro de su especie. Ningún animal destruye su propio modo de vida y su ecosistema para enriquecerse económicamente. Ningún animal miente o engaña. Ningún animal tiene maldad, sólo es supervivencia.

Quiero dar las gracias a todas las personas que aman a los animales y cuidan de ellos. Y también a mi perra *Khaleesi*, que me ayudó a su manera a salir de la tristeza en un momento muy oscuro de mi camino. Parece que no, pero su presencia me dio paz, y eso que es una pastor alemán inquieta e incansable, a la que puedes tirarle la pelota o el palo seis millones trescientas cuarenta y dos mil quinientas veces y siempre te lo volverá a traer. Siempre se alegrará de verte, y siempre querrá acostarse a tu lado. Siempre querrá salir a la calle y siempre te dará besitos si le acercas la cara. Pues es amor lo que sienten, pues es amor lo que son.

SEGUNDO BLOQUE

EL VUELO DEL AMOR



MJ Avilés (Instagram: @intinfera)

ÉRASE UNA VEZ...



MJ Avilés (Instagram: @intinfera)

EL FLECHAZO

Creo que casi todo el mundo sabe a qué se refiere esta expresión tan coloquial. Se puede entender como esa sensación de conocer a alguien y sentirte profundamente atraído o atraída por él o ella. Se le denomina «flechazo» porque en algunas culturas se identifica a un ángel, llamado por lo general Cupido, como un auténtico «sinergiador» de personas para que se amen. Sería como un Cipri Quintas⁸ haciendo *networking* pero en el amor. Pues bien, Cupido, representado por un ángel infantil, lleva un arco y unas flechas. En teoría es el hijo de Venus, diosa del amor, y de Marte, dios de la guerra. En ocasiones se le ve representado con una venda en los ojos para escenificar que el amor es ciego.

En la cultura popular se dice que cuando Cupido nos lanza una flecha nos enamoraremos de la persona que está delante. Que digo yo que cuando tú te enamoras y la otra persona no, ¿será que al niño se le ha olvidado lanzarle la flecha a la otra parte? Pues vaya gracia, ¿no? Lo suyo es que lance dos y asunto arreglado, aunque no sé muy bien el criterio con el que la criatura lanza las flechas, ya que muchas veces la cosa resulta un poco desastrosa. Muchas veces no hay que culpar al arquero, sino hacer retrospectiva para saber si hemos sido prudentes, consecuentes y pacientes con la llegada de esa flecha, de ese *input* que nos altera las neuronas y acelera el corazón. Como siempre, hay que saber qué parte de responsabilidad nuestra hay en todo lo que sucede.



Tina Conesa

Hay una frase a modo de piropo elegante que me encanta, y además puede ser usada tanto por mujeres como por hombres: «¿Tú crees en el amor a primera vista o tengo que pasar dos veces?». De hecho, quiero hacerte esa pregunta a ti. ¿Crees en el amor a primera vista? ¿Lo has vivido alguna vez? Yo sí creo, y lo he vivido, y perdona que vuelva siempre a mis propias experiencias, pero son lo único donde no puedo equivocarme.

Alguna vez he sentido ese flechazo de amor y me he enamorado al instante. Bien es cierto que lo mismo la flecha me la imaginé, o quizá el angelito sólo me la lanzó a mí, ya que alguna que otra vez no ha sido correspondido. Pero puede pasar también que la flecha haya actuado en ambos sentidos, pero a la otra persona le inunde el miedo a quedarse con esa flecha. Esto es concretamente lo último que me sucedió, justo cuando estaba escribiendo este libro. Me enamoré nada más verla, y puedo asegurar que a ella le sucedió lo mismo. Comenzamos a mirarnos con los ojitos de la fascinación, y hablamos de las mariposas en el estómago. Yo las vi y ella también. Pero... Dice mi amigo Jorge Luengo⁹ que cuando dices «pero» se anula todo lo bueno anterior. Y así sucedió. El «pero» es que llegó el miedo, y ella en vez de proponer trabajárselo o trabajarlo juntos, lo dejó entrar, y a mí me invitó a salir. Así, dicho de forma tan poética, queda muy bonito, pero lo pasé fatal. Con esto quiero decir que puede existir el flechazo, pero luego apagarse el efecto de cualquiera que sea el veneno que porta la punta para hacernos perder la cabeza.

Otras veces he sentido ese flechazo y la otra persona lo ha sentido en otro espacio temporal, o viceversa. Es decir, me dio el ataque de amor y tuve que esperar o hacer esperar para consumarlo. Ya lo he dicho muchas veces: la vida es para vivirla y el mundo para verlo. Por eso pocas veces he vuelto la espalda al amor, al flechazo, aunque me haya costado más de un batacazo. Sin haberlo deseado me ha salido un pareado.

También hay historias que acaban bien. Hay una frase de Woody Allen muy divertida que dice: «Hay matrimonios que acaban bien y otros que duran toda la vida». Es comedia, pero tiene parte de verdad.

Quiero contarte la historia de una amiga mía, se llama Ana. Es de esas personas bonitas de las que te enamoras nada más verla por su luz y su energía. A mí me pasó, aunque no fue flechazo. Quizá porque algo me intuía, o porque suelo ser muy prudente desde que mis hijas me dijeron que en el amor soy como un cervatillo que corretea por el bosque siendo blanco fácil de las balas de los cazadores. Sé que lo hacen porque me quieren, pero me sentí un poco raro al saberlo.



Tina Conesa

El caso es que surgió amor *storge*, fraternal y duradero. Amor-amistad que estamos construyendo de un modo precioso y en el que no hay ningún tipo de energía carnal. Ana me contó que llevaba catorce años con su compañero de vida, y fue ahí cuando me fasciné mucho más todavía. Yo que siempre he deseado una compañera de camino única y perenne. Cuando le pedí que me contara las claves de esa relación tan bella, tan sólida, tan duradera, me sorprendió mucho lo que me respondió. «¡Un flechazo!» Un perfecto caso de amor a primera vista con todas sus cositas y detalles. Un lanzamiento certero de Cupido que acertó de pleno en ambos corazones.

Ana venía de una relación tóxica de las potentes, y no quería ver a un muchacho ni por la pantalla del telefonillo. O sea, que tenía más miedo que un autónomo cuando recibe carta de Hacienda. El miedo estaba instalado, pero no sólo en ella, también en él. Decidieron ser valientes y se lo trabajaron juntos. Formaron un equipo mágico que ha conseguido quedar en primeras posiciones de la carrera de la vida desde hace ya más de catorce años. Esto no quiere decir que no hayan tenido que superar adversidades, sino que éstas les han hecho más fuertes todavía, y por eso al conversar con ella volví a creer en la magia del amor romántico, siempre y cuando se filtre con las enseñanzas y los aprendizajes adecuados.

Si alguna vez sientes flechazo, déjate llevar hasta el momento en que tu intuición te avise de que debes salir corriendo. ¿Sabes una cosa? Si hubiera salido corriendo cuando me avisó la intuición en tantas ocasiones en mi vida me habría ahorrado mucho sufrimiento. Hay una teoría que dice que normalmente sufrimos por lo que damos de

más, por esos meses o incluso años que alargamos las relaciones por no ser capaces de entender que el amor llega y se queda, o quizá se va para que llegue otro; y así vamos creciendo y aprendiendo.

Que vivan los flechazos y la gente valiente que se enamora. Ya sabes que nunca se escribió nada de los y las cobardes.

KAMIKAZES DEL AMOR

Del jap. *kamikaze*, ‘viento divino’.

Persona que realiza una acción temeraria con propósito suicida o con riesgo de su vida.

Real Academia Española

Ya te lo dije antes. Llevo toda la vida enamorándome. No he dejado de hacerlo constantemente. O sea que me puedo considerar un «kamikaze del amor». Durante la segunda guerra mundial, Japón creó una unidad especial formada por un cuerpo de pilotos que efectuaban ataques suicidas contra la flota del bando de los Aliados. A estos pilotos se les atribuyó el nombre de «kamikazes». Éste es el origen del concepto que, aplicándolo a un contexto actual y al ámbito del amor, uso para expresar ese comportamiento basado en lanzarnos al vacío en el amor sin responsabilidad y con el riesgo de no salir vivos (emocionalmente hablando, claro).

Este fenómeno configura el comportamiento de muchos humanos. Se entregan al amor sin saber muy bien cómo hacerlo y eso les lleva a sufrir de un modo descomunal. Por eso es tan importante aprender sobre el amor, ponerle certeza y sentido común. No para controlarlo, sino para poder vivirlo y saber usarlo, disfrutarlo y compartirlo.

El motivo por el cual podemos convertirnos en kamikazes podrían ser las carencias afectivas en la infancia. Puede ser también algo genético. Ya sabes que la genética nos aporta mucho a cada ser humano. Hay quien nace ya con una parte intrínseca de positividad, de ternura, de serenidad, o de todo lo contrario. Por eso es tan importante el trabajo personal. He dicho muchas veces que el cerebro está perfectamente preparado para su misión, que no es otra que mantenerte con vida. Para el resto de cosas necesitas poner de tu parte. Para ser feliz, para amar, para olvidar lo que te hizo daño y para aprender algo básico en el camino de la vida: potenciar tus virtudes y trabajar en tus

carencias. Si éstas son afectivas irás en busca del amor sin medir los riesgos y con la certeza de que no te importaría morir en la misión, pero luego te darás cuenta de que no te mueres pero que duele un montón.

No pienses que sólo hablo del amor romántico. Se puede ser kamikaze también en el amor de amistad, por ejemplo. Yo, por ejemplo, he caído en el error de entregar el «título» de amigo o amiga a cualquier persona que parece hacer señales de afecto, precisamente por esas carencias y ese deseo de tener a personas que nos amen. Ahora que lo pienso, es como si fuese un perrito abandonado al que acaricias y te sigue a todas partes. No hace tanto que me di cuenta de esto, y he llegado a la conclusión de que la amistad, el amor y el cariño hay que entregarlos con medida, porque no todo el mundo lo merece ni lo valora.

Siempre me pareció absurdo ser un kamikaze. Perder la vida para hacer daño a otras personas es lo más estúpido que se me puede ocurrir hacer. Pero más absurdo aún me parece que se pongan casco. ¡Si te vas a morir, ¿para qué te pones el casco? ¡Ni el casco, ni el cinturón, ni ná de ná!

En definitiva, creo que el secreto está en el equilibrio emocional. Tómate tu tiempo para disfrutar y dejar que tu intuición te cuente cosas sobre lo que está sucediendo, aunque para eso ya sabes que has de estar en contacto con tu yo interno, meditar, respirar y vivir en armonía. Sin depresión, sin ansiedad, sin estrés. Las tres enfermedades del humano más extendidas y que quizá se pueden evitar siendo conscientes de que no sirven absolutamente para nada, y sólo existen en tu imaginación, en tu recuerdo, en tu mente dispersa. No quiero decir que no sean importantes, ni quiero minimizar el dolor de quien las padece, sólo quiero señalar que se pueden prevenir con una buena formación emocional. Nunca es tarde para salir del agujero, mi maravillosa gente bella, nunca es tarde para aprender, nunca es tarde para dejar de entregarse al amor sin protección, y no me refiero al preservativo (que también), me refiero a no saltar al vacío sin red, sin arnés, sin meditar dónde y con quién vas a saltar.

Puede parecer reiterativo, pero si no aprendemos por comprensión, que sea por repetición, ¿no? No te la juegues sin haber sentido primero que has prevenido los riesgos y que estás bien para poder afrontar lo que suceda. Nadie nos asegura que saldrá bien cuando conoces a una persona y te gusta, ya sea como pareja, ya sea como amistad, pero lo que sí es seguro es que podemos acertar un poco más si sabemos interpretar las señales.

Como he dicho, darse cuenta de que eres un kamikaze, y de que estás en una relación (sentimental o de amistad) en la que no estás teniendo en cuenta la probabilidad que tienes de sufrir, parte de la intuición. Lo mínimo que puedo hacer es darte algunas preguntas que a mí me sirven para darme cuenta de que estoy en una relación de este estilo.

- ¿Eres tú siempre quien escribe, quien llama, quien contacta? Pues ahí hay algo que no va bien, tiene que haber *feedback*, energía de vuelta.
- Cuando habláis, ¿tú le dices todo lo bonito que ves en ella o en él, todas las cosas que hace bien, le muestras tu admiración, pero no hay retorno? No es bueno regalar los oídos ni ver como esa persona no te admira a ti de la misma manera.
- Cuando le preguntas cómo está, ¿te lo cuenta, pero luego no te pregunta lo mismo a ti? Estás delante de una persona «yoísta», o sólo se quiere a sí misma o no siente lo mismo por ti que tú por ella.

He pasado por esos estados y aún tengo que trabajar en ellos, pues me sigue pasando que aprecio a personas a las que les doy bastante igual. Y lo noto y lo sé, pero con el rollo este del amor incondicional pues a veces me despisto un poco. Con aquello de no esperar nada a cambio me pierdo, y al final me siento «tontucio» (tonto perdido). Incluso puede que no prestemos atención a otras personas que sí nos aprecian y nos cuidan.

Moraleja: no seas «kamikaze del amor». Actúa con generosidad y entrega, pero también con cautela, que rima con Nutella, pero es más sana y te hará mucho bien, aunque una cucharada de Nutella así en un momento de arrebató puede ser sanadora. Que sí, que es puro azúcar, y ya sabemos que el azúcar no es tan dulce como nos cuentan; pero no hay que ser extremistas, que se puede ser espiritual y tomarse un trozo de tarta o una copita de vez en cuando, que la espiritualidad no es patrimonio de los bebedores de té, de los veganos, o de los *mindfulness*. Que se puede ser místico y gamberro o espiritual y divertido.

EL CONTRATO DEL AMOR

Imagina que una relación de pareja fuera como una sociedad entre partes. Redactaríamos un contrato con las cláusulas necesarias para establecer las condiciones de la relación, ¿sí? Qué fácil sería entonces entendernos, si lo ponemos todo por escrito y se lee y se firma, incluso ante notario (un notario del amor, no de los otros que son muy serios y cobran muy caro por decirte lo que ya sabes). ¡Un abrazo para el colectivo de notarios y notarias que están leyendo este libro!

Creo que, en una pareja, nadie más que quien la forma puede decidir cómo quiere que sea. Es decir, el pacto entre dos corazones a la hora de amarse es sagrado y nadie puede entrar ahí. Si las partes pactan de qué forma van a quererse, de qué manera van a tratarse, en qué modo se van a relacionar y todo es de mutuo acuerdo y sin presiones u oscuridades, intuyo que esa pareja tiene más posibilidades de perdurar que una en la que todo se da por sentado.

A mí es que lo de dar por sentado me resulta un poco ambiguo, «lo lógico sería que...», «lo normal es que...», etc. Con estos planteamientos queda un camino muy abierto a la interpretación. Es preferible no suponer las cosas ni darlas por sentadas. Primero se exponen, se sientan, se hablan, y luego se aclaran.

En principio, creo que en una relación/sociedad de amor, lo suyo es que ambas partes tengan la misma participación, ¿no? Si en una empresa alguien tiene más acciones que el resto al final acaba imponiendo su voluntad. Por eso, lo adecuado es que, a la hora de invertir en una relación, todo el mundo invierta al mismo porcentaje. Lo digo por aquel pensamiento clásico de que, en las parejas, siempre hay una parte que ama y otra que se deja amar; eso es una caca, con perdón de la expresión. Lo justo es que ambas partes inviertan lo mismo, en amor, en cariño, en comprensión y en deseo de permanecer.

Este contrato de amor puede ser creado nada más empezar o, si ya has empezado, se puede firmar con carácter retroactivo; te dejo un modelo tipo por si te interesa:

**CONTRATO DE RELACIÓN DE AMOR ENTRE SERES LIBRES Y
MARAVILLOSOS**

Reunidos en _____ a ___ de _____ de 20__ De una parte

Y de otra parte

Ambas partes se reconocen mutuamente la capacidad mental suficiente para contratar, así como el carácter y representación en que intervienen, y en especial, para el otorgamiento del presente contrato, que regirá de conformidad con las siguientes

CLÁUSULAS:

El objeto de este contrato es sentar las bases para la unión en amor romántico de ambas partes y consolidar una bonita sociedad/relación con el fin de ser muy pero que muy felices. Las partes tendrán una participación del cincuenta por ciento en dicha sociedad

El contrato se regirá por los siguientes puntos:

- Ambas partes reconocen que sus corazones están limpios de antiguas heridas o relaciones dolorosas y que llegan a la relación/sociedad en plenas facultades amorosas y de lucidez.
- Ambas partes se comprometen, sin presiones, a cuidarse, quererse, respetarse y amarse sin condiciones.
- Cualquier decisión que incumba a la pareja será tomada por consenso total y de mutuo acuerdo previa conversación amorosa en una cenita romántica.
- Cada parte tendrá su propia economía y aportará a la economía común a razón de su capacidad de entrega y nunca más de lo acordado en previa conversación.
- La base de esta relación es el respeto y por eso jamás se producirán faltas a este respecto.

- Cualquier problema que pueda surgir entre ambos tiene un carácter confidencial y primero será tratado entre ambos, aunque las partes podrán ser asesoradas por personas de confianza, amigas, cuñados, hermanas, padres, etc., siempre y cuando asesorar no signifique manipular.
- El diálogo y la conversación son indispensables para el buen hacer de las sociedades amorosas, por lo que se establecerán días y puntos de encuentro para generar esos diálogos.
- Este contrato no está sujeto a ningún tipo de permanencia, por lo que se establece en términos de duración indefinida.
- Lo que sí se pacta es un período de prueba de 30 (treinta) días para conocerse mejor y hacer las modificaciones y anexos que se consideren oportunos.

CLÁUSULAS ADICIONALES

(AQUÍ YA PODEMOS DEJAR RIENDA SUELTA A NUESTRA IMAGINACIÓN Y PACTAR TODO AQUELLO QUE QUEREMOS PARA NUESTRA RELACIÓN/SOCIEDAD AMOROSA)

- DÓNDE VIVIR
- LOS HIJOS E HIJAS
- LAS NAVIDADES
- SEXUALIDAD
- EL LADO DE LA CAMA
- LOS TIEMPOS DE OCIO
- LAS SALIDAS CON LAS AMISTADES

Este contrato, se firma por duplicado y por cada uno de los interesados, en el lugar y fecha arriba indicados, bajo la exclusiva responsabilidad de los contratantes, que aceptan las cláusulas generales establecidas al dorso y se someten a los Tribunales de....., con expresa renuncia de cualquier otro fuero que pudiera corresponderles.

Una parte

Otra parte

Esta propuesta es algo frívola, pero puede resultar útil y divertida para iniciar una relación amorosa o incluso para mejorarla si se encuentra en una vía muerta.

Por último, conviene recordar que, en cualquier caso, no debemos invertir todo nuestro amor y empeño en una sola persona, eso es muy arriesgado, pues si falla la inversión creemos que el mundo se derrumba. Invierte en ti, en tu ser, tu alma y tu vida. Y cuando pienses en hacerlo en otra persona haz como en cualquier otro negocio. Invierte una parte que no tengas miedo de utilizar y que no venga de regreso. Así, en el hipotético caso de que se perdiera, no sentirías vacío o decepción, simplemente seguirás con tu vida y con ganas de vivirla.

El mejor modo de sentir el amor es siempre empezar por sentirlo hacia dentro, hacia ti, que eres lo más bello y auténtico que hay en tu vida. Empodérate en tu ser, en tu alma, en tu mente, en tu cuerpo y será muy difícil que nada ni nadie pueda herirte profundamente. Las heridas son inevitables, es como correr por el campo, es precioso, pero siempre algún arañazo te llevas. Eso sí, no es lo mismo correr con el calzado y la ropa adecuados que hacerlo en chanclas y bañador, ¿no te parece?

LA CAJA DE HERRAMIENTAS

Cuando presento mi anterior libro a bordo de algún barco, o en eventos de motivación y crecimiento personal, siempre utilizo un argumento que me encanta.

Bueno, como te decía, el argumento que utilizo es que mi libro no es un manual de instrucciones, ni una guía de soluciones, es: UNA CAJA DE HERRAMIENTAS. Y es que, si entendemos las emociones y las ponemos a nuestro servicio, se convierten en herramientas maravillosas que nos ayudan a estar bien, en armonía, en equilibrio, en calma, alegres; y de ahí a la felicidad sólo hay un pasito.

Voy a abrir esta caja de herramientas y darle un repaso a las más significativas en el campo del amor. Algunos de estos términos y vocablos se utilizan mucho en los círculos elevados de conciencia. Llamamos «círculos elevados de conciencia» a aquellos formados por personas que han despertado a la vida, que se hacen preguntas, que estudian, leen e investigan para conocerse y conocer el mecanismo del sentir de las almas. Cualquiera persona puede hacer esto, no hay límites. Sólo debes querer despertar y dejar atrás lo viejo que no te sirve y que te atrapa, para abrir tu corazón a lo nuevo, que te dará las claves para crecer y convertirte en un ser fuerte y sereno.

HERRAMIENTA 1. LA INTUICIÓN

Solemos definirla como «presentimiento», y si analizas la palabra, cobra todo el sentido: pre-sentimiento es aquello que sucede antes de que se convierta en sentimiento. Como he explicado varias veces, la mente humana genera millones de pensamientos que sólo se convierten en sentimientos si les prestamos atención. Algunas veces va tan rápido que pensamos y sentimos a la vez; por ejemplo, si vemos llorar a un niño. Hay a quien le produce ternura o lástima, y hay quien se irrita, y ambas cosas son de un modo instantáneo. Esta reacción tiene que ver con la información archivada en nuestras carpetas de memoria emocional.

Es posible incluso cambiar ese sentimiento. Al dejar de prestarle atención, le quitamos valor e importancia y así apagamos la emoción relacionada con él. Por ejemplo, se te pierde el móvil, el hecho en sí es que se te ha perdido el móvil, pero le ponemos otras emociones que surgen y les damos sitio. Culpa por no haber estado pendiente, tristeza por todo lo que había en su interior, rabia al recordar lo que nos había costado y el desembolso que tendremos que hacer. Pero todo eso puede desaparecer si aislamos el hecho concreto y le quitamos importancia, ya que es sólo material y no conlleva un dolor más allá del económico. Todo esto depende de nosotros y nosotras, así que podemos hacerlo con tranquilidad si trabajamos en ello.

Volviendo a la intuición, los presentimientos son avisos que nuestra mente envía sobre un hecho que está sucediendo o va a suceder. Imaginemos que nuestra mente tiene instalada una aplicación, que va recabando información de todas las cosas que nos han ido sucediendo en la vida y, cuando lo considera oportuno, nos envía una notificación, un aviso, una alerta, ya que en su base de datos tiene toda la información necesaria y útil para afrontar cada situación. Este aviso debe ser analizado por el receptor para saber qué decisión tomar, pues existen atenuantes y escenarios diferentes para cada situación. Por eso es muy bueno escuchar y tomarse un tiempo antes de decidir nada.

La «intuición» no debe confundirse con la «suposición». La primera se basa en la información privilegiada de nuestra mente, y la segunda, en el dicho «piensa mal y acertarás». Llevo años librando minibatallas contra todos los que me hablan y lo hacen con «SUPOSICIONES». Desde que leí *Los cuatro acuerdos* de Miguel Ruiz lo entendí todo mucho mejor. El tercer acuerdo dicta: «No adivines ni supongas», y yo añado... «porque la vas a cagar seguro». Los humanos somos muy supositorios (sí, como aquella medicina que nos daban vía anal de pequeños y que era tan desagradable en todo su contexto). Suponer no garantiza acierto, y adivinar es como jugar a la lotería. Por eso existe la INTUICIÓN, una herramienta emocional maravillosa que nos ayuda a tomar decisiones, que no es certera al ciento por ciento, pero es lo bastante fiable como para ayudarnos en el camino de la vida y, en este caso, en el del amor.

Para que la aplicación funcione es necesario un proceso de instalación, como en las aplicaciones de los teléfonos móviles, y después hay que saber usarla. Para instalarla hay que tener espacio, y por eso tendremos que sacar lo que sobra, la basura emocional. La intuición funciona cuando cuidas tu alimentación, tu respiración, tu descanso; es decir, cuando te cuidas. Como ya sabes, lo primero es darte amor a ti y luego al resto. Si no

comes bien, no te amas, si bebes alcohol con asiduidad, fumas o te drogas, pues no te amas. Para saber si te amas de verdad, piensa qué cosas te haces a ti que no le harías a alguien a quien amaras mucho, por ejemplo, a tus hijos.

La intuición funciona muy bien en la vida, y en el amor sobre todo, si la escuchas y luego tienes la capacidad de saber interpretar el mensaje. Puede que te avise de peligro, pero sólo para que estés alerta, no para que salgas corriendo. Cuántas veces no has dicho «si es que lo sabía», eso es porque la intuición te avisó y no le hiciste ni puñetero caso. Cuando hemos sufrido por amor, por ruptura de relaciones sociales o amistosas, puede que entremos en «modo protección», y ahí la intuición puede ayudarte para saber diferenciar e identificar si lo que viene es una bomba de relojería o un maravilloso regalo de vida.

HERRAMIENTA 2. LA PACIENCIA

En España hay un refrán o frase hecha que dice que «la paciencia es la madre de la ciencia». Yo creo que es una herramienta primordial para vibrar en amor, para ser felices y para aprender a dirigir nuestras vidas hacia el camino de la iluminación. Sé que cuando uso estos términos suena un poco sectario o religioso, pero hay que desaprender eso y evitar los prejuicios. Si lo analizas bien, cuando algo o alguien está iluminado en el sentido literal, ¿qué sucede? Pues que se ve mejor, ¿no? Pues a eso me refiero, ya que doy por sentado que todos y todas queremos vernos mejor, y por consiguiente que los demás nos vean, mejor, bien y sin sombras.

Ser paciente no es sólo llevar bien la espera en el médico..., que quizá de ahí viene la palabra. Igual antiguamente había que esperar durante mucho tiempo al doctor, ya que seguramente no había muchos y sí demasiados enfermos. Pues a los enfermos que esperaban al médico, o que vivían una lenta recuperación, se les llamó personas pacientes, que debían tener paciencia para asumir su situación o encontrar alivio. Esto me lo acabo de inventar, o sea, lo he deducido, por lo que puede que sea una trola (mentira), pero para mí tiene sentido.

Vivir con prisas es agotador, querer que todo suceda rápido es como querer que todo acabe antes, y eso no creo que sea lo que realmente queremos. Cada situación tiene su proceso, y las prisas pueden llevar a transformar ese proceso y, por tanto, el resultado final. Un ejemplo de esto lo vemos en el amor romántico, creo que las prisas han causado más dolor que satisfacción. Ante el desconocimiento de las fórmulas y métodos para enamorarse con conciencia, cuando conocemos a una persona y nos gusta

físicamente, nos metemos en relaciones de pareja sin tomarnos el tiempo necesario para conocerla mejor. De ahí los miles y miles de fracasos sentimentales y los miles y miles de problemas, desengaños, discusiones y un sinfín de energías negativas que acaban en rupturas. ¿Y todo por qué? Por no tener PACIENCIA, por acelerar el proceso y no regalarnos la maravillosa oportunidad de conocer bien a la otra persona y saber si realmente, además de gustarnos, nos conviene.

La paciencia es un regalo, no debemos confundir la urgencia con la importancia. Todo está en nuestras manos, somos dueños y dueñas de nuestras decisiones. Usemos la paciencia para obtener más información y poder dejar trabajar a la intuición. Nadie nos asegura que acertaremos, pero sí que tendremos menos margen de error.

HERRAMIENTA 3. EL DESAPEGO

Esta herramienta es increíblemente útil, por eso requiere ser explicada en un capítulo extra, que dedicamos a quien la genera: LOS APEGOS.

HERRAMIENTA 4. LA CONFIANZA

Qué bella es la confianza y qué compleja de aplicar a veces. La confianza se gana, se pierde, se traiciona, se abusa de ella, es una emoción muy completita. Pero además es una herramienta para poder amar y dejar que nos amen. Tiene un poco que ver con la intuición, pues si se usan juntas son infalibles, confías en alguien o en algo al saber que la intuición te avisó adecuadamente.

En un principio creo que a veces hay que confiar, aunque exista el riesgo de equivocarse, pues así es la vida, a veces corremos riesgos pero siempre es un aprendizaje. No podemos desconfiar como «única» defensa tras haber sufrido por amor, desengaño, rupturas de parejas o amistades. Si bien hay que ser prudentes, el aprendizaje está en trabajar sobre lo sucedido para afinar la intuición y no volver a caer en los mismos errores.

HERRAMIENTA 5. LA EMPATÍA Y LA COMPRESIÓN

La empatía es de las emociones más bellas que existen en el Universo. Empatizar es síntoma de amar sin duda alguna y es una herramienta emocional maravillosa. Así nunca haremos a los demás lo que no queremos que nos hagan. Así sabremos situarnos en la

piel de las otras personas para entender cómo se sienten y minimizar su dolor. Esto va unido a la comprensión y tiene mucho que ver, por ejemplo, con la responsabilidad afectiva.

Empatizar es algo inmenso en cualquier tipo de relación de amor y en todas sus expresiones: pareja, amistad o familia, incluso con personas a las que no conozcas de nada. Quien empatiza no hiere jamás a nadie de forma consciente, y cuando comprueba que lo hizo, enseguida pone todo su amor para sanar la herida y, pleno de humildad y perdón, soluciona el conflicto.

CURSO RÁPIDO DE ENAMORAMIENTO PARA JÓVENES

O para los no tan jóvenes. Quizá debería decir «para las personas que no saben enamorarse». Pero empecemos por las más jóvenes. Éste es un curso rápido, que no acelerado, ya que las prisas no son buenas compañeras de viaje para nada en esta vida. La idea es que revisemos unas cositas básicas para iniciarse en los caminos del amor romántico, tanto si eres joven y estás leyendo este libro, como si no lo eres tanto, pero tienes hijas, hijos, hermanos, hermanas, o gente joven a tu cargo.

Recuerda que, si tu hijo o hija se siente atraído por alguien, incluso antes de que suceda puedes hablar del tema. También debes tener en cuenta que para ayudar a alguien con una materia debes tener algo de experiencia en ella y ser consciente de no cometer el grave error de transmitirle tus miedos. Eso no les ayuda, eso les condiciona. Si tienes miedos, trabájalos primero, y luego podrás vibrar bonito para enseñar cosas a los demás.

Lo más básico que debemos saber es que salir con alguien es algo bonito, agradable, divertido y reconfortante. Si alguna de esas premisas no se cumple, es que no debes salir con esa persona. El amor, de entrada, no se fuerza, fluye y sucede de forma natural. Más allá de esta gran premisa, voy a proceder con los consejitos esenciales para iniciarse en esto del amor.

- Punto 1. QUIÉRETE MUCHO
- Punto 2. DEJA QUE FLUYA, SIN FORZAR
- Punto 3. NO PONER ETIQUETAS, MIEDOS NI EXPECTATIVAS
- Punto 4. TÓMATE TU TIEMPO PARA CONOCER Y SENTIR
- Punto 5. AMAR NO DUELE, DUELE EL DESAMOR
- Punto 6. USA LA PALABRA DE FORMA IMPECABLE, CONVERSA
- Punto 7. SAL CORRIENDO EN CUANTO HUELAS CONFLICTOS
- Punto 8. NO TE AFERRES A UN IDEAL, AFÉRRATE A LO REAL

- Punto 9. ESCUCHA A LA OTRA PERSONA
- Punto 10. AMA BONITO, AMA BIEN, AMA LIBRE Y SÉ TÚ

Puede parecer difícil aplicar todos estos puntos. Ten en cuenta que requiere mucha paciencia, y mucho ensayo-error. En mi afán por facilitarte un poco las cosas, voy a desglosar algunos consejos esenciales, para empezar poquito a poco; despacio y con buena letra.

1. EL AMOR NO ES UNA CONQUISTA

Sé que a los chicos nos han metido la idea en la cabeza del cortejo y la conquista. Pero es que a mí eso de conquistar me suena extraño. Por ejemplo, los conquistadores antiguos que iban a lugares remotos. Se decía que los descubrían, pero sólo los descubrían para ellos. Es decir, el «descubrimiento» de América por Colón es una caca muy gorda. Esta gente no descubrió, más bien invadió e hizo mucha pupa con ello. Es como si yo voy ahora a Madagascar y digo que lo he descubierto, cuando allí ya hay «madagascareños»¹⁰ haciendo sus vidas. Si nos damos cuenta, lo que tradicionalmente se ha conocido como «conquistar» es en realidad invadir, más o menos. Y en el amor no se trata de invadir, sino de compartir, de abrazar, descubrirse y descubrir. Yo me he empeñado mucho en conquistar el amor de algunas mujeres y la verdad es que, como soy persuasivo, me ha ido bien... Pero no sé si realmente acabaron en mis brazos por amor o por insistencia.

2. DESPRÉNDETE DE LA PRESIÓN SOCIAL

NOVIO/A

LIGUE

PAREJA

AMANTE

AMIGOVIO/A

FOLLAMIGO/A

¿Qué peso conlleva cada una de estas etiquetas? Creo que uno de los mayores problemas es que vamos con prisa y ponemos etiquetas, o más bien la sociedad te obliga a ponerlas. «Pero entonces, ¿qué sois?» Y tú vas y buscas una etiqueta para contestar. Y las etiquetas arrastran una serie de condiciones preconfiguradas que a lo mejor no estamos

preparados o preparadas para acatar. ¿No sería más fácil que cada relación pacte sus propias condiciones y sus propias denominaciones? A mí, por ejemplo, me gusta decir «compañeros de vida», «nos estamos conociendo», o «a ti qué te importa», que es un poco borde pero relaja mucho.

3. PLANES SÍ. EXPECTATIVAS NO

La cosa es conocerse primero, y vivirlo sin expectativas. Sin acelerarse y proyectando al futuro. Esto no quiere decir que no desees que sucedan cosas preciosas con esa persona, pero no con expectativa sino con deseo. A mí me encanta hacer planes, ¡aunque luego no se cumplan!

Hay una frase que puede ser ilustrativa: «Yo no tengo prisa ni tiempo que perder». La urgencia en las relaciones genera mayor margen de error. Es curioso, pero el amor romántico antiguo siempre iba acompañado de futuribles. Conocer a una persona y dejar de vivir el ahora para vivir y proyectar los «mañanas» y empezar a sufrir por los «ayeres». El momento actual es el único que existe, y debemos vibrar e irnos conociendo, lo demás vendrá fluido, sin forzar. De esta forma tendrás tiempo suficiente para hacer las cosas bien y respirar intuitivamente para sentir si estás haciendo lo correcto.

Acelerar los procesos sólo nos abre una puerta mayor para el desastre, pues ya sabemos que todo cambia, todo evoluciona, que la gente no se muestra siempre como es al principio. Por eso es importante conocerse, viajar y compartir vida antes de crear una juntos. Eso no quita que sea bonito hacer planes, pero cuidado que a veces esa energía puede agobiar. Así que haz los planes en tu cabeza y si los hace la otra parte sonrío y agradece pero no te sientas mal por ello, pues suele ser un detalle clásico de amor romántico y es bonito, siempre y cuando no sea una expectativa que si no se cumple cause reproches o decepción.

4. LA TEORÍA DE FRANKENSTEIN

Considero que lo importante que se debe aprender es saber que no debemos dejar de ser nosotros y nosotras mismas para gustar a otras personas. Si alguien pretende que cambies en lo esencial, en lo bello que tú tienes, es que no le gustas tú, sólo le atraen unas partes de ti, y pretende hacerte cambiar a su gusto. Otra cosa es identificar cuando alguien que nos quiere bien nos aconseja y enseña para mejorar en cosas que en realidad sí tenemos que mejorar de nuestro carácter o actitud.

¿Conoces la teoría de Frankenstein? La desarrollé tras muchos años de relaciones de pareja, noviazgos, ligues y amoríos. Conocí mujeres maravillosas y me gustaban cosas de cada una de ellas, y llegué a pensar que sería perfecto si pudiera configurarme una a mi gusto con esas partes que me encantaban. El físico de una, la alegría de otra, la sabiduría de aquella y la forma de amar de la siguiente. Pero lamentablemente eso no puede ser, pues el Dr. Frankenstein sólo es un personaje de ficción, y la clave está en aceptar esos pequeños detalles que no te acaban de convencer.

5. EQUIVOCARSE ES APRENDER

Nadie te asegura el acierto en las relaciones de amor romántico, pero recuerda que, como todo en esta vida, encierran siempre un aprendizaje. No tengas prisa por amar, o por tener pareja, eso sólo es un caldo de cultivo para fracasar. Hay que tenerle respeto al amor y al compromiso, sabiendo que puede ser lo que más feliz te haga o lo que te inunde de la más inmensa tristeza.

Sólo quien se ama de verdad y hace sus deberes emocionales será capaz de eliminar factores de riesgo en las relaciones amorosas. Nunca se eliminan por completo, pero se pueden reducir considerablemente.

Yo sé cuándo, cómo y con quién me he equivocado. Te recuerdo que mi última relación sentimental fue en febrero de 2018, duró cinco meses y la resaca del desamor otros cuatro más. Este capítulo lo estoy escribiendo en diciembre, y ya puedo mirar su cuenta de Instagram sin que el ego me retuerza el estómago. Sabes que las emociones forman parte de nosotros y nuestro físico las refleja.

Hago esta aclaración para que sepas desde dónde te hablo del amor romántico. Sí que es verdad que tras la resaca quedas tocado, pero no hundido. Como sabes, nadie se muere por amor, parece que se te quitan las ganas de vivir, pero no te mueres. Es sólo cuestión de tiempo y de trabajo personal para que vuelvas a sentirte en plenas facultades de seguir sonriendo a esta preciosa vida que nos han regalado, que es única, tuya y maravillosa.

MANUAL PARA ENAMORARSE Y NO PERDERSE EN EL INTENTO

Es conveniente aprender que el amor no necesita de tiempos para ser precioso. Aunque si algo que te hace feliz, que te hace sentir vivo, que te engrandece, se alarga en el tiempo, pues por lógica es beneficioso. Pero vamos al tema, que este capítulo tiene envidia, tiene chicha, tiene contenido, tiene tela, que dirían en mi Andalucía querida.

A continuación, vamos a ver cómo poder enamorarnos o abrimos al amor romántico de pareja y no perdernos en el intento, que lo mismo te pierdes un rato, pero luego te vuelves a encontrar.

Las 10 claves son las siguientes:

1. ESTAR SIN PAREJA

Si quieres enamorarte, pero estás en pareja, empieza por separarte, ya que si quieres enamorarte es que no lo estás de la persona con la que compartes tu vida actualmente. Para saber cómo dejar, ve al capítulo «Saber amar, saber dejar» y léetelo 147 veces o hasta que te lo aprendas y lo interiorices perfectamente.

No podemos construir una relación de amor bonito si hemos dañado la anterior. Es una premisa indispensable. Es como casarte con tu amante, es decir, con la persona que engañaba a su pareja contigo; para mí, es de las cosas más absurdas del universo. No creo que ninguna relación que surja de mentiras y engaños sea buena ni tenga visos de perdurar. Lo hemos comentado varias veces, mentiras no, engaños no. Si no estás bien con alguien ármate de sinceridad y muestra la verdad, aunque al principio sea dolorosa.

He tenido muchos debates con amigas mías que se han enrollado con hombres casados o en relaciones de pareja. Su argumento es que no es cosa suya, ya que ellas no tienen pareja, pero el mío dice que eso está feo, es una energía oscura y ruin que sólo genera dolor. Muchas personas buscan ese tipo de relaciones imposibles para evitar el compromiso, pero a mí me parece una cobardía como otra cualquiera.

2. TENER SALUD EMOCIONAL, ES DECIR, LAS HERIDAS CERRADAS, PERO DE VERDAD

La salud emocional pasa por estar en equilibrio, en paz con los padres, las madres y los hijos e hijas si los tuvieras. Por saber de verdad que no tienes hilitos pendientes con antiguas experiencias y que puedes afrontar lo que venga sin miedo a que las heridas se abran y se puedan infectar.

Un día, hablando precisamente de esto con mi hija Anouk, me expresó un punto de vista interesante. Ella consideraba que, aunque la salud emocional es importante para asentar una relación, no es necesario tener una salud emocional perfecta. Me dijo que todas las personas al final tenemos cosas que solucionarnos, pero que es importante tener esas cosas localizadas, analizadas y en proceso de curación, para que así la persona que comparte la vida contigo sea consciente y podáis cuidaros y curaros mutuamente. También me comentó que, de primera mano, había podido comprobar que sus peores relaciones no han sido aquellas en las que había una mayor inestabilidad emocional, sino aquellas en las que la otra persona no supo localizar, y por tanto comunicar, todo lo que tenía que solucionar.

Me pareció una buena apreciación, pero lo que yo opino es que antes de entrar en relación es mejor estar lo mejor posible en todos los aspectos, sobre los que podamos actuar. Y sí, la verdad es que cuando alguien en una relación no se trabaja sus cosas, acaba culpando al otro de todo y no es sostenible.

3. LA AUTOESTIMA BIEN ALTA, GUSTARSE, QUERERSE, ACEPTARSE

Muchas veces lo repito, es aquello de mirarse al espejo y gustarse tanto que te pidas para salir. Es, de verdad, haberte aceptado como eres, después de trabajar en ti, para ser como te gusta ser. Quererte mucho, por encima de querer a los demás, ya sabes a qué me refiero, no de un modo egoísta, pero sí cuidadoso. Es saber que nuestra luz se refleja de dentro afuera y todo lo que somos se lo enseñamos a los y las demás. Recuerda que nos tratarán como les digamos que lo hagan, aunque no sea con palabras.

Una consecuencia de la falta de amor propio es que tu autoestima dependa de la pupila de tu pareja. Esto trae consigo la necesidad de la aprobación de tu compañero o compañera para sentirte bien. Llegar a este punto es una de las cosas más peligrosas que te pueden pasar en esta relación. En primer lugar, porque acabas abandonando toda

autonomía en cuanto a autoestima se refiere, esto debe ser algo propio e independiente. Y en segundo lugar, porque, si por algún casual esa persona se marcha de tu lado, tu autoestima se irá con ella.

4. CONOCERSE BIEN Y SABER EXACTAMENTE LOQUE QUIERES Y LO QUE NO

Es muy importante ese conocimiento y se alcanza con meditación y mucha conexión interior. No hay que dejarse confundir por lo que parece que queremos, o lo que quiere todo el mundo y es lo normal. Sólo tú sabes lo que realmente quieres, y si no lo sabes, búscalo y no te metas en relaciones de intensidad sin haberlo descubierto. Es tan importante saber lo que quieres como lo que no quieres, e incluso puedes empezar por el final y afinar bien en lo que no quieres.

Supongamos que estoy abierto o abierta a enamorarme, y puedo decir con tranquilidad que me siento preparado para establecer una relación íntima con otra persona. Pues imagínate que, para dejar entrar a alguien en tu vida, lo haces igual que cuando vas a sacarte un billete de avión, a reservar un hotel o a alquilar un piso por internet. Primero haces la petición de lo que buscas y luego suele haber una pestaña que pone «FILTROS», y ahí ya especificas si quieres un vuelo directo, por la mañana, por la tarde, si la habitación debe tener cama doble o de matrimonio o si el piso es con calefacción central o eléctrica.

Si cuando haces esas compras tienes la posibilidad de poder filtrar para llegar a lo que realmente buscas, en la vida real puedes hacer lo mismo con tus relaciones. Créate tus propios filtros para ir eliminando personas que no se adapten a tus deseos, y así, aunque el número de resultados irá disminuyendo, los que queden serán los más adecuados para ti y el margen de error será menor. No tener estas cosas claras puede acarrear conflictos futuros, pues al final aflorará aquel filtro que debiste poner y no pusiste.

Imagínate algo así:

EDAD

HIJOS Y/O HIJAS

ESTADO CIVIL

ESTADO EMOCIONAL

LUGAR DE RESIDENCIA

PROFESIÓN
COLOR DE OJOS
OLOR CORPORAL
AFILIACIÓN DEPORTIVA
SI RONCA POR LA NOCHE
SI COME CARNE
SI FUMA
SI ES IMBÉCIL
YO QUE SÉ, LO QUE SE TE OCURRA...

Cualquier filtro que tú quieras poner es válido dentro de una coherencia lógica, y no dudes que, si es para ti, llegará, porque lo que tiene que ser siempre sucede cuando estamos preparados y preparadas para ello.

5. SABER DIFERENCIAR LO QUE NOS GUSTA DE LO QUE NOS CONVIENE

Este punto es muy importante y tiene que ver con el anterior. Una cosa es que alguien nos guste, nos atraiga, y otra muy distinta que nos convenga. Si te gusta pero no te conviene, lo sabrás antes incluso de estar con ese alguien, o justo después de la primera vez. Entonces sabrás que sólo era para esa vez, y debes dejar que se vaya, porque si se queda, vas a sufrir tú, quizá los dos, o ella o él, en fin, que no. Para saber si te conviene deberás tener claro el punto anterior, entonces tu intuición te dará el aviso rápido para salir a toda prisa de esa relación.

6. NO TENER MIEDO NI EXPECTATIVAS

Esto se llama «vivir en el vacío», sin temor y sin expectativas, donde todo lo que nos viene es un regalo. El miedo no es buen compañero de camino para nada, ya lo sabes, aunque nos puede ser útil para protegernos y no caer en los mismos errores pasados. En ese caso, yo lo renombraría como «prudencia». Para no tener miedo a hacer algo, el mejor método es aprender a ejecutarlo con precisión. Un cirujano no tiene miedo al seccionar un abdomen, pues ha estudiado para ello. Puede que el primer día que le den el bisturí le entren los siete males, pero suele ser con un muñeco o con un cuerpo inerte (qué macabro todo). Un piloto de avión no teme al pilotar, si está bien entrenado. Con el

amor pasa lo mismo, por eso es tan maravilloso que estés leyendo este libro, pues está escrito para ayudarte a entender y a aprender todo lo posible sobre el amor y cómo usarlo.

Sobre las expectativas, ya hemos hablado mucho, no te hagas líos pensando en lo que será y trabaja bonito en lo que está siendo. Recuerda que cuanto más altas son las expectativas, mayor es la caída si no se cumplen. Vivir aquí y ahora es esencial. Esencial viene de esencia, y ¿qué es la esencia?: la clave de tu felicidad.

7. ENTENDER EL AMOR Y ESTAR DISPUESTO O DISPUESTA A CREAR NUEVAS SENSACIONES

Si ya entiendes el amor y has pasado por todos los puntos anteriores, debes estar en disposición de crear algo nuevo. Siempre me gustó aquello de «si quieres que pasen cosas diferentes, actúa de un modo diferente». Cuánta gente repite patrones una y otra vez y luego dice: «¡Es que siempre me pasa lo mismo!». Claaaaaarooooo, es que hay que cambiar las variantes, ¿te imaginas a un inventor intentando crear una fórmula realizando siempre las mismas acciones? Fallará todas las veces si no cambia algo. Pues esto es igual, juega a inventar y a probar otros tipos de amor, otras formas de amar, y cuando encuentres la tuya y a la persona adecuada, será una explosión de luz y felicidad.

8. APRENDER DE TUS ERRORES

Debes saber que si te enamoras y decides compartir tu vida con alguien, nadie te asegura que no vas a tener algún momento duro, alguna tristeza, alguna lágrima, pero sí que podrás evitar cometer los mismos errores y perderte. La vida es todo, es luz y oscuridad, alegría y algo de tristeza, pero sobre todo es AMOR.

Para eso hemos escrito este libro repleto de herramientas y experiencias vividas. Aprender de nuestros errores implica, en primer lugar, reconocerlos. Es decir, bajar el ego y reconocer que nos hemos equivocado. Alejarnos de la queja y ponerlo todo sobre la mesa para verlo con claridad y arreglarlo.

9. CONFÍA, SIENTE, SONRÍE, SUEÑA Y VIVE

Confía en que todo irá bien, siente que todo irá bien, sueña que todo está bien y vive como si todo fuera bien. Tu actitud ante la vida es condicionante para que todo fluya; nada de miedos, nada de dudas, nada de culpas. Siente más que piensa y proyecta, decreta y visualiza todo aquello que quieres que suceda.

10. LEER LIBROS SOBRE EL AMOR

Esto no es obligatorio, pero haberse terminado este libro (y, a ser posible, *El pequeño libro de la felicidad* y *La maestría del amor* de Miguel Ruiz) es conveniente. Todos aquellos libros y cosas que te puedan enseñar algo sobre el amor. Recuerda que a más información, más preparación y menos margen de error.

En esta clave debo hacer una puntualización. Más adelante hablaré de la influencia de las canciones y las películas en el amor. Con los libros pasa un poco lo mismo, y por eso hay que tener cuidado con lo que se lee, y con cómo interiorizamos lo que leemos. Si nos inflamamos a devorar libros que narran historias de amor imposibles y enmarcadas en el amor tradicional tóxico y arcaico, probablemente acabemos creando ideales de amor en base a estas historias. Con esto no te digo que no leas *Crepúsculo*, sólo que no esperes que un vampiro y un hombre lobo se peleen por ti.

UNA HISTORIA DE AMOR



MJ Avilés (Instagram: @intinfera)

EL HILO

Dicen que hay un hilo invisible que une los destinos de algunas personas. Existe por algún motivo y una vez que ambas partes se encuentran suele ser difícil que se rompa. Eso también se puede llamar amor.

Ese vínculo sagrado puede surgir en modo amistad, o incluso con otra configuración amorosa más cercana a la energía de la familia. Los humanos somos seres sociales, y, por ese motivo, nos agrada socializar, estar en compañía y tejer hilos con nuestras relaciones personales. Estos hilos se fortalecen con el tiempo, con el amor, con las experiencias vividas; y aunque se mojen por las lágrimas de las noches sin dormir, o se enreden por la distancia, son vínculos que permanecen más allá del tiempo.

Si conoces de su existencia y sientes esa conexión con alguien en ese nivel ¡eres una persona muy afortunada! Cuidalo mucho, pues, aunque he dicho que es difícil de romper, puede deteriorarse. Yo tengo hilos con almas preciosas, con seres maravillosos, y sé que jamás se romperán. También creí que los tenía con otras almas y seres y no fue así. Soy, como dije, un coleccionador de personas bonitas, y un ser conciliador al que no le gustan los conflictos, ni tampoco que las relaciones acaben mal. Pero ya sabes que eso no sólo depende de uno, las relaciones las forman dos personas, y ahí está el factor de riesgo. Pero el amor lo puede todo, y aunque la otra parte no quiera hacer las cosas bien, tú puedes hacerlas con amor y de la mejor manera, esa que te hace sentir en paz contigo. La teoría del hilo no quiere decir que tengamos que tener una relación similar o con la misma intensidad con todas las personas, pero sí es muy sano vibrar siempre en amor y no en odio, rencor o frialdad.

Una vez le conté a un amigo que no entendía que hubiera gente que me odiara, que hablara mal de mí, que quisiera verme fracasar. Él me explicó que hay personas que no saben amar, nunca lo hicieron y creen que hacerlo es debilidad. Entonces, cuando ven a alguien amable, al no saber cómo actuar con amor (ya que les gustaría decirte que eres

maravilloso, que eres increíble, que te admiran y les gustaría ser como tú), hacen justamente todo lo contrario y deciden odiarte. También sucede que, para ser aceptados por gente influyente, si ellos te odian, otras personas te odiarán también por simpatía hacia ellos ¡aun sin conocerte! Esta teoría me pareció fascinante y aceptable pues te prometo que hay personas que me odian o les caigo fatal y aún no sé muy bien qué he podido hacerles, si apenas las conozco. En este caso, has de aplicar amor y el segundo acuerdo de los toltecas: «No te tomes nada como algo personal».

Con esto quiero decir que no hay hilos con todo el mundo, y a veces los hilos parece que se rompen, pero sólo necesitan cambiar su forma. A veces se mojan con lágrimas por las rupturas y las tristezas, pero creo que los buenos hilos siempre permanecen de algún modo. A veces se ponen tensos por las distancias, pero sólo llegan a romperse si son débiles y ficticios.

Suele ocurrir, a veces, que el hilo que tienes con tus hijos e hijas crees que se rompe. ¿Cuántos padres y madres sufren pensando que sus hijos adolescentes les odian cuando en realidad sólo es una herramienta para desapegarse? No te odian, pero no saben cómo hacer las cosas, por eso tantas personas peleamos por cambiar las bases de la educación. Los hilos con amigos, amigas y parejas pueden desaparecer o ser temporales, por aquello de que algo debemos aprender de todas las personas con las que nos cruzamos en el camino. Pero si hay un hilo bello y profundamente amoroso, lo sabrás, lo sentirás y lo disfrutarás.

No entiendo la ruptura de un hilo de amor sin que haya sucedido algo muy feo y doloroso, más bien creo que éstos son hilos de hilvanar. Aprendí a coser de pequeño y ese concepto me encaja ahora mismo a la perfección, pues en costura se usa un hilo frágil para hilvanar las prendas y ver su resultado. Es un hilo fácil de romper, pues se usa para tal fin; una vez visto el resultado ya se cose con el hilo definitivo y fuerte que será difícil de romper. Y si sucede, si las costuras se abren, siempre podremos volver a reforzarlas con el hilo del amor verdadero, ese que teje con fuerza y que une almas y corazones hermosos. Tú eres hilo, tú eres amor.

DARSE A VALER

En este capítulo me gustaría que nos pudiéramos empoderar a tope. Me encanta ese verbo, que, si bien se está usando mucho en los temas referentes a las mujeres, creo que en este caso se puede aplicar a ambos géneros.

Quiero hacerte una pregunta: ¿sabes lo que vales? Es decir, ¿te quieres y te valoras tanto como quieres que lo hagan otras personas? Mira que hemos hablado muchas veces de que lo que otras personas piensen, opinen, digan o juzguen no debe importarnos nada. Tal y como dice el segundo acuerdo de los toltecas: «No te tomes nada como algo personal».

Aunque está claro que somos humanos y que vivimos en sociedad y en continuas relaciones (de amistad, de amor, laborales...), eso no implica que tengamos que obtener el reconocimiento de todas las personas que nos rodean, precisamente porque puede que el nivel emocional, energético y amoroso de esas personas sea un auténtico desastre y, por consiguiente, no estén en condiciones de aportar nada bueno a nuestras vidas, y mucho menos de ser valedores de nuestras hazañas, actos o actitudes. Alguien con buena vibración, con buen corazón, con amor en su alma, jamás te va a juzgar de forma dolorosa. Otra cosa es que te duela lo que te diga, porque, como dijimos antes, la verdad escuece y a veces nos molesta reconocer que estamos equivocados o equivocadas, o que tenemos imperfecciones.

Para «empoderarnos» y dotarnos de valor emocional lo más importante es hacer un buen trabajo personal y tener relaciones saludables y contagiadas de energía positiva. Sólo las personas que están bien consigo mismas pueden vibrar en amor con otras personas. Por eso es tan importante saber lo que vales. Saberlo tú, sin que nadie tenga que ser el notario de tu bienestar. Recuerda que en la relación contigo sólo cuentas tú, pero luego hemos de relacionarnos con otras almas, con otras personitas, y ahí es donde hay que DARSE A VALER.

¿Qué quiere decir esto? Pues es muy sencillo. Muchas veces cuando entramos en una relación de amor o amistad perdemos parte de nuestra esencia, de nuestro poder, debido a que nos dejamos arrastrar por la energía de la otra persona. Es entonces cuando dejas de ser tú, y pierdes fuerza, luz y valor. Esto es importante que lo recuerdes. Si alguna vez te sientes así, sal corriendo inmediatamente y cesa toda actividad amorosa, pues no estás en condiciones de entablar una relación sana.

No me cansaré nunca de repetirlo: sólo aquel que está bien solo puede estar bien en compañía. Si estás reflexionando sobre esto es que he conseguido el objetivo de este libro, que empieces por amarte a ti y luego crezcas en el amor hacia los demás. Mírate al espejo y quíete mucho. Sé consciente de lo que vales y nadie podrá medrar tu autoestima.

Aquello que aprendí de uno de mis maestros y que he convertido en un chiste es a su vez una máxima increíble y maravillosa: hay que llegar a un momento en el que te mires al espejo... ¡y te pidas para salir! Sólo en ese momento estarás a punto para abrirte al mundo e iniciar una relación, sea del tipo que sea.

También es verdad que en las relaciones entramos con una maravillosa finalidad: APRENDER. Dice Covadonga Pérez Lozana —una *coach* muy certera y seguida— que cuando dos personas se encuentran y se atraen aun siendo muy diferentes es un regalo para ambas si saben equilibrar sus valores y carencias para alcanzar un lugar mágico de aprendizaje y crecimiento. Sí que es verdad que a veces sólo es una de las dos la que aprende, mientras la otra se enfada, huye, te da para el pelo y en su camino es capaz de hacerte sentir culpable de sus propias carencias.

El amor nos lleva a saber decir adiós con un abrazo y no con un portazo, a dejar que la otra persona fluya sin culparla de que seamos nosotras las que no estemos a la altura de la vibración que se propone. Por eso debemos estar fuertes y sentir que nuestra estima está elevada. Por eso hay que hacerse valer. Y esto nos sirve para todo en la vida. Por eso, como en este libro hablamos de amor con mayúsculas, es tan importante acentuar nuestro empoderamiento, para estar fuertes y despiertos y despiertas cuando tengamos que compartir vida con otras almas.

En este orden de cosas, es importante reseñar que esa fuerte autoestima nos va a proteger de ataques y maltrato emocional por parte de padres, madres, hermanos, hermanas, amigos, amigas, novios, novias y seres humanos en general. No dejes nunca que nadie te oprima, te falte al respeto o te trate de un modo diferente al que el amor requiere. Y viceversa, no seas tú quien se lo haga a otras personas, por aquello de no

querer para los demás lo que no querrías para ti. Quiérete mucho, y los demás te querrán del mismo modo. Cuídate como cuidarías de la persona más bonita a la que conozcas. Cuida de ti como si lo hicieras de tu propia descendencia. Piensa en lo que no le harías jamás a gente a la que amas y vuélcalo sobre ti. Si tú no te cuidas, te quieres y te proteges, nadie te cuidará, querrá y protegerá.

En mi primer libro ya hablaba de todo esto. Se titula *Rieloterapia, la ITV del alma*, y precisamente uno de los principales niveles que propongo revisar es el de la autoestima y amor propio. Por tanto, no hay excusas para no ponerse en marcha con este plan de darse a valer, ya que es una de las máximas expresiones de amor que surgen en el Universo. El amor hacia ti creará un ciclón de bello amor hacia las demás personas, y te colmará de paz, alegría y felicidad.

Recuerda que hay una persona con la que siempre puedes contar, la que nunca te abandona, la única que puede hacerte feliz y que nunca te pedirá nada a cambio... Esa persona eres tú.

LA HISTORIA DE LOS VASOS DE WILL SMITH

Uno de los personajes públicos que más admiro es Will Smith. En primer lugar, porque le conocí en la serie *El príncipe de Bel-Air*, que fue un antes y un después en mi vida. Me ayudó con uno de mis momentos estrella en las cabinas de DJ, ya que me aprendí la canción y la cantaba en las sesiones con un éxito tremendo. Y luego, porque el gran Will Smith, que, para quien no lo sepa, es el actor afroamericano más cotizado del mundo, ha interpretado películas súper conocidas como *Dos policías rebeldes*, *Yo, robot*, *Independence Day*, *Soy leyenda*, *Men in black*, *Belleza inesperada*, *Siete almas*, y la maravillosa *En busca de la felicidad*, película que me enamoró y donde acabé de conectar con él y con su forma de ser. Es un actor divertido, gamberro, pero a su vez profundo y con una conciencia muy elevada. Esto, viniendo de alguien tan famoso, puede resultar chocante, pero es el más claro ejemplo de que se puede estar en el terreno del ego más robusto pero ser humilde y vibrar en amor.

Su vida personal es muy bonita, al menos a simple vista. Es buen padre y buen marido, y suele hacer muchos vídeos caseros sin preparación alguna donde se expresa libremente y con una claridad meridiana. Si buscas en internet sus vídeos, verás la forma tan brutal que tiene de entender la vida, las relaciones, la felicidad y el amor.

En uno de sus últimos vídeos contó algo que me llamó especialmente la atención. Hablaba de su relación de pareja y de cómo vibrar en amor cuando estamos ahí. Contaba que él se siente muy feliz por compartir la vida con su mujer, pero, sobre todo, por no tener que cumplir sus expectativas. Lo explicaba con una sencilla metáfora que decía así:

Mi mujer y yo nos amamos mucho y nos encanta estar juntos, pero no vamos por la casa con un vaso vacío reclamándole al otro que nos lo llene de las cosas que necesitamos para estar bien: cariño, amor, comprensión, alegría, entusiasmo. No hacemos eso, porque nuestro vaso ya está lleno de todo eso y no necesitamos que uno llene el vaso del otro.

Me pareció precioso y yo añadiría a esa metáfora algo: «Si tu vaso anda bien lleno, lo único que te apetece es encontrar a alguien con quien brindar por esa luz y ese amor que respiráis».

Muchas veces, en las charlas, cuando hablo del amor, hago referencia al libro *La maestría del amor* de Miguel Ruiz. En él lanza este mismo mensaje a través de otra metáfora.

En el amor debemos estar bien repletos del nuestro para no necesitar el de los demás, puesto que, si se percatan de que lo necesitamos, nos lo querrán cobrar de algún modo. Es como tener la nevera bien llenita de comida, tu despensa a rebosar y que alguien venga y te diga: «Hola, tengo unos alimentos maravillosos para ti, ¿los quieres?». Y tú, si tienes la nevera llena, le dices: «Muchas gracias, pero yo también tengo, en todo caso los podemos compartir, los tuyos y los míos, y hacer un gran bufé».

Si lo pasamos al amor, sería un bufé maravilloso donde las dos partes se alimentan de su propio amor y luego lo comparten con quien esté en disposición de compartir, y, por supuesto, lo merezca y sea conveniente. Si cuando la oferta llega tu despensa está vacía y tu nevera sólo atesora medio limón arrugado y unas natillas de 1978, caerás en la trampa del amor cobrado, y entonces será un verdadero desastre, por aquello del capítulo de los yonquis del amor, ¿recuerdas?

YONKIS DEL AMOR

Entendamos la palabra «yonki» de forma coloquial, y vaya por delante mi máximo respeto para todas aquellas personas o familias que sufren, o han sufrido, el castigo de la adicción.

Como dije al principio, me enamoré por primera vez a los nueve años. La chica era mi prima Rosi, ya conoces el dicho: «Cuanto más primo, más me arrimo». No era realmente mi prima, pues era hija de la mujer de mi tío, hermano de mi padre «biológico». La cuestión es que a las chicas les suelen gustar los chicos un poco más mayores, y ella se fijó en mi hermano, que ése sí que no era su primo, pues no era hijo de mi padre sino del primer marido de mi madre, ¿me sigues? La cuestión es que se creó ahí un triángulo isósceles, en el que un ángulo sobraba, y ése era yo. El resultado fue que me enamoré y me rompieron el corazón en la misma jugada. Pero claro, con nueve años no sabía lo que hoy sé:

1. Primero, nadie te rompe el corazón, se resquebraja por el rechazo.
2. Segundo, eso sucede porque pusiste expectativas en alguien sin medir si esa persona las estaba poniendo en ti.
3. Tercero, no le cuentes a tu padre que tu hermano te ha levantado la novia, sobre todo si no es hijo suyo, porque a poco que se tome dos copas te la lía y bien grande.
4. Y cuarto, el rechazo forma parte de la vida y no hay que tomárselo como algo personal.

Pero qué querías, con nueve años pues lo pasé fatal, y no fue la única vez. Creo que hay un concepto muy conocido y doloroso del que debemos hablar: las «carencias afectivas». No sé si sabes lo que son, pero parece que causan estragos en los humanos, es decir que, si no has tenido buen amor en tu infancia, arrastras esa necesidad por los siglos de los siglos... Amén.

Eso puede ser la causa de que te conviertas en un «yonki del amor», aunque también puede ser porque no sabes cómo canalizarlo. Voy a explicarlo. Imaginemos el amor como una droga: nos hace volar, nos hace sentir felices, únicos, flotando en una nube de sensaciones increíbles, inmunes, valientes, atrevidos, locos y risueños. Pero como toda droga, produce adicción, y las adicciones son «caca», de ahí que cuando lo probamos ya sólo queremos vivir en ese mundo de fantasía y necesidad.

¿Qué ocurre con las drogas? Que las vende un camello, ¿no? Entonces hagamos un paralelismo para «lelos» y «lelas», que es nuestro estado cuando nos enamoramos románticamente. Conoces a alguien que te da ese amor, esa droga, y ahí te quedas enganchado al suministrador o suministradora, que a veces no saben que lo son, pero otras muchas veces sí. Cuando la otra persona ve que tú «necesitas» ese amor, comenzará a cobrártelo, y en este caso, puede que no sea en dinero, sino pagando otros precios incluso más elevados y dolorosos.

Te dirá cómo tienes que ser, cómo tienes que vestir, con quién debes o no debes ir y, sobre todo, anulará tu voluntad, exactamente igual que una droga. Por eso es tan importante aprender a generar esa «droga» desde dentro, y amarse tanto que no necesites que otros te amen para ser feliz. Que sí, que ser amado por otros es la leche, la pera, la bomba, la repera, la rebomba, pero siempre después de tener nuestro propio amor para abastecer esas necesidades. He sido yonqui del amor mucho tiempo, sin entender que el amor no se necesita, se fluye, se crea, se comparte, y que sólo cuando te amas de verdad ya no necesitas que nadie ponga precio a algo tan hermoso y tan natural. Puede ser en amor romántico, pero también en amistad o amor fraterno, lo importante es sentir que quieres compartir amor con otras personas pero no lo necesitas, puesto que ya tienes el tuyo.



MJ Avilés (Instagram: @intinfera)

Si alguien no se ama, no sólo no podrá amar a nadie, sino que cualquier amor que le des, por intenso que sea, jamás será suficiente. El amor no es una emoción para depender de ella, de hecho, ninguna emoción debe tener ese concepto de enganche, nada en la vida debe ser adictivo ni convertirse en adicción.

A todo el mundo le gusta sentir amor, vibrar amor... Incluso a los que dicen que no lo quieren; probablemente sólo se están protegiendo del dolor producido por un amor entregado y no correspondido. Así pues, disfruta del amor que das y recibes, pero no te enganches. Y para eso, has de trabajar bien el desapego.

YO A GRECIA Y TÚ A AUSTRALIA

Yo a Grecia y tú a Australia, yo a Boston y tú a California. Sea como sea, éste es el capítulo en el que hablaremos de las relaciones a distancia. Hagamos una encuesta: ¿crees en las relaciones a distancia?

Sí

No

Y ahora arguméntalo...

Estoy casi seguro de que quien ha dicho que sí es porque jamás ha tenido que padecerlas. Sí, mi querida gente bella, es un padecimiento, y como siempre hay excepciones.

Vamos a analizar qué tipo de relaciones serían:

En primer lugar, podría consistir en una relación estable y tranquila que de pronto se ve sacudida por el viaje de uno de los miembros de la pareja, al que le han propuesto un trabajo en la otra punta del universo o sencillamente en Cuenca, pero resulta que ambos son pareja y residentes en Huelva.

En segundo lugar, podríamos hablar de las relaciones que ya desde sus inicios se basan en la distancia. Una relación de dos personas en la que una vive en Cuenca y la otra en Huelva, o en Marbella y Beniel, o en San Petersburgo y Andorra.

En el primer caso, si la relación está consolidada y la oferta es muy interesante o el motivo es de peso pues el problema se minimiza. En una relación sana y bien construida, si se trata de una separación temporal, lo más probable es que no se resienta en lo más

mínimo y que el episodio se aborde con normalidad. Conozco parejas que viven en ciudades diferentes por el peso de las responsabilidades laborales de cada uno y, aun así, son felices y avanzan en armonía. Aunque también es verdad que conozco otras en las que todo es más caótico, por eso nunca se debe generalizar.

Aquí entran en juego muchas cosas, pero sobre todo el apego físico y la confianza. Si tú no tienes bien aprendido el temario de los apegos y «necesitas» a tu pareja, te será muy difícil poder separarte de ella y entrarás en modo tristeza, melancolía. Reclamarás su atención con la queja y el lamento constante, además de machacar a todas tus amistades con tu carencia. Si además eres una persona insegura, y por tanto celosa, entonces vas a morir un poco cada día, pues imaginarás mil escenarios de engaño, y con tus dudas y tus miedos destruirás a tu pareja, incluso en la distancia.

Por otra parte está la gestión de la soledad, en ella reside uno de los secretos de la felicidad. ¿Recuerdas aquello de no confundir el amor con miedo a la soledad? No hay ningún problema en pasar tiempos en soledad. Al contrario, es un regalo inmenso y muchas veces esa soledad y la distancia arreglan y mejoran las relaciones, aunque al final si algo se rompe no es porque haya distancia sino porque ese amor tenía que caducar y la distancia aceleró el proceso o lo hizo efectivo. Por último, es muy importante que no seamos dependientes, para aportar a la relación fuerza y seguridad, y también para construirnos una personalidad válida, eficaz y sostenible para ser felices.

En el caso número dos, bajo mi punto de vista, es una relación con menos probabilidades de perdurar. Entendamos siempre que hablamos de una relación de amor romántico en la que compartir y tenerse forma parte de la fórmula del éxito. Puede que alguna funcione, no seré yo quien diga lo contrario, pero al final una de las partes acabará cediendo y trasladándose a la zona de confort de la otra parte. ¿Y entonces? Puede pasar que se adapte perfectamente y sean felices, o que ese esfuerzo pase factura al estado de la relación. Al menos en dos ocasiones he escuchado aquello de: «Es que estaba viviendo tu vida y no la mía», y yo pensé, «bueno, es que se trataba de crear una juntos sea donde sea». En el fondo, siempre son excusas para alejarse de ese amor porque es débil, ya que, si el amor es fuerte y verdadero, como se suele decir, mueve montañas, ríos o mares, incluso hace mudanzas sin pestañear.

En resumen, si me preguntas si creo en las relaciones a distancia te diría que no. Para mí, el amor romántico está basado en eso, en verse, tenerse, tocarse y sentirse con la mayor asiduidad posible. Y, aunque hablemos de un amor de pareja, incondicional y

actualizado, sigue siendo importante la cercanía, el sentirse y saber que puedes compartir físicamente sin realizar viajes transoceánicos, cientos de kilómetros por carretera, vuelos o trayectos en trenes, aunque sean de alta velocidad.

En las relaciones suele ser importante no tener que realizar esos grandes esfuerzos para que se consoliden. Lo fácil es que suceda. Cuando hay que inventar mucho, cambiar mucho, al principio parece que todo es posible por la enajenación inicial, pero a la larga todo ese esfuerzo puede pasar factura, y digo puede, porque repito que no es una ciencia exacta y todo son variables.

Déjame que te diga que ya bastante trabajo conlleva construir una relación de pareja como para que encima se le pongan más obstáculos. Dicen que la distancia es el olvido, y yo diría que, si estamos lejos, es un tema «jodido». No hace falta que, si te enamoras y vibras bonito con alguien, te vayas a vivir con esa persona, ni inmediatamente, ni nunca si no lo ves oportuno, pero sí veo recomendable al menos vivir en la misma ciudad o a una distancia moderada, y que ambos tengan independencia, carnet de conducir y vehículo propio. Ya sé que parece un poco metódico este asunto, pero sólo estoy contando lo que yo creo y he experimentado sobre las relaciones a distancia.

CARNAVALES AMOROSOS

Hay personas a las que les gusta disfrazarse. No sólo en Carnaval, y no sólo a los actores y las actrices. Veamos esta teoría mía. Como casi todo lo que cuento en mis libros, no son verdades absolutas, es simplemente lo que yo pienso y siento sobre las cosas, basándome en mis vivencias y aprendizajes y, sobre todo, en mis errores.

Una de estas teorías es que nos gusta tanto amar, y especialmente ser amados, que somos capaces de cualquier cosa. Por ejemplo, de no ser del todo honestos y honestas, hasta el punto de crear una máscara, un disfraz para enamorar a la persona elegida. Me ha ocurrido en más de una ocasión. Me he llegado a sentir engañado por alguien que decía ser de un modo y luego era de otro. Y puede que alguien se sintiese así con respecto a mí.

Me explico. ¿Puede ser que cuando empezamos una relación nos vayamos disfrazando paulatinamente de lo que creemos que le gusta a la otra persona con tal de enamorarla? ¿Ofrecemos una imagen que no es auténtica para poder ganar puntos y así obtener el premio gordo: el amor? ¿Qué estamos dispuestos o dispuestas a hacer por amor? ¿A decirle que nos encantan los animales, cuando en realidad les tenemos alergia? ¿A comernos algo que ha cocinado, aunque sepa a rayos, o a decir que somos veganos o veganas cuando nos gusta más un filete que a un niño un caramelo? ¿A defender opiniones contrarias para hacernos parte de su referencia?

Esto sucede incluso sin ser en cuestiones de pareja. La gente con poca personalidad, mediocre y pobre de espíritu, se pondrá de parte del cabecilla de una tribu, clan, pandilla o grupo, con tal de ser admitida en la misma. Da igual si para eso debe herir a un semejante, su egoísmo y necesidad son más fuertes que su propia bondad. Yo he sufrido ataques emocionales por parte de compañeros de profesión que ni siquiera me

conocían, simplemente porque juzgaban mi vida de amor, bondad y generosidad transformándola en egocentrismo y soberbia. Fueron tiempos difíciles, pero de un gran aprendizaje. Por eso es tan importante saber lo que vales y ser una persona íntegra.

No tienes que disfrazarte de nada para enamorar a nadie o para formar parte de algo. De entrada, soy enemigo del sectarismo. Del asunto este de ponernos nombres, etiquetas, banderas. Yo me uno a la gente si con ellos me lo paso bien, si son divertidos, si son buenas personas y me hacen sentir a gusto. Pero si eso me separa de otras personas porque no somos de la misma raza, equipo, religión o país, pues entonces deja de gustarme.

Cuando actúo en los cruceros suelo decir que soy de Marbella (Málaga), ya que es la ciudad a la que más le debo. Claro que es una forma de hablar, ahora mismo sólo le debo algo al Estado y es porque son unos maestros del saber robar con guante blanco. Digo que soy malagueño cuando la verdad es que no he nacido allí, y no sé por qué se les da tanta importancia a esas cosas, las rivalidades sólo traen conflictos, y los conflictos, dolor. Yo soy del mundo, del Universo, y todas las buenas personas son parte de mi pueblo, mi tierra y mi familia. Los malos, lejos y fuera de mi vida.

Volviendo al temario, hay que ser honestos y honestas en las relaciones y mostrarte tal como eres. Si alguien ha de enamorarse, que sea de tu verdad y no de tu disfraz. Recuerda que al final todo se sabe, todo sale a la luz, y lo que parecía que iba a funcionar se rompe en mil pedazos. También hemos de prestar atención a los disfraces de los demás y para eso hay que usar la herramienta INTUICIÓN.

LA RUTINA DEL CONFLICTO

A veces parece que nos gustan los conflictos, que estamos más cómodos o cómodas discutiendo que disfrutando. Aunque eso afortunadamente no le sucede a todo el mundo. Pero, ¿qué hacemos si nos descubrimos en medio de esta energía, ya sea por nuestra parte, o por parte de nuestra pareja?

La inteligencia emocional nos enseña dos cosas: la primera es que ante un conflicto o situación adversa siempre hay algo que aprender; la segunda es que si estos conflictos o situaciones son reiterativos es mejor salir corriendo. «Ya, Rielo, pero eso es huir», o también puede ser un rasgo de inteligencia suprema, ya que alejarse de las cosas feas no se califica como huida sino como retirada estratégica de protección. A mí, que soy muy de frases y refranes, me viene a la cabeza ahora éste de «una retirada a tiempo es una victoria».

No me estoy refiriendo a relaciones sólo de amor romántico, donde conocemos parejas que llevan años juntas y discuten por costumbre. También a padres e hijos, hermanos y hermanas, o incluso en el ámbito de la amistad. Los conflictos son enemigos acérrimos del amor y de la tranquilidad. No digo que no tengamos que tener algún desencuentro, puesto que somos humanos y nos equivocamos, o incluso se pueden llegar a equivocar otras personas, que esto, aunque nos parezca mentira, también sucede (estoy siendo irónico para, con un toque de humor, decir que las cosas siempre tienen dos versiones, que no pasa nada por reconocer que nos equivocamos).

A mí no me gusta discutir, quizá porque lo hice mucho en mi juventud; en mis primeros pasos en el amor, por desconocimiento y por circunstancias, tuve una fuerte dosis de discusiones, y una cosa os puedo decir: nunca acaban bien. Sobre todo, porque se empieza discutiendo por una tontería y se acaban sacando las cosas de contexto y, de paso, todos los trapos sucios del pasado. Después de eso, siempre he ido anunciando a

mis nuevos amores que no me gusta discutir, sí hablar, mucho, y analizar las cosas, pero no por darle vueltas innecesarias, sólo las que nos lleven a entender lo que está sucediendo.

El otro día hablé con una de mis antiguas parejas, con la que lo pasé fatal en la ruptura. Las rupturas siempre son chungas (malas), da igual cómo te la empaqueten, la caca va por dentro. El caso es que hemos tenido una buena relación con el paso de los años, pero cuando veo que cambia su energía le pregunto y me suelta: «Le das demasiadas vueltas, sólo estoy en mi rutina». ¿En serio? ¿Tu rutina te hace ser menos amorosa? ¿Cómo podemos gestionar cuando entregamos amor y vuelve la nada? ¿Qué hacer cuando somos osos amorosos relacionándonos con gente Frozen? Pues de cualquier modo, menos entrando en conflicto, que ése ya lo llevan ellos y ellas. ¿Sabes lo que hice? Le deseé feliz vida y tomé la decisión de dejarla ir. En el fondo, esa persona ya no es tan importante en mi vida como para insistir, porque nos conocemos y al final entramos en el conflicto, y ahí no me quiero instalar.

Los debates acercan posturas, las discusiones rompen los esquemas y acaban doliendo, sobre todo a las personas más sensibles y amorosas. Ya sabemos que la gente que no vibra en amor no es feliz, aunque piensen lo contrario.

El conflicto es una prueba irrefutable de que esa relación no funciona, da igual que sea tu jefe, tu pareja o un familiar de sangre, eso no funciona y hay que cortar por lo sano. Y si ya el conflicto es con desconocidos, apaga y vámonos, eso sólo puede acabar de dos maneras, mal o peor.

Hay gente a la que le gusta discutir, les gusta el conflicto, y estoy seguro de que pueden encontrar gente de su misma especie. Pero como yo escribo para ti, que eres un ser de luz, una mujer increíble, un hombre maravilloso, pues te digo que salgas corriendo y te despidas de los seres conflictivos. Recuerda que hay que saber diferenciar lo que nos gusta de lo que nos conviene, y los seres discutidores no convienen, ni los celosos, ni los posesivos, ni los necios, ni los iracundos, ni los violentos, ni los amargados... Por muy bonita que sea la funda, si lo de dentro está podrido, al final acabará oliendo mal, y no podemos ser felices con una pinza en la nariz.

Aplica este capítulo para todas las relaciones en las que tengas la sensación de que pierdes el tiempo discutiendo, cuando el tiempo es para disfrutarlo sonriendo, bailando, cantando y haciendo el AMOR.

Quizá después de leer este capítulo tengas ganas de mandar a paseo a unas cuantas personas, eso es que te ha llegado el mensaje. Y ahora déjame que te dé un consejo: antes de dejar ir una relación conflictiva, dale una última oportunidad; cuando surja el conflicto, lo intentas solucionar con amor, y si no sucede, que será lo más probable, se lo explicas, una vez más con mucho amor. Éstas serían las palabras que podrías utilizar:

Déjame que te hable como nunca te he hablado antes y desde un lugar desde donde jamás nos equivocamos: el corazón. No me gustan los conflictos, ni la forma en que hablamos, ni el modo en que me siento cuando entramos en discusión. Así pues, desde el amor más absoluto, te pido que dejemos de relacionarnos así, yo pondré todo de mi parte para que estemos bien, pero no quiero entrar en la rutina del conflicto, y si tú decides seguir en ella, te dejaré ahí porque te amo y me protejo.

Si después de eso te mira con cara de «¿qué te has fumado» o «¿de qué secta te has escapado?», ahí tienes tu respuesta, date la vuelta y sal corriendo a la velocidad del correcaminos. Si, por el contrario, sus labios están sellados, o incluso su boca abierta, y en sus ojos ves la emoción de haberse dado cuenta de que lo vuestro es más importante que tener razón..., entonces abraza a ese ser y quédatelo de por vida.

¡Y TÚ MÁS!

Siempre me ha hecho mucha gracia la gente que se defiende, cuando a lo mejor tú ni siquiera la estás atacando, pero así lo sienten ellos y ellas. Es una observación que hago, desde mi humilde aprendizaje humano, para entender que, en cada conflicto, siempre puede haber una parte que sea nuestra responsabilidad. Si al escuchar que alguien nos ilustra sobre algo en lo que debemos reflexionar, lo que hacemos es tomarlo como un ataque y, por consiguiente, establecer una estrategia de defensa, de ahí no aprenderemos nada de nada y entraremos en la dinámica del conflicto. Hemos de armarnos de una estupenda humildad para resolver los conflictos y aprender de ellos.

Si estás dentro de una relación de pareja, en una amistad, o en cualquier tipo de relación familiar, pueden surgir conflictos. Y pasa a menudo, ya que cada persona tiene sus cositas, sus miedos, sus días tontucios, sus despistes y descuidos. Sí, mi maravillosa gente bella, NADIE ES PERFECTO, y tú, y yo, y hasta las personas que pensamos que son súper inteligentes, preparadas, elevadas espiritualmente..., todos, nos equivocamos alguna vez. Es condición del humano equivocarse, pero como decía la súper frase de mi infancia: «Equivocarse es humano y rectificar es de sabios».

La revista *Muy Interesante* publicó un artículo maravilloso que citaba lo siguiente:

Investigadores canadienses han encontrado evidencias de que, a medida que envejecemos, nuestro cerebro aprende mejor de los errores que de los aciertos. En un estudio publicado en la revista Psychology and Aging, los investigadores afirman que cuando los adultos están aprendiendo material conceptual, pueden establecer mejores relaciones entre los errores y la información correcta, lo que les ayuda a recordar. En otras palabras, el aprendizaje ensayo-error (TEL, por sus siglas en inglés) es mucho más efectivo para la memoria que el aprendizaje sin errores (EL, por sus siglas en inglés), que se considera pasivo.

Esto ya lo llevamos contando en los talleres y en todos los espectáculos y conferencias desde hace tiempo, pero bueno, estos canadienses lo han estudiado más a fondo y eso es síntoma de que estábamos en lo cierto. Como me dijo un día el gran

cómico y actor Eloy Arenas, el éxito suele darte muy pocas pistas, pero el fracaso te ayudará a crecer de un modo inconmensurable (esta palabra es una pasada y quiere decir que no se puede medir, ¡me encantan las palabras así!).

Retomando, si estás en una relación y surge un conflicto, reflexiona y piensa en cómo solucionarlo, pero no te dediques al «y tú más...», «pues anda que tú...», «pero es que tú...», eso no solucionará nada en absoluto, pero sí conseguirá hacerte perder el tiempo, las formas y la alegría. Cuando discutimos, entramos en zona de ponerle condimentos feos al asunto, vamos a la estantería de las emociones y sacamos medio kilo de ira, dos raciones de soberbia, un quintal de ego, cuarto y mitad de rabia, se nos cierran los occipitales y caminamos como un burro de Santorini. Sin embargo, yo apuesto por que la respuesta ante un conflicto lleve: dos cajas de serenidad, apertura de mente y alma, un galón de perdón y seis toneladas de amor del puro. Supongo que todo el mundo quiere tener razón, y aunque eso no es posible, sí puede suceder que encontremos un lugar donde entendernos y seguir caminando, siendo en todo momento seres amables a los que apetezca abrazar sin parar.

Si en un conflicto tienes enfrente a alguien muy revuelto, que no se ha leído este libro, que ese día no ha ido al baño o que es caratruño de manual, la respuesta también es amabilidad y dejarla pasar. Seamos inteligentes para identificar dónde no debemos seguir entrando.

Si un día te asomas a una puerta y desde dentro te dan un zapatillazo en toda la cara, al día siguiente ¿volverías a asomarte? Seguramente no, a no ser que te molen los zapatillazos en la cara, y entonces debes mirártelo o juntarte con gente de tu especie sadomasoquista. Pero, como lo normal es que no te gusten, no te asomará más a esa puerta. Del mismo modo has de entender las relaciones tóxicas, como un lugar del que alejarse y al que no volver jamás.

Si nos vemos inmersos o inmersas en algunos conflictos, que sea de un modo fortuito, no vayamos a buscarle las cosquillas al dolor que no le hace gracia y lo pagaremos caro. Si te ves ante una situación de conflicto, discusión o debate, sé amable y olvídate de aquello de «la mejor defensa es un buen ataque». Primero, eso es un pensamiento bélico, y segundo, las guerras son una asquerosidad, se miren por donde se miren. Un lugar donde, gane quien gane, todos acaban por perder.

LOS CELOS

Bueno, hemos llegado a un capítulo MUY importante de este libro: LOS CELOS. En la web de *Mente Sana* nos cuentan que Hera (la diosa griega) se enteró de que Zeus (su esposo) había dejado embarazada a Leto (una diosa de la noche). Hera, celosa y furiosa, decidió vengarse de ella para toda la eternidad. Dice también que la palabra «celo» proviene del latín «*zelus*» ('ardor', 'celo'), que a su vez proviene del griego «*zein*» ('hervir').

Pienso que se ajustaría más a la realidad definir los celos como el estado altamente emotivo y cargado de ansiedad que sufre la persona cuyo rasgo distintivo es el miedo ante la posibilidad de perder aquello que considera de su propiedad, ya sea en lo social, ya en lo familiar, laboral o sentimental. Por eso, cuando hablamos de gente celosa, no debemos ceñirnos al ámbito de la pareja solamente, pues quien siente celos los pasará en todas las facetas de su vida.

¿Has sentido alguna vez celos? ¿Te consideras una persona celosa? Responde en tu mente... Yo he sentido celos muchas veces en mi vida, sin embargo, ahora no me considero una persona celosa. ¿Sabes por qué? Pues es sencillo, yo me amo mucho, me quiero inmensamente y eso me ayuda a no tener miedo de que otras personas no lo hagan. En realidad, los celos pueden ser el dolor que te provoca ver como alguien que te daba cariño se lo entrega a otras personas, pero eso es porque consideras que algo te pertenece y no quieres compartirlo. Los celos son una porquería inmensa, no tienen absolutamente ninguna utilidad y sí muchos efectos colaterales tremendamente dañinos.

Soy el menor de cinco hermanos y eso puede ser una ventaja, pero cuando nació mi sobrino yo sólo tenía ocho años. Recuerdo ese día como si fuera ayer, pero es que fue ayer, bueno ayer hace más de cuarenta años. Lo recuerdo porque me emocionaba la idea de conocerle, por eso me colé en el hospital para verle. Le quise desde el primer momento en que le vi, y lo sigo haciendo, jamás sentí celos por su llegada y eso que, en

mi tierna infancia, hubo jaleo como para que pudiera atesorar todas las taras habidas y por haber. Sin embargo, con algunas parejas sí he sentido celos. ¿Cómo se explica eso? Quizá no me quería lo suficiente, pues debo reconocer que empecé a quererme bien a los treinta y ocho años, cuando se inició mi despertar espiritual de las emociones. Puede ser que no me quisiera o que tenga que ver con la inseguridad, que también es otro motivo importante que puede generar celos. Si no estás seguro en una relación, puede que sientas celos por temor a perderla, así que ahora no sólo tienes celos, tienes miedo, y puede que de ahí pases a la ira. ¡Pues tremendo menú del día que te estás preparando!

La verdad es que si estamos seguros y seguras, y nuestra autoestima está bien ubicada y en los niveles adecuados, será muy difícil que le demos sitio a los celos. Aunque debo puntualizar que en algunas de las ocasiones en las que los he sentido había una parte de verdad en ellos, quiero decir, no eran tanto los celos como mi intuición avisándome de que algo no iba bien. Recuerdo haber sentido celos con una pareja a la que luego descubrí en múltiples mentiras y engaños en las redes sociales. También recuerdo tener celos con la relación (y el modo de tratar) de un tipo hacia mi pareja: acabaron casándose al año siguiente. La última vez que noté el retortijón de los celos en mi estómago, la relación se terminó tres días después, y con cero de responsabilidad afectiva por su parte. Por eso, creo que no soy una persona celosa, más bien creo en esos celos que surgen cuando te das cuenta de que alguien no te quiere, y si quiere a otra, eso se ve, se acepta y se deja marchar.

Ahora hablemos de los celos que sienten las personas y que no saben cómo canalizar. Esos celos tienen mucho que ver con el amor posesivo, arcaico y obsoleto.

Voy a intentar explicarlo desde donde yo lo veo. Yo soy un ser de amor, soy cariñoso, afectuoso, pero desde el cariño, no desde la parte sexual. Cuando acabo los talleres, las conferencias y los shows —me gusta llamarlos taller-espectáculo—, suelo abrazar a todas aquellas personas que se acercan emocionadas por lo que hemos vivido. A veces, cuando ese abrazo se prolonga un poco más porque la persona lo siente así, las personas que lo presencian alzan la voz en modo llamativo, como significando que el abrazo está durando mucho, y eso es porque dotan al abrazo de un interés que no tiene para ninguno de nosotros. Cuando yo abrazo a una persona en mis talleres, siempre abrazo su alma desde mi cuerpo mediante el suyo, pero siempre hay alma en mi vida, siempre hay alma en todo lo que hago. ¿Qué han imaginado esas personas? Cuando hacen comentarios tipo «cuidado, que ahí está el marido», o si es un hombre, «a mí no

me des besos», están llevando algo inocente a la zona donde cualquier muestra de afecto se convierte en algo sexual, y donde los celos aparecen como referencia ante algo inofensivo y bello.

Si sientes celos es que algo no va bien, si esos celos te hacen sufrir es que algo va peor, y si no haces nada para remediarlo, tu vida y tus relaciones están en serio peligro. Muchas veces se han confundido los celos con una muestra de amor, pero no es real, el amor es incondicional y no entiende de apegos o posesión, que es lo que motiva los celos. Las mentes simples y pobres sienten celos, las almas bonitas y ricas vibran en amor y comparten sin entretenerse en emociones huecas e inútiles.

En el proceso de escribir este capítulo, mi socia Anouk me sugirió que explicase cómo se pueden superar los celos. Yo conseguí dejar de sentirlos cuando tuve relaciones sanas y repletas de luz. Los celos sólo aparecen cuando hay inseguridad, y si la hay es que esa relación no es para ti. Puede nacer de sentir que la relación no está equilibrada, por lo que das y lo que recibes, porque sabes que tú estás *in love* y la otra persona sólo se deja querer. También son comunes en los casos en los que no has cerrado heridas y haces pagar los platos rotos a quien en definitiva no los rompió.

En efecto, en los celos la posesividad desempeña un papel importante, pues crees que algo que te pertenece te lo pueden quitar, y eso no es sano, ya que nada nos pertenece excepto lo que sentimos y lo que hacemos con eso que sentimos. Los celos, además, son una muestra de carencia absoluta de entendimiento del amor incondicional. Puede no ser agradable ver muestras de afecto excesivamente íntimas entre tu pareja y otras personas, pero aun así, cuando sabes que es sólo afecto, entiendes muchas cosas. La verdad es que yo, siendo hombre y conociendo algunos comportamientos de mis compañeros de especie, he sentido celos, y bien fundados en algunas ocasiones. También he vivido los celos desde la otra cara de la moneda. Por ejemplo, la que era mi pareja sentía unos celos increíbles hacia las personas que se acercaban a mí tras los talleres y espectáculos. Acabó dejándome por el tipo con el que te conté que se me habían encendido las alarmas. De todos modos, puedo asegurarte que también he vivido relaciones preciosas donde jamás hubo celos por ninguna de las partes.

Después de leer este capítulo, y si te has sentido cerca de algo que se ha dicho, puedes buscar ayuda para sanarte y alejarte de los celos, porque son feos, malos, y traen horribles consecuencias. Además, hay que estar muy alerta con los celos que sentimos, pues pueden ser una señal de estar en una relación tóxica, e incluso abusiva, basada en el control de tu pareja y en la incomunicación.

LOS APEGOS

¿Apegarse, qué es lo que es? ¿Existe el verbo pegar? ¡Pues claro que existe! Con sus pretéritos pluscuamperfectos y todo eso. Según la RAE, el verbo «apegarse» hace referencia a «tomar afición o inclinación por alguien o algo». Ahí lo tienes, por eso podemos hablar de los apegos materiales y de los emocionales.

Apegos materiales son la base del capitalismo consumista. Queremos poseer cosas, sin darnos cuenta de que, si nos descuidamos, nos poseen ellas a nosotros. Estos apegos materiales hacen que tengamos la necesidad de trabajar mucho para comprar cosas que en realidad no necesitamos. Por eso almacenamos ropa, muebles, recuerdos, y necesitamos espacio para guardarlos. No queremos deshacernos de esas cosas, pues tenemos un sentimiento de apego hacia ellas, sin ser conscientes de que realmente no tienen ningún valor en sí mismas. Al final, sólo nos roban energía y nos atan a utensilios inútiles. Si hay algo en tu vida que no has usado durante un año o más, es que no te hace falta.

Al final, todo está relacionado con las emociones. Cuando guardas cosas que no necesitas, puede ser porque son recuerdos, con lo cual está unido a la emoción de la nostalgia, o porque crees que podrás necesitarlas en algún momento, o tal vez piensas que tiene mucho valor poseer enseres, lo cual está unido a las emociones de avaricia, miedo y falsa tranquilidad. Si guardo todo lo que tengo, tendré siempre de todo por si me hace falta alguna vez. Piensa cuánto peso te quitarás de encima si te deshaces de todas ellas y, además, el bien que harás si las donas, las regalas o las dejas en un lugar para que alguien que de verdad las necesite pueda utilizarlas.

Luego están los apegos emocionales, que se establecen hacia el sentimiento del amor y sus variantes, que todos precisamos para sentirnos vivos. Sí, has leído bien, apego al sentimiento, a la emoción. Suele surgir cuando carecemos de amor propio. De ahí que necesitemos el de otras personas para sentir que hay amor en nuestras vidas.

Cuando nos separamos de una persona hay que hacerse esta pregunta: «¿Extraño a esa persona o al sentimiento y las emociones que me provocaba?».

Por cosas de la vida, tuve que aprender a desapegarme de todo, tanto material como emocional, aunque en aquella época no sabía lo que estaba haciendo. Cuando con ocho años me llevaron a mi primer internado, me arrancaron de los brazos de mi madre y me alejaron de todas las cosas que tenía en mi habitación de niño de ocho años, de mi ropa, mis libros, mis juguetes... Sí que es verdad que siendo el pequeño de cinco hermanos casi nunca estrenas nada, pero bueno, eran mis cosas. Tras cuatro años interno, aprendes, o más bien te acostumbras y por eso aprendes a vivir con lo que te toca. Con esa edad no puedes decidir qué hacer con tu vida, pero sí cómo vivirla. Es decir, siguiendo el ejemplo de Viktor Frankl (*El hombre en busca de sentido*) una vez que eres consciente de que lo que te sucede no puedes cambiarlo, al menos eres dueño de decidir cómo vas a vivirlo, aceptarlo y salir victorioso.

En el año 2000 tomé la decisión de salir de mi zona de confort construida en la radio, mis locales de ocio nocturno y las salas donde trabajaba como DJ, y me fui a Madrid a probar suerte como monologuista. Ya tenía dos hijas, y ahí tuve que aprender aún más sobre el desapego, y lo más importante: enseñarles a ellas cómo vivirlo, aunque la verdad es que no sé muy bien quién enseñó a quién.

Vivir en desapego no quiere decir que no quieras a las personas, es simplemente que no las necesitas. El humano tiene tendencia a llevar las relaciones sólo en el plano físico, y olvida que el plano emocional no precisa de contacto para mantenerse activo. Esto quiere decir que no dejas de amar a una persona si te separas de ella, sólo dejas de poder verla y abrazarla, pero se mantiene activa la emoción del amor en tu alma, en tu corazón.

Trabajar el desapego nos será muy útil para dejar de pagar un trastero, para soltar lastre y volar más ágiles. Para poder sentirnos libres y hacer sentir de igual modo a las personas a las que amamos. No te conviertas en un Diógenes emocional, libérate y podrás amar sin miedos. El desapego también nos ayuda a trabajar las pérdidas de seres queridos, no anula el dolor, pero sí nos ayuda a poder aceptarlas con más facilidad.

Los tipos de desapego emocional son:

1. En el amor romántico

Las rupturas son el pan nuestro de cada día, y el desapego es indispensable para sufrir menos y aceptar lo inevitable. Si somos conscientes de que podemos vivir sin el sostén de otras personas en exclusividad seremos mucho más felices. No necesitas pareja para ser feliz, aunque si eres feliz y la encuentras será espectacular. No necesitas vivir a dos metros de tus padres o de tus hijos o de tus amigos y amigas para ser feliz, sólo cuidarlos bien y tener una relación amorosa y fluida.

2. En el vínculo familiar

Si somos madres o padres, llegará el momento de actuar con desapego para dejar ir a los hijos e hijas, y facilitar su crecimiento. Tenerlos controlados, amarrados, dependientes, sobreprotegidos, no es beneficioso para ellos y ellas, ya que impide la evolución natural del ser humano, que pasa por aprender de sus propios errores. Se puede orientar, pero no adoctrinar, es su vida no la nuestra. El síndrome del nido vacío hace sufrir a muchísimas personas, sobre todo a las madres, ya que son las que se suelen encargar de los cuidados. Esto sucede porque pensamos que los hijos nos pertenecen, y creamos un vínculo de dependencia mediante el apego, que, si no se trabaja bien, duele y mucho.

Y si somos los hijos e hijas, los que empezamos a sentir la necesidad de volar y tomar independencia, hemos de aprender la forma de hacerlo para no herir a mamá y papá. Y, por supuesto, para no pasarlo mal. Son muchos los y las adolescentes que, ante el desconocimiento de las herramientas para desapegarse y hacerlo con normalidad, utilizan la que sale de forma natural, y ésa es el odio. Pero no es odio real, sólo es un mecanismo para abandonar la infancia, el nido y romper los vínculos de amor que te unen a él, usando el opuesto del amor.

3. Del ser querido que se marcha

Es muy duro, pero hay que hacerlo, aceptar y dejar marchar. Para este desapego, hay un capítulo completo en el libro: «Amar cuando ya no estás».

¿Cómo se aprende a trabajar la herramienta del desapego? Pues, para empezar, como en todo, hay que interiorizarlo, entenderlo y entrenarlo. Te recomiendo el libro *Dejar ir*, del doctor David R. Hawkins, un precioso manual de instrucciones para trabajar el desapego y aprender a no quedarnos con nada y a la vez vivirlo todo.

FILOFOBIA. ¿FILO QUÉ?

Sí. Filofobia. Lo he escrito bien. Filo-fobia, que no es estar al borde de una fobia, es más bien estar dentro de ella misma con todo su meneo. Es una fobia al amor, a enamorarse.

La revista *Muy Interesante* señala que las personas que padecen de filofobia son incapaces de abrirse a alguien a nivel emocional. Estas personas tienen una tendencia a querer vivir en soledad, o a relacionarse con personas incompatibles pensando que así la relación será un fracaso. Ciara Molina, licenciada en Psicología por la Universidad de Barcelona, considera que esta fobia puede provocar problemas al respirar, náuseas, y hasta taquicardia cuando la persona se debe enfrentar a la persona de la que teme enamorarse.

Y todo esto, ¿por qué? Porque nos hemos enfrentado a algún trauma sentimental, rupturas, abandono. También puede deberse a motivos crónicos, o incluso a una mala gestión del apego en la infancia o la juventud. Incluso por darse por alguna circunstancia de otras personas de nuestro entorno, familiares o amigos. Dicen que la reina Isabel I de Inglaterra sufría de esta fobia. El portal History Extra cuenta que la reina sufrió filofobia debido a la mala experiencia de su madre, Ana Bolena, quien fue ejecutada por haberse enamorado de su primo. El padre de Isabel I, el rey Enrique VIII, fue el responsable de la ejecución, y en consecuencia, de la filofobia de su hija.

El miedo a enamorarse hace que quien lo padece decida a veces crear vínculos con personas muy diferentes a ella presumiendo que esas relaciones nunca llegarán a buen puerto. También he conocido personas con filofobia que aun teniendo el amor más bonito que jamás han soñado justo delante de sus narices son capaces de sabotearlo desde dentro para que no crezca y así poder salir huyendo. He visto con mis propios ojos (no va a ser con unos prestados) cómo una persona que decía sentir mariposas en el estómago luego ha ido atrapándolas y estrujándolas hasta conseguir que volvieran a ser gusanos y se metieran en el capullo.

Cuando el miedo aparece en una relación de amor, esas dos personas juntas pueden vencerlo con facilidad si los obstáculos son obvios, pero si quien trae el miedo a la pareja saca a la otra persona de la ecuación, al final sólo quedan ella y su miedo. Ella y su filofobia. Si te encuentras ante una situación así, si alguien tiene miedos o dudas, déjale su espacio para que los solucione y las disipe. En otras palabras, sal pitando de ahí, porque tiene toda la pinta de que te salpicará.

Siempre suelo decir que todos y todas debemos hacer nuestros trabajos personales y estar a tope para poder mantener relaciones del tipo que sea. Si tienes filofobia profunda quizá salgas huyendo del amor, pero si es leve o no la tienes reconocida, entrarás al trapo y luego dejarás a la otra persona como un trapo. Si no estamos en un estado de paz, armonía y amor total, no debemos entrar en relaciones con seres bonitos a los que podemos destrozarnos aun sin quererlo. Las heridas deben estar cicatrizadas para que sólo sean eso, cicatrices. Si están aún abiertas o a medio cerrar pueden infectarse, o lo que es peor, infectar a los demás.

El miedo nunca ha sido buen compañero de viaje para nada ni para nadie. La respuesta lógica ante un peligro inminente es atacar, huir o quedarse paralizado o paralizada. Los seres vivos reaccionamos así, lo que da lugar a tres formas diferentes de afrontarlo: el «modo sobrecompensador», que corresponde a la lucha, el «modo evitador», que corresponde a la huida, y el «modo rendición», que corresponde a la paralización.

¿Qué sucede si el peligro no es físico y estamos ante un miedo creado en nuestra mente? ¿Cómo seremos capaces de huir de algo interior? La respuesta entonces no es tampoco paralizarse, ya que eso nos deja igual que estábamos y no arregla nada. Por eso ante cualquier miedo, y en este caso ante los «filofobismos», la única respuesta que recomiendo es luchar. Sí, luchar, sanar y aliar esas heridas; y no usar el método del clavo ni el de la mancha verde (ya sabes, un clavo saca otro clavo, o la mancha de la mora con otra verde se quita). Como dice Walter Riso en su *Manual para no morir de amor*, «cuidado con los clavos que puede ser que se queden los dos dentro».

Si crees que padeces esta patología, no dudes en buscar ayuda. No es suficiente barrer y meter la basura bajo la alfombra, que luego se nota el montículo. Esto sirve para cualquier tipo de fobia, miedo, paranoia, carencia, trauma o lo que sea que tengas que te impida ser feliz, y por consiguiente vibrar en amor. Debes sanarlo como si fuera una caries, un callo o un orzuelo. Es importante sanar tu corazón para que pueda volver a

sentir la magia del amor. Y si lo que te ocurre es que te ha decepcionado el amor romántico tradicional y arcaico, sigue leyendo este libro, que hay muchas pistas para poder amar sin sufrir y sin hacer sufrir a los demás.

Usando la vieja expresión de «romper el corazón», que no se si llega a ser muy acertada, me ha pasado bastantes veces. La última no hace mucho, pero eso no ha dado como resultado una filofobia, sólo me ha animado para aprender más sobre cómo amar, sobre cómo saber a quién sí y a quién no. Obviamente estoy hablando del amor romántico, porque en amor con mayúsculas amo a todo el mundo, incluso a quien no me ama, a quien me odia, a quien me ataca, a quien me pone trabas. No estoy dispuesto a dejar de sentir amor por muy dura que fuera la experiencia pasada.

Recuerdo una de las frases con las que empecé mis charlas de felicidad: «Si una vez estuviste a punto de ahogarte, la solución no pasa por no volverte a bañar sino por aprender a nadar». Dicen que si te rompen el corazón por la mitad ya puedes amar el doble, una con cada parte restante. Y eso es una pasada. Aprende de lo que te dolió, y así tu dolor será transformado en peldaño.

Y COLORÍN COLORADO...



MJ Avilés (Instagram: @intinfera)

PACTO DE ALMAS

¿Alguna vez has oído hablar del «pacto de las almas»? Antes de nada, ¿sabes qué es el alma? ¿Crees en la existencia de las almas? ¿Te gustan las películas de gladiadores? ¿Has visitado alguna vez una prisión turca? Perdón, que se me va el argumento hacia la película *Aterriza como puedas*. No sé si la has visto, pero hay una escena en la que el comandante del vuelo invita a un niño a visitar la cabina del avión y le hace un montón de preguntas raras, la de los gladiadores y la de la prisión turca entre otras...

Bueno dime, ¿crees que tenemos alma? Hay un capítulo en *El pequeño libro de la felicidad* que habla de eso. Por si acaso no lo has leído, te cuento la teoría: dicen que nuestro ser está formado por tres partes: cuerpo, mente y alma (algunos lo llaman «espíritu»). El cuerpo es la parte física, la funda, el envase. Luego está la mente, ese maravilloso ordenador de a bordo que hace que todo funcione. Da las órdenes para que el cuerpo actúe y nos ayuda a resolver situaciones. Si la educamos bien, estará a nuestro servicio, pero si no aprendemos a usarla, actuará por su cuenta y nos hará pasar malos ratos, lo que se conoce como «calentamiento de cabeza», preocupaciones, agobios, runrún. Por último, está el alma, que sería la energía que hace que la mente funcione y el cuerpo actúe.

Con toda esta información tan espectacular que te acabo de dar, ¿cuál de las tres partes de ti piensas que hay que cuidar más? Responde con una cruz, un asterisco, una arroba, un cuadradillo, una almohadilla o un garabato, pero hazlo aquí abajo:

CUERPO

MENTE

ALMA

Si sólo has marcado una de ellas te vas a llevar una colleja.¹¹ Y sí, te regaño si sólo has marcado una de ellas ya que hay que cuidar de las tres del mismo modo; aunque, puestos a priorizar, en todo caso cuerpo y alma, ya que la mente, más que cuidarla, hay que educarla.

Pero sinceramente, esto es como la Santísima Trinidad, todos son importantes y esenciales para la vida y el amor. Hay mucha gente que pretende tener una vida plena y ser feliz sin cuidar su cuerpo, y eso es materialmente imposible, ya que mente y alma habitan en su interior y si no estamos a gusto con el traje no podremos vernos bien jamás. Hay quien cuida su cuerpo pero no educa su mente, y ésta le tiene dominado, incluso al punto de esclavizarle con el cuidado de su cuerpo. La mente es capaz de hacerte creer cosas súper feas y es el lugar donde habita el ego. Ese personaje, ese «okupa», como le llama Javier Iriondo, que si está adiestrado es útil y si va por libre es un peligro enorme.

Como ves, hay que cuidar bien de las tres partes, aunque me gustaría centrarme en el alma por un momento, para contarte la teoría del pacto de las almas. En primer lugar, habría que creer en la existencia del alma y en su inmortalidad, es decir, que como es energía, ni se crea ni se destruye, sólo se transforma. Si así fuera, la existencia de las almas nos daría pie a creer en esta maravillosa teoría del «pacto de las almas».

A grandes rasgos, si entendemos que el alma reside en la mente, ya que es su energía, la teoría del pacto dice que las almas pactan con otras almas antes de materializarse. Así, escogemos a nuestras parejas, a nuestras amistades, incluso a quien nos enseñará, mediante experiencias dolorosas y profundas. Si entendemos que ese pacto viene acordado con anterioridad, nos daremos cuenta de que todo lo que sucede es causal y siempre trae algo de enseñanza. Dejaremos de ver a las personas con las que tuvimos conflictos como seres malvados que nos hirieron (emocionalmente hablando), y las veremos como maestras y maestros que iluminaron nuestro camino para nuestro propio crecimiento. Ya sé que esto suena a que estoy bajo los efectos del cánnabis, pero no es así, yo no tomo drogas... Ya no, precisamente porque descubrí que engañaban a mi mente y le hacían daño a mi cuerpo, con lo cual mi alma sufría, y yo no quiero hacerme daño, ya me hacen daño otras cosas como para ser yo mismo quien me lo haga.

El caso es que, cuando asumimos el pacto de las almas, entendemos que todo está bien, y que, por ejemplo, esa losa de las carencias afectivas para justificar la mala gestión del amor desaparece. Que, en el caso de los divorcios o separaciones, no se trata de un fracaso, siempre y cuando ambas partes hayan aprendido algo de su vida en

común, aunque ese algo sea precisamente que no deben tener vida en común. Para entender bien cómo pactan las almas hay que trabajar duro el desapego, y eso significa dejar que todo se marche.

Mientras escribo este libro aprendo muchas cosas. Creo que lo mejor que me ha podido pasar es tener la posibilidad de escribir libros y que el público los compre, eso le viene muy bien a la parte capitalista de mi existencia, pero no sólo los compran, además les gustan y les son útiles. Una de las cosas más hermosas que he aprendido últimamente es precisamente ésta: dejar ir. ¿Por qué me debo quedar con nada que me escueza, me incomode o me resulte doloroso? Desde mi alma agradezco todo lo que aprendo, todo lo que vivo y todo lo que soy. Da igual que le llames Dios, Buda, Alá o Universo, le doy las gracias porque formo parte de algo único y maravilloso, soy parte de la creación y, movido por el amor, he conseguido llegar hasta aquí. Si mi alma ha pactado todo esto, olé por mi alma y olé por todas las almas que accedieron a pactar con la mía y me han acompañado hasta hoy.

LA ENFERMEDAD DEL AMOR

Muchas veces se habla del amor como una enfermedad. Debe ser porque cuando alguien sufre por amor, se dice que tiene «mal de amores». Ya sabes lo que opino sobre el sufrimiento. Lo aprendí de mi amiga y maestra Irene Villa, no sé si la frase es suya, pero se la atribuyo por ser de quien la escuché: «El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional». Por eso sufrir por amor es opcional. Este sufrimiento es uno de los más habituales, todos y todas lo padecemos alguna vez en la vida, o incluso más de una si somos valientes y nos entregamos al amor, o si somos tontucios y tontucias y no aprendemos de los errores. Pero para eso está este libro, para orientar un poquito a los y las que han perdido la fe en encontrar un amor bonito que les haga volar.

Este capítulo se llama «La enfermedad del amor» porque es así como parece que nos sentimos cuando sufrimos por amor, o también como estamos cuando amamos de forma descontrolada y sin madurez. Amar es una cosa muy seria. Divertida y fascinante. Pero muy seria. Y me refiero a la seriedad no como algo enjuto, triste o solemne, sino como algo que se debe tomar en serio. Ya que le damos tanta importancia cuando lo perdemos, por qué no dársela para encontrarlo, crearlo, cuidarlo y, sobre todo, saber usarlo.

Como toda enfermedad, la enfermedad del amor tiene unos síntomas. Para mí éstos son los dos que más necesitan ser tratados:

1. Las expectativas

Aquí surge la pregunta clave: ¿el amor se encuentra o se crea? Es decir, ¿hay que buscarlo o hacer que fluya? Se suele decir que no hay que buscar y que entonces aparece cuando menos te lo esperas. Tiene sentido. Lo de esperar conlleva expectativas y ya se sabe que, a mayor expectativa, mayor decepción. Esto sucede en las cosas más banales, como lo pueden ser una obra de teatro, una

serie o una película, sobre todo si es una segunda parte. Al esperar demasiado, si esa expectativa no se cumple no la juzgaremos por lo que es sino por la diferencia entre lo que esperábamos y lo que vimos. En la vida ocurre algo parecido. Por eso es mejor vivir en el vacío: nada espero, nada temo. Sin expectativas y sin miedos.

Sé que esta tarea puede parecer complicada, pero como todo en la vida requiere entrenamiento. Es inevitable tener alguna expectativa, pero no lo es basar el éxito en que algo se cumpla a rajatabla (curiosa expresión que debe venir del mundo de la carpintería supongo). Yo espero que salga café de la máquina si la pongo en marcha, que el calentador me proporcione agua caliente para la ducha, que mi coche arranque a la primera, pero procuro no frustrarme si alguna de esas cosas no sucede. A las expectativas más potentes les doy más tiempo y más energía. Todos y todas queremos que la vida nos sonría, que el amor nos abrace, que la salud nos acompañe y que el trabajo no nos falte... Pero tenemos que aprender que uno de los secretos de la felicidad, o más bien una de las causas más comunes de la infelicidad, es la frustración de los humanos cuando las cosas no salen como pensamos que deben salir o como queremos que sucedan, olvidando que todo es parte de nuestro crecer, aprender, caminar.

La enfermedad del amor pasa por esas vicisitudes también, puesto que conoces a una persona y pones todas tus expectativas en ella. Lo que viene siendo aquello de poner toda la carne en el asador. Es decir, tú lo das todo y esperas que esa persona lo dé también. Pero no lo has pactado, ni hablado, sólo esperas que suceda ya que para ti es obvio, lógico y esencial. Lo que se nos olvida es que no podemos pretender que la gente nos quiera como nosotros queremos que nos quieran. Y aquí no sólo hablo de amor romántico, hablo del amor entre personas, entre seres que conviven y crean vínculos entre ellos. Puede suceder en la amistad, en la hermandad, incluso con tus padres o tus hijos e hijas. En este último caso tienes la posibilidad, e incluso la obligación, de ilustrarles en el camino de la vida y las relaciones personales.

Si ves que lo que te cuento te resuena es que alguna vez te ha pasado desde un lado o desde el otro. Es decir, o esperabas cosas del resto, o el resto lo esperaba de ti.

2. La enajenación

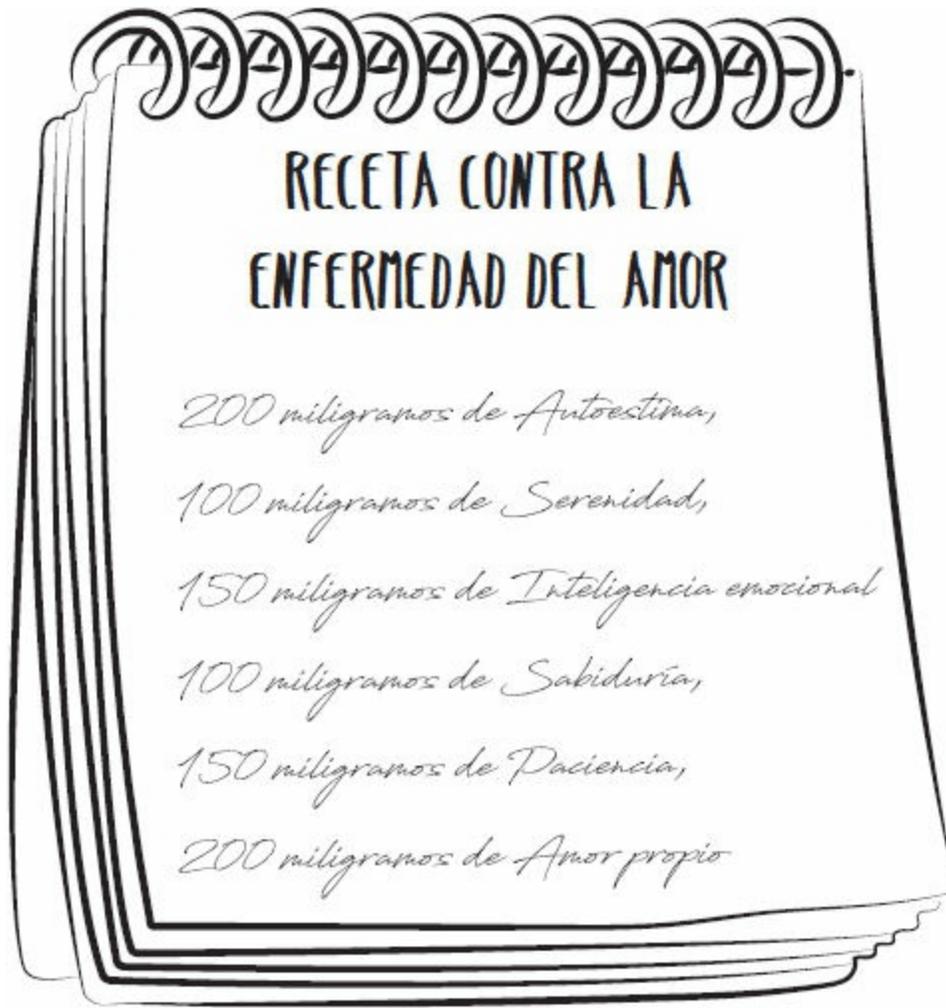
Otro de los síntomas de la enfermedad del amor es la enajenación. Es curioso, porque últimamente he usado este término y encontré personas que lo desconocían. Yo lo aprendí del término médico-judicial «enajenación mental transitoria», que se usa para calificar a alguien que pierde la cabeza momentáneamente y comete algún acto delictivo. Del mismo modo aprendí la palabra «alevosía», por el término «con premeditación y alevosía», en referencia a quien prepara y comete un acto delictivo con anterioridad y a conciencia.

Sí, soy un poco friki del lenguaje y de todo lo que tenga que ver con delitos, cárceles y delincuentes. Debe de ser porque no alcanzo a entender todavía la maldad humana y cómo alguien es capaz de herir a otras personas, o de apropiarse de lo que no es suyo. Llámame raro, pero creo que deberíamos gastar más recursos en cuidar el planeta y en erradicar la maldad que en viajar a otros planetas o alargar la vida humana.

El caso es que cuando nos enamoramos nos puede sobrevenir una ligera «enajenación mental» que puede ser transitoria, o te puedes quedar idiota para toda la vida. Y digo idiota por no decir palabrotas, tacos, insultos de alto estanding. El amor no puede modificarnos ni enfermarnos, ni cuando está ni cuando se marcha. En primer lugar, siempre debe estar en ti, hacia ti y para ti. Y luego, si se marcha, ya sabes: «A enemigo que huye, puente de plata».

Qué manía de aferrarnos a lo que se quiere ir, a lo que nos hace mal o a quien ya no quiere ser parte de nuestras vidas. El amor es un regalo inmenso, pero si sientes que enfermas por él es que no te pusiste la vacuna. Que no sé si se llama así porque se la pusieran a las vacas, pero es que nuestra lengua tiene esas tonterías. Como llamar bota a un zapato y vota a quien ejerce su derecho al voto, pero que si es boto es campero para montar a caballo.

Aquí te voy a dejar la fórmula para la receta contra la enfermedad del amor. Prepárala concienzudamente e inyértatela directa al corazón, pasando por la mente para que quede bien arraigada:



RECETA CONTRA LA ENFERMEDAD DEL AMOR

200 miligramos de Autoestima,

100 miligramos de Serenidad,

150 miligramos de Inteligencia emocional

100 miligramos de Sabiduría,

150 miligramos de Paciencia,

200 miligramos de Amor propio

MJ Avilés (Instagram: @intinfera)

SEPARACIÓN: ¿FRACASO O VICTORIA?

Hemos de entender que el amor no puede encajarse ni valorarse en función del tiempo que dura. Es decir, el amor que dura toda la vida no es mejor que el que dura un mes. El amor es amor, y como tal, nunca desaparece del todo.

Cuando ocurre una separación, ¿qué sensación suele quedar?

—«Mira, que Laura y Pedro se han separado.»

—«Oh, qué pena, una lástima, se les veía tan bien.»

¿Nos parece una pena porque se rompe o porque no dura? A veces, muchas veces, lo mejor que les puede pasar a dos personas es separarse para poderse encontrar a sí mismas. He tenido épocas de mi vida que recuerdo ir de novia en novia sin descanso, sin pausa, sin duelo, sin aprendizaje, y debo reconocer que era un truco bueno, pero no dejaba de ser «hacer trampas». Lo más negativo de esto consistía en que aún tenía fresco el recuerdo de la relación antigua, para algunos temas personales e incluso sexuales, pero la nueva relación se ocupaba de cubrir los vacíos tras la ruptura. Muchas veces, o casi siempre, podemos decir que tras la separación no echamos de menos a la persona, sino el vínculo emocional que nos unía a ella. Por eso, cuando lo ocupa otra persona el dolor se minimiza, aunque yo diría que sólo se camufla. En el capítulo «Saber amar, saber dejar» queda bien explicado este tejemaneje de las separaciones, para que podamos hacerlo sin dañar y sin dañarnos.

Pero lo que quiero contar aquí es cómo manejar las separaciones y cómo poder entenderlas un poco mejor. Estuve viendo unos vídeos de Covadonga Pérez que me envió mi amiga y maestra Irene Villa. Le conté que escribía sobre el amor y me los envió para ilustrarme, y vaya si me ilustró. En uno de ellos, explicó una teoría que me cautivó y la interioricé hasta poder comprenderla. Imagina que, como decía el pacto de las almas, todo lo que nos sucede procede de un acuerdo «no terrenal» para crecer y mejorar. Entonces, cuando alguien se cruza en tu camino, algo trae para enseñarte y

viceversa. Ella decía que, por eso, a veces nos sentimos atraídos físicamente por personas con las que no nos llevamos bien del todo, para poder seguir unidos de algún modo y llevarnos el aprendizaje. Esto es un poco alarmante, pues corremos el riesgo de engancharnos físicamente a alguien tóxico, pero bueno, es su teoría y la cuento como es. El caso es que la parte que más me gustó fue aquella en la que expresaba que una vez dentro de esa relación, si estamos en buen estado de conciencia, sabremos entender que esa relación nos va a enseñar algo maravilloso, aunque a veces pueda ser doloroso, ya que a nadie le gusta que le muestren sus carencias, pero sólo así somos capaces de crecer y mejorar.

Puede que seas una persona tímida y aparezca alguien muy extrovertido para enseñarte a romper esa barrera, o puede que tu ego esté fuera de control y llegue la persona que te dé las herramientas para domesticarlo. En cualquier caso, es probable que esa relación sea transitoria, como muchas de las que vamos a vivir a lo largo de nuestra vida. Covadonga decía que lo malo es cuando dos personas se separan y no saben interpretar lo que tenían que aprender. Puede que sean las dos, o sólo una de ellas, pero la separación es menos frustrante si entendemos que algo nos enseñó esa persona, y que la vida sigue para continuar con el aprendizaje.

Tengo que reconocer que nunca he llevado bien los rechazos, los abandonos, las rupturas. Bueno Rielo, ¿hay alguien que sí los lleve bien? Pues no lo sé, pero yo los he llevado siempre fatal. Creo que hay gente más sabia, más preparada, o con otras vidas y otras infancias; hay muchas formas de ser y no todas coinciden en este dolor por el rechazo. Recuerdo lo que me llegaba a doler si no me hacían parte de los juegos en el colegio o si me ignoraban en las pandillas del barrio. Ese dolor hay que trabajarlo y sanarlo, pues si dejamos de tomarlo como algo personal pasa a un segundo plano. Muchas veces no me he atrevido a mostrar mis sentimientos hacia una persona por miedo a ser rechazado. Algunas me han dicho: «Pero si me encantabas, pero no dabas el paso», y es que, o me ponías un cartel luminoso bien grande, o te prometo que no movía un dedo por ese temor al rechazo. Pero mira, ¿sabes qué? Mamá Matilda tenía una frase inmensa cuando yo le preguntaba si debía aventurarme o pedir algo: «Adelante cariño, que el “no” ya lo tienes».

Piensa en tus relaciones antiguas como un entrenamiento maravilloso para aprender y jugar cada vez mejor. No sientas la ruptura como un fracaso, que ya sabemos que el fracaso aparece cuando no sabemos convertir las derrotas en experiencias, y que el secreto del éxito es ir de fracaso en fracaso sin perder el entusiasmo. Por tanto, cada

ruptura debemos vivirla como aprendizaje y triunfo de la vida para regalarnos experiencias. Que no digo yo que no fastidien, ni que no sea lastimoso todo ese tema de separarse, pero que como ya sabes perfectamente, la vida no es lo que te pasa sino lo que tú haces con lo que te pasa. Y si lo que te ha pasado es una separación, puedes vivirlo como desees y siempre desde el amor y el humor.

Me han roto el corazón en dos. Pues mira si puedes amar a dos personas a la vez.

No dramaticemos y vamos a sosegarnos. No vayamos a hacer de una insignificancia una quimera.

SABER AMAR, SABER DEJAR

Éste es el capítulo más complicado de escribir de todo el libro. He hablado mucho de él, y de lo necesario que sería en este libro. Y es que aquí estoy intentado mostrar algo tan importante como saber amar, o como poder actuar cuando descubres que ya no amas a esa persona del mismo modo que antes, o que no has conseguido llegar a enamorarte, o que lo hiciste, pero te cagaste de miedo y quieres huir.

Ya sabemos lo que significa el MIEDO, y lo que pasa cuando lo mezclas con cualquier otra emoción. ¿Sabes que es la «kriptonita»? Es el mineral que bloqueaba los poderes de Superman y lo dejaba «tolai»¹² perdido. Pues así te deja el miedo si lo mezclas con la vida. Si dejas que el miedo actúe te lo pierdes todo.

Si aprendemos cómo amar, y lo estamos haciendo consecuentemente, también debemos aprender a vivir el desamor. Para aprender sobre el saber dejar debemos conocer un concepto importante: LA RESPONSABILIDAD AFECTIVA.

Esto es muy sencillo de aplicar, a no ser que la persona a la que dejamos se haya comportado de un modo indigno, doloroso o feo. Se supone que aun dejando de amarla la seguimos queriendo, y por eso debemos comportarnos de un modo coherente y velar por su bienestar. La responsabilidad afectiva es parte de la bondad de nuestro corazón. Para aplicarla, hay que empatizar y pensar en cómo nos gustaría que nos trataran si estuviéramos al otro lado, interpretando el papel más duro y doloroso.

Esto de empatizar es muy importante para todo en la vida. Hay que tener en cuenta que las personas capaces de arrebatarte la vida o infringirte dolor se rigen por el principio de la falta de empatía. Trayéndolo a un plano no cotidiano y de menor grado, tampoco empatiza aquel o aquella que infringe dolor en asuntos de amor o de relaciones personales.

¿Cuántas veces hemos oído aquello de «no quieras para los demás lo que no quieres para ti»? Sin embargo, esto se nos olvida con facilidad. Cuando los nuevos y nuevas universitarios que han sufrido novatadas pasan al segundo año se convierten en verdugos de la siguiente tanda de alumnos y alumnas, sin recordar el mal rato que pasaron ellos y ellas. Si lo tuviesen más presente, se podría cortar la corriente de disfrutar viendo sufrir a otras personas.

Por eso estoy escribiendo este capítulo. Mis dos últimas relaciones sentimentales de amor romántico acabaron con cero de responsabilidad afectiva por parte de aquellas personas que supuestamente me amaban hasta el momento de cancelar la suscripción, de darse de baja en lo nuestro. ¿Qué pasa? ¿Una vez que has dicho las palabras «no quiero seguir contigo» ya dejo de importarte?



MJ Avilés (Instagram: @intinfera)

¡ZASCA! Esto es carencia de responsabilidad afectiva y crueldad en grado sumo.

Independientemente de si te has enamorado de nuevo, cosa que veo poco probable en tan poco tiempo, no se trata de que no puedas sentirte libre de amar o relacionarte con otras personas. Se trata de cuidar un poco a la persona de la que nos hemos separado. Repito, siempre y cuando no existan daños importantes o desencuentros feos.

Yo creo que hay que cuidar de ese alguien a quien amaste, o en todo caso, te amó a ti y fue bueno o buena contigo. El dolor de la pérdida es inevitable, pues quien es dejado siempre sentirá ese latigazo en el corazón que supone la separación. Pero si hay una buena responsabilidad afectiva al menos ese dolor se puede aliviar y hacerse más llevadero.

Todo tiene que ver con nuestro nivel de conciencia, con nuestra inteligencia emocional y nuestra calidad humana. Nadie que tenga esas tres cosas en su lugar es capaz de herir a sus semejantes. Y lo más importante, si eso sucede sin darse cuenta, son capaces de rectificar y asumir su responsabilidad.

Si estás sufriendo una carencia de responsabilidad afectiva por parte de alguien que te dejó, recuerda que engancharte al dolor sólo te causará más dolor. Asume, acepta y vuelca todo tu amor en ti. De este modo podrás volver a sonreír y, por supuesto, a enamorarte.

En cualquier caso, por favor, quiero que seas muy consciente de tu responsabilidad afectiva con parejas, amistades, familiares. No hagas daño innecesario, recuerda que según las leyes del karma todo volverá de algún modo a tu vida, que la justicia «kármica» hará su trabajo. Te aseguro que es así, y que lo he vivido en mis propias carnes y en mi propia alma.

AMAR CUANDO YA NO ESTÁS

Qué duro se hace hablar de este tipo de amor. Hay dos vertientes en este capítulo, pero las dos están basadas en la ausencia.

La primera hace referencia a aquel «ya no estás» que tiene que ver con una ruptura sentimental, con el cese temporal de la convivencia. Ese que casi siempre suele ser permanente, ya que aquello de «vamos a darnos un tiempo» suele ser sólo una excusa para hacer más liviano el acto en sí, pero raro es que el tiempo sirva para mejorar algo que no pueda ser mejorado con presencia, conversación y amor.

Entonces estamos ante la situación dura de separarnos de alguien que ha sido importante en nuestras vidas, pareja o amistad, que se disuelve sea cual sea el motivo. ¿Cómo podemos amar a alguien que no está, que decidió no estar más y dejar de amarnos? ¿Qué podemos hacer? ¿Cómo actuar ante esta cruda realidad? Lo más importante es que sepas que el amor que te puede ayudar es el amor por ti y el que entregas de un modo incondicional.

Hay una idea que me encanta, y sostiene que si alguien te hace daño le puedes odiar o amar, pero en ambos casos permanecerá en ti. Si le odias, en tu mente, y si le amas, en tu corazón. ¿Cómo quieres olvidar a quien amaste? Eso es imposible; puede pasar a otros planos menores, diferentes, pero jamás se olvida del todo, y creo que lo más sano es usar el amor en estos casos. Primero, porque amar siempre es más sano que odiar. Es como la verdura de la huerta de tu casa, la mires por donde la mires, es más sana que la del supermercado, por ejemplo.

Todos y todas tenemos historias de rupturas y desamor. Os contaré lo que he aprendido sobre esto, para que transmute y pase a la estantería de «LAS COSAS QUE YA NO ME HACEN SUFRIR». Aprendí a amar de otro modo y eso me ayudó a dejar ir muchas cosas. Por mucho dolor que creas que te ha podido causar una persona o una relación, si no lo dejas ir, lo seguirás reviviendo una y otra vez, y además te impedirá

volver a sentirte en las valquirias de la felicidad, en el limbo del placer inmenso que produce estar *in love* (lo pongo en inglés que queda muy bonito y especial y me apetece a mí ponerlo).

A todas esas personas que ya no están conmigo también las amo. Lo hago de otro modo, pero las amo, y es que el amor es un universo de modalidades muy diversas y por eso es tan grande y poderoso. A mis exparejas les doy las gracias por todo lo que me amaron y enseñaron en sus despedidas, huidas y decisiones, y les dedico este trocito del pequeño libro del amor. Y que conste que no es que todo lo hicieran mal o todo bien, es simplemente que decido amar antes que odiar y amando me libero y sigo creciendo.

Como te dije, hay otro «ya no estás». Aquel que se refiere a cuando esa persona se marcha, pero a otro plano físico no compartido, es decir, su cuerpo deja de habitar este mundo y trasciende a no sabemos dónde, ni de qué modo. Las pérdidas de seres queridos son muy dolorosas, aunque también habría que clasificarlas. Me explico, y pido disculpas si esto hiere vuestras sensibilidades, para mí no es lo mismo si se marcha alguien que ya ha vivido su vida, su tiempo y su lugar, que si lo hace alguien demasiado joven o de forma fortuita. Para las ausencias de los abuelos y padres, creo que deberíamos prepararnos y trabajar en la comprensión para aceptar y minimizar los síntomas y el dolor, que, aunque nunca desaparecen por completo, se pueden asumir, y para eso de nuevo aplicamos la magia que protagoniza este libro: el amor.

He perdido a muchas personas importantes; algunas se fueron de forma natural, otras en accidentes, e incluso alguna tomó la decisión de irse voluntariamente. Ha sido doloroso en todos los casos y lo sigue siendo al recordarlas, pero lo he aceptado sin condiciones y eso me ha ayudado a poder vivir con ello. Una de las cosas más bonitas que he aprendido en mi corta vida es que las personas no mueren nunca si siguen vivas en tu corazón, en tu alma y en tu esencia, y sólo hay una luz que obra ese milagro, el amor. Cierto es que no puedo verlas, abrazarlas, besarlas, hablar con ellas directamente, pero sí puedo amarlas con toda la fuerza de mi interior, y eso hago.

La más reciente y dolorosa pérdida fue mi preciosa Mamá Matilda. Se marchó de forma natural, de una enfermedad ocasional, pero creo que ella se quería ir. Y esto es importante, pues cuando enfermas, si quieres quedarte, luchas, y así puede que tengas más posibilidades de ello. Cuando amas la vida, te amas a ti, amas a tu familia, todo ese amor puede cambiar el curso de las cosas. Pero si, por el contrario, has perdido la ilusión, las ganas, y te has desenamorado de todo lo tuyo, lo más probable es que la enfermedad pueda más que tú y te toque partir.

He de reconocer que, como es habitual, las relaciones de madres e hijos a veces están deterioradas por el histórico de las experiencias vividas. En mi caso puedo decir que, aunque siempre la amé y viví cosas preciosas a su lado, como su fervor hacia mis logros artísticos y las ganas de tenerme siempre cerquita, también estaba enfadado por decisiones que había tomado y que, de un modo u otro, habían producido daños colaterales que me habían dañado. Pero al marcharse, y con el paso de los años, me he dado cuenta de que ahora me llevo mucho mejor con ella que antes, la quiero con locura y ya no hay ningún reproche en nuestra relación.

Sí que es verdad que el apego nos hace echar de menos el contacto, y el factor humano nos hace extrañar el poder compartir vida terrenal. Sin embargo, una vez asumido y aceptado todo esto, y habiendo reconocido que no hay nada que yo pueda hacer para cambiar los acontecimientos, el amor me guía, me acompaña y me sirve para aliviar esa pérdida y por eso he aprendido cómo poder amar, aunque ya no esté.

A ella, a mi padre Rielo, a mi abuela, a mis amigos Francis, Daniel, Pepe Reyes, y a todas las personas bonitas que han traspasado el umbral de la vida terrenal, les dedico este trocito del pequeño libro del amor.

DESAMOR

¿Podemos hablar de este concepto? ¿Existe? ¿O es una palabra usada para ilustrar lo que sentimos cuando el amor no es correspondido? Pues claro que existe, igual que corcho y sacacorchos, o cambiar y descambiar.¹³

El caso es que «desamor» existe como «desatascador». Y eso es lo que hay que hacer cuando entramos en esa fase de amor no correspondido, o cuando alguien que te quería deja de hacerlo. O lo que es peor, cuando te dice que en realidad nunca lo hizo. Pues para ese momento usa desatascador del bueno, y no te quedes «atorado», como decían los doblajes latinos de los dibujos animados que llegaban de Estados Unidos en nuestra tierna infancia.

El desamor es una mierda, una debacle, una hecatombe, un desastre, un caos; pero se pasa. Como todo en la vida, depende del tiempo que tú quieras usar para que se pase. Es decir, el dolor del desamor es evidente; pero el sufrimiento por el desamor, pues ya lo vamos viendo. Lo manejamos y hacemos nuestros ejercicios y trabajos personales para poder aliviarlo.

Yo lo he sufrido «cienes y cienes»¹⁴ de veces. Pero sí que es verdad que al que ama luego le toca vivir el desamor alguna vez. Menos a aquellas personas privilegiadas que encontraron la persona con la que compartir sus vidas, y ahí siguen por los siglos de los siglos. No son muchas, pero haberlas, las hay.

El desamor es aquello que sentimos cuando el amor deja de acariciarnos. Cuando nos dejan, cuando se acaba la relación, cuando de verdad sentimos que esa persona ya no quiere esto con nosotros y que nuestra zona de confort amorosa se va a tomar viento fresco. Y aquí se dan varios escenarios:

1. Las personas que confunden el desamor con el miedo a la soledad. Es ahí cuando te entra el miedo, y te haces caca. La expresión cagarse de miedo no es figurativa, es literal. Está demostrado que si sientes un pánico atroz tus esfínteres se desconectan y todo fluye libremente. No es el caso, pues este miedo no es tan grave como parece. Lo que ocurre es que, si no sabemos vivir solos o solas, sufriremos siempre de la necesidad de ocupar esos vacíos con lo que sea. Da igual que sea mejor o peor, siempre y cuando cumpla la misión de acompañar. Por eso es tan importante la fortaleza de nuestras almas, para no necesitar a nadie y poder salir rápido del desamor.
2. Otro de los escenarios que surgen en el desamor es que nos descoloca la autoestima, pues tiendes a suponer que si alguien no te quiere y te deja es por ti (no eres bella, o metiste la pata). De esto último se suelen encargar a veces los dejadores y dejadoras. Esto se debe a que en su huida, y para cubrir sus miserias, cargan contra ti, pero ahí está tu fortaleza emocional para aclararte que no es así, que esa energía oscura que lanzan contra ti sólo es parte de una estrategia para no sentirse mal por haberte dejado. Si la persona con la que tenías relación es elevada, está despierta y tiene una buena madurez emocional sabrá utilizar la responsabilidad afectiva para manejar esta situación con destreza.¹⁵



MJ Avilés (Instagram: @intinfera)

¿Cómo podemos gestionar bien un desamor? En principio hay que leerse este libro y todos aquellos que te parezcan buenos para aprender a entender el amor. En este caso te doy los consejos que a mí me han servido.

En primer lugar, elige correctamente. El o la que sabe amar y se relaciona con gente que sabe amar no tendrá problemas graves para vivir el desamor, pues lo verá como un tránsito, como un aprendizaje, y como una muestra más de lo bello que es vivir. Perdona que hable de mí, pero es en lo único que soy experto. Yo lo he pasado muy mal por desamor, pero también he vivido desamores bonitos, pactados y repletos de cariño. Con esto quiero decir que el secreto para evitar sufrir es saber elegir bien con quien jugamos y caminamos.

En segundo lugar, derrúmbate lo justo para reconstruirte pronto. Si estás ahora mismo en ese proceso de desamor, si lo único que te apetece es comer helado viendo Netflix, si no tienes ganas de «nada más que de morirte», piénsalo bien. Piénsalo bien porque nadie se muere por desamor. Sólo se te quita el hambre, las ganas de sonreír, las ansias de vivir... Pero no te mueres.

En tercer lugar, sufre con conciencia y aprendizaje. Debes mirar lo que te ha sucedido sin dejar que el ego te coma la oreja con su «ñe ñe ñe». Porque si tú sabes que obraste bien, o lo mejor que supiste, no hay que castigarse. Además, cuando pierdes a una persona ganas a todas las demás. Todo está en nuestras manos, en la capacidad de adiestrar a nuestra mente para usarla en nuestro beneficio, para poder saber con qué emoción vivir cada hecho que acontece. En este caso el desamor requiere ponerle mucho amor y serenidad hacia ti, para entender que sólo es un paso más hacia tu crecimiento. Nos sentimos una basura cuando hay desamor, pero en realidad la mayor basura es no saber vivir el amor y conformarte con las sobras.

En cuarto lugar, aprende a despedir. Lo que tiene que ser se queda, y lo que no, es para ti. Si se marcha sé inteligente y despídele con la manita diciendo adiós. Adiós con el corazón, que con el alma sí puedo, al despedirme de ti, al despedirme me quiero.¹⁶

Y finalmente, cuídate como si de una resaca se tratase. Podríamos decir que el amor romántico es como una borrachera de emociones, una mezcla increíble de muchas cosas mágicas que nos suceden. Entonces el desamor sería la resaca de esa borrachera. Casi todos y todas alguna vez hemos tenido resaca. Salvo las personas que jamás han bebido alcohol, pero supongo que te haces una idea de cómo te sientes y entenderás esta observación. Las resacas no duran para siempre, son más duras o pesadas según lo que

hayas tomado, pero se alivian con horas de sueño, caldito y paracetamol. Las resacas del amor tampoco duran para siempre, y también desaparecen con paciencia, caldito y amistades.

LA ESTANTERÍA DE LAS EMOCIONES

Las rupturas, las pérdidas, los accidentes, las enfermedades, los desencuentros, lo que solemos llamar «problemas», son sucesos que no pueden cambiarse. Precisamente porque son eso, «sucesos», y, por tanto, han sucedido ya. Sin embargo, sí podemos darle una nueva orientación basándonos en el pensamiento. La máxima de «lo que sucede conviene», que al parecer viene del budismo (aunque en realidad es universal), nos invita a considerar que cuando algo ya ha sucedido lo único inteligente que podemos hacer es aceptarlo y aprender de ello.

Entonces, ¿qué diferencia hay entre lo que sentimos unas personas u otras ante un mismo acontecimiento? Pensando en ello, me di cuenta de que tiene que ver con la forma de verlo, de vivirlo, de sentirlo, de afrontarlo. Imagina que lo que te ha pasado está en un plato sobre la mesa y se trata de algo que te vas a comer sí o sí. Lo vas a tener que digerir sea como sea. No tiene buena pinta, pero puedes aderezarlo y condimentarlo. Imagina ahora que tienes una estantería con muchos tarros de especias, pero en lugar de cilantro, orégano, eneldo o albahaca, se trata de tarritos de emociones.

Tú puedes decidir con qué emoción quieres condimentar el plato, pero recuerda que luego te lo vas a comer. Así que tú verás si quieres comer con emociones que te produzcan una indigestión o hacer el plato menos amargo con su poquito de paciencia, su poquito de aceptación y su mucho de amor.

El amor puede sanar cualquier herida, puede calmar cualquier dolor y hacer que la bola del miedo y la desesperanza sea mucho más llevadera. Piensa en cómo alivia el amor las adversidades más oscuras de la vida y qué necesario es que lo tengamos aprendido para saber usarlo. El amor es un remedio maravilloso, una poción mágica, un ungüento sanador. Recuerda cómo tu alma, tu ser, se ha calmado cuando, ante una adversidad potente, has tenido amor en tu vida, el de tus padres, tus amigos y amigas, tus

parejas, o, incluso, algo que me enamora totalmente: la amabilidad de los extraños. Cuando alguien, sin conocerte de nada, es capaz de ser amable y de ofrecerte amor si lo necesitas.

SOLO RIELO

Mira que le he dado vueltas siempre a los títulos de mis espectáculos y te prometo que me gustan todos, ¡y mucho! Pero hay uno al que le tengo especial cariño, y es el que lleva también este capítulo: «SOLO RIELO».

Mi apellido siempre me ha dado mucho juego, por ser original y por ser un tiempo de verbo que coincide con lo que más me gusta hacer en el mundo: REÍR. «Ríelo», aunque el mío es «Rielo», sin acento, pero donde sí quiero poner acento es en el «SOLO», en la soledad. Y es que está un poco estigmatizada, ¿no? Suena como malo. Estás solo, comes solo, te vas a quedar solo toda tu **** vida, ¿vienes solo?, ¿vas solo? Esto es algo de ahora, de unos años para acá, ya que antes la soledad era algo muy común. Primero porque había menos gente, también porque no había ciudades tan grandes, tampoco había cómo comunicarse, por lo que la soledad era una condición humana aceptable. Tras el crecimiento de las ciudades y la proliferación de modos de comunicarse, se acabaron las profesiones de soledad, como ser pastor, y se empezó a ver la soledad como algo malo.

Nos han metido en la cabeza ideas tan absurdas que nos dejan tocados y tocadas de por vida, a no ser que sepamos identificarlas y mandarlas a paseo. Una de ellas es que la soledad es mala, es fea, es terrible... Y no es así. La soledad que realmente puede llegar a preocuparnos es aquella que sentimos incluso estando rodeados y rodeadas de gente, pero esto entra en otro ámbito que no pretendo tratar aquí. También hay otra soledad que no me gusta, es la de las personas mayores que después de cuidar durante años de su familia, hijos, hijas, nietos, nietas, acaban solos y solas en sus casas, o lo que es peor, en residencias lúgubres y desalmadas.

En la ONG Mensajeros de la Paz hay una división que se llama «El teléfono dorado», a la que puede llamar cualquier persona que necesite hablar. A mí me gusta mucho escuchar, y uno de los sueños de mi vida sería tener un programa de radio donde

podiera llamarme la gente para contarme sus cosas y poder escucharlos para aliviar esas almas, esos corazones, esas soledades. Ahí tenemos que armarnos de amor puro y ser capaces de darles a esos seres lo que se merecen. Incluso sin conocerlos de nada, hay muchas personas voluntarias que acompañan a personas mayores que viven el castigo del abandono y se sienten en una soledad forzada y dañina, pues en ese estado toda tu vida parece un desastre y no eres capaz de ser feliz.

Es cierto que la soledad se puede entender de muchas maneras. En este capítulo no me voy a referir a la soledad como a no tener a nadie cerca en un momento concreto. Aunque puedo detenerme un momento para puntualizar algo sobre esta soledad «física». Realmente esta soledad es relativa, pues cuando tenemos momentos de soledad nunca lo son del todo, pues estás contigo o contigo (¡ay, que se me va la cabeza con el lenguaje inclusivo!). Bromas aparte, es un momento estupendo para meditar, cuidarte, quererte y conectar con la esencia de tu alma, ya que si andamos siempre rodeados de gente es complicado disfrutar de nuestra propia compañía y estaremos siempre viviendo hacia fuera, algo que se puede hacer, pero siempre y cuando andes bien conectado con tu vida hacia dentro.

Volviendo a aquella soledad a la que nos referimos cuando no tenemos pareja, creo que debemos empezar a eliminar su estigma, pues es en ella donde más vamos a aprender sobre nuestras vidas, sobre nosotros y nosotras, y sobre el amor. En soledad es donde podremos darnos mucho de este amor, y así entender que sólo quien sabe estar solo o sola puede llegar a ser feliz, pues nunca temerá estar consigo mismo o consigo misma, que es uno de los miedos que más confunde al amor.

Esta soledad tan necesaria también la considero temporal. Podemos aprender a estar bien solos y solas, pero al final lo genial es poder compartir. Al fin y al cabo, somos seres sociales, y por eso nos gusta y nos hace felices vernos, reunirnos, celebrar y vivir en pareja. Lo único que ocurre es que, como a veces nos sale mal la vida marital, pues preferimos estar en soledad que en mala compañía.

Cuando escribí el texto de «SOLO RIELO» quise precisamente hacer un homenaje a la soledad como algo bello que hay que saber manejar y apreciar para no pagar altos precios por estar en compañía. Trabajar bien las relaciones sociales es importante para vivir en esta soledad, pues si te paras a pensarlo, es absurdo que haya mucha gente que está sola, ya que se pueden crear relaciones entre personas solas y así dejarían de estarlo, ¿no? Cultivemos las amistades y seamos abiertos y abiertas a conocer gente nueva para sólo abrazar la soledad cuando nos plazca y así disfrutarla.

El amor es una energía circulante y nos llena por completo si sabemos cuidarla, no hace falta que nadie te lo dé para ser feliz. Es algo que le corresponde a cada persona generar, y una vez entregada esa energía, se puede y se debe compartir. Así pues, dejemos de ver la soledad como un mal, un castigo, una lacra en todo su contexto, ya que no lo es, aunque es bueno saber cómo moverse con ella y usarla en nuestro beneficio.

En resumen, es bueno saber estar en soledad para luego poder disfrutar de la compañía. Las almas que vibran alto en amor jamás se sienten solas, y si lo hacen, saben buscar perfectamente cómo aliviar esa soledad y usar uno de los verbos más bonitos que jamás se han inventado y mediante el cual formamos familias, creamos equipos, establecemos relaciones, hacemos crecer el propio amor y, sobre todo, nos convertimos en seres preciosos. Ese verbo, esa acción, se llama: COMPARTIR.

Y es que, como me dijo un día mi hermanito Adolfo: «El amor y la amistad son de las pocas cosas que crecen cuando se comparten». Puede que lo leyera en alguna parte, pero como me lo dijo él, se lo atribuyo, y a él le dedico este capítulo, pues juntos compartimos soledad, y dejó de ser dura por tenernos el uno al otro.

TERCER BLOQUE:

ATERRIZAMOS



MJ Avilés (Instagram: @intinfera)

LA REVOLUCIÓN DE LAS EMOCIONES

Llevo mucho tiempo hablando sobre este concepto y siempre causa gran controversia y genera debate. Debemos partir de la base de que tenemos insertado el amor de un modo arcaico en nuestro ser. Y no sólo el amor, sino muchas de las emociones y actitudes que lo rodean. Por otra parte, creo que todos y todas estamos de acuerdo en que somos seres evolutivos, ¿sí? Como raza hemos evolucionado. El humano puede que sea el que más lo ha hecho de todas las especies animales. No obstante, tengo la certeza de que el camino de la evolución humana se ha volcado demasiado en lo tecnológico y poco en lo emocional. De esta manera hemos conseguido alargar la vida, pero no la calidad de la misma. Casi todos los avances se centran en la tecnología, móviles, satélites, vehículos e invenciones para acomodar la vida de los humanos, pero olvidando lo más importante, cómo amamos y sentimos.

Por esta razón yo propongo la revolución de las emociones, como una forma de que la investigación de la parte emocional del ser humano gane protagonismo. Quizá algún día las máquinas se detengan, internet deje de funcionar o el planeta cambie de forma, y ahí sólo nos quedarán las emociones para poder manejar la situación. Debemos dotar de amor e inteligencia emocional a todo lo que nos rodea, porque será la única forma de ser felices y perdurar como especie.

Todas esas personas malvadas que pululan por el planeta fueron buenas en algún momento de sus vidas, al menos al nacer. ¿Qué lleva a un ser humano a centrarse en el mal y no en el bien? Las circunstancias y la educación. Si tu entorno no es limpio y creces rodeado de odio es muy probable que ésa sea tu elección de vida, por ignorancia, por protección, por supervivencia. Si no recibes una educación adecuada asumirás el mal como bien y ahí te conviertes en oscuridad. Por eso debemos pensar en apostar más por educar en el amor y menos en los conocimientos de cultura general, que al final siempre

quedan en segundo plano. Un joven de mi generación podría saberse los ríos de España, las capitales, la tabla del ocho, pero ni pajolera idea de cómo gestionar ser hijo de un adulterio, un abandono o una ruptura sentimental.

¿Dónde está el amor en los libros de texto? ¿Cuándo se nos habla de amor? ¿En qué lugar se sitúa y qué importancia se le da? Cuando todo desaparezca, siempre estará el amor para abrazarte. En última instancia el amor lo es todo, y todas las emociones son nuestras herramientas para poder gestionar la vida que nos toque, y que será la única que, de momento, podamos disfrutar. Por este motivo es tan importante saber gestionar y entrenar las emociones. No hablo de controlarlas, ya que ese verbo suena frío y poco emotivo, hablo de comprender las emociones y de saber cómo usar la herramienta adecuada en el momento justo. Dejarse llevar, pero sabiendo a dónde quieres ir.

Muchas veces me da por pensar en la humanidad y siento pena, tristeza y asombro por ver a dónde hemos llegado, dónde estamos y a dónde parece que nos dirigimos. A veces siento ganas de salir del sistema para vivir en paz, fuera del control del capitalismo, y otras tantas pienso en si podría hacer algo para cambiar las cosas, pero desde dentro. Es ahí cuando mis emociones entrenadas se ponen a trabajar y llegan los resultados. Tener la suerte, el privilegio, de ser quien soy, de vivir donde quiero vivir y poder expresarme en libertad, configura un panorama de vida muy por encima de la media de millones de personas como yo, que no pueden acceder a todo eso, y que además puede que nunca tengan la oportunidad de hacerlo.

Tener la posibilidad de hablar y que se me escuche, escribir y que me lean, es sin duda un regalo que hay que saber valorar, y por eso lo aprovecho para sembrar la semilla de una nueva revolución, pero no sangrienta, no politizada, no visceral. Una revolución consciente, rotunda y dirigida a que el amor triunfe por encima de todas las otras emociones y consiga que el mal (llámese inconsciencia) deje de existir. Estoy cansado de ver sufrir innecesariamente a las personas por unos pocos que se han creído los dueños de todo. Y algo les digo, me pueden quitar todo lo material si quieren, me pueden robar legalmente como hacen los gobiernos modernos, pero jamás me podrán arrebatar mi dignidad, mi libertad, ni mis ganas de dejar el mundo un poquito mejor de lo que me lo encontré. ¡Que viva el amor y que viva la revolución de las emociones! ¿Quién se apunta?

LA ASIGNATURA DEL AMOR

No me digas que no estaría de lujo que hubiera una asignatura sobre el amor en los colegios, pero desde preescolar. Quizá sería mejor que fuera sobre las emociones, y una parte muy extensa para el amor. ¿Cuántas cosas nos enseñaron en el colegio que jamás hemos usado ni usaremos? Las ecuaciones, el álgebra, la química... ¿Alguna vez has usado una raíz cuadrada para algo?



MJ Avilés (Instagram: @intinfera)

Hubiera agradecido que me enseñaran a gestionar el miedo, por ejemplo, o a saber qué hacer en caso de sentir carencias afectivas, o a saber cómo manejar los celos cuando irrumpen en tu vida. Pero no les interesa que aprendamos ese tipo de cosas, y se concibe como un trabajo de los padres. ¿Y qué hacemos si los padres son peores ejemplos? Pues te buscas la vida y aprendes al modo clásico: ensayo-error, o sea, a tortas. La vida es una

maestra estupenda, aquella famosa Universidad de la Vida, en la que siempre aprendemos, pero con un peaje más doloroso que el de las autopistas rescatadas por el gobierno.

Yo creo que de todo siempre hay algo que aprender; de lo bueno, para quedárselo, y de lo malo, para no repetirlo. Por eso no comparto la teoría de Jeanette cuando cantaba: «Yo soy rebelde... porque el mundo me hizo así...». El mundo hace a las personas, pero a partir de lo que nos da el mundo las personas nos hacemos a nosotras mismas, pues, a no ser que seamos esclavos, aun podemos tomar lo más sano y eficiente para ser felices y tener una vida plena: DECISIONES.

Esto es lo que nos tendrían que enseñar en las escuelas desde la más tierna infancia, independientemente de si tus padres saben hacerlo o no. La gestión emocional de los míos brillaba por su ausencia, pero, aun así, no he salido delincuente, mala persona o tarado. Bueno, un poco de tara sí que tengo, pero igual que tengo caries, o vista cansada, o lumbalgia.

Igual que el cuerpo tiene sus cositas, la mente y el alma también, y por eso es bueno ir a terapias. Aunque aquí se dice terapia y se asocia con estar grillado... Por cierto, nunca entendí lo de grillado, ¿será por los grillos que están ahí todo el rato sin ton ni son? ¡Mira! Otra cosa que no entiendo, ¿qué es el ton? El son es musical y me suena, pero ¿el ton? Es como los pros y los contras, yo uso la palabra contra, pero ¿la palabra pro? En fin, que me pierdo...

Que hay que promover una asignatura del amor en las escuelas, pero con carácter retroactivo, para los padres y seres que no saben de qué se trata, y para los niños y las niñas, para que sepan utilizar esta maravillosa emoción que todo lo puede, todo lo calma y a veces todo lo enreda.

No veo a los políticos preocupados por las personas, hablan de cosas que pueden parecer importantes, pero no lo son tanto. La Constitución de la Pepa, redactada en 1812, decía en su capítulo 3 del Artículo 8:

EL OBJETO DEL GOBIERNO ES LA FELICIDAD DE LA NACIÓN, PUESTO QUE EL FIN DE TODA SOCIEDAD POLÍTICA NO ES OTRO QUE EL BIENESTAR DE LOS MIEMBROS QUE LA COMPONEN.

¿Hola? ¿En 1812 se pensaba así y en la siguiente Constitución desaparece todo deseo de hacer feliz a la ciudadanía?

He hablado muchas veces sobre Bután, ese pequeño país donde hay un Ministerio de la Felicidad. Y para llegar a la felicidad sólo hay un camino válido, y es mediante el amor. El amor anula el miedo, y la felicidad dicen que es la ausencia de miedo. El amor extermina al odio y lo reconvierte. El amor apaga la tristeza. Entonces, si no tenemos miedo, ni odio, ni tristeza, ¿somos felices? ¡Yo diría que sí!

Un día al principio de la legislatura le escribí por Twitter al presidente del gobierno proponiéndole crear el Ministerio del Amor y la Felicidad. ¿A ti te ha contestado? Pues a mí tampoco. Y es que, aunque el amor y la felicidad son las metas únicas y verdaderas de los humanos, a los gobiernos y partidos les importan un bledo (¡qué leches será un bledo!). A nadie le interesa que pensemos, que seamos felices o que vibremos en amor. Para eso no hace falta más que un alma limpia y un corazón dispuesto, y esto, queridos y queridas, es un régimen capitalista donde el poderoso caballero es don dinero. Por eso nuestros políticos hablan de empleo, pensiones, salarios, prestaciones e impuestos, pero nunca de sentimientos o emociones, no vaya a ser cosa que nos demos cuenta de que no necesitamos dinero para ser felices.

El dinero lo necesitamos para pagar las cosas que nos venden, y al final trabajamos para comprar tiempo, tiempo que gastaremos en disfrutar esas cosas que nos han vendido como indispensables para la vida actual. Pero no es verdad, necesitamos trabajar muchas horas para comprar y pagar cosas que no necesitamos. Vamos a pensarlo bien. Hay miles, qué digo miles, millones de personas que no tienen acceso a internet, a luz eléctrica, a atención sanitaria..., pero viven, y son felices a su manera. Se aman, se cuidan, se protegen entre ellos, y sus familias son importantes, todo se basa en el amor, que es lo que nunca puede faltar. Tú puedes ser rico, estar sano y tener una vida perfecta, pero sin amor eres un desgraciado. Tú puedes ser pobre, tener una enfermedad, y tener problemas en tu vida, pero si tienes amor todo será más liviano.

Pido desde aquí que se cambie el sistema educativo en este país y se hable más de amor y menos de matemáticas, que ahora hay calculadoras fantásticas. Que se aprendan el respeto y los valores importantes, y quien no apruebe esa parte, no debe salir al mundo para herir a los demás.

Cuando ves las cifras de mujeres asesinadas cada año por violencia machista, ¿no te has parado a pensar de dónde viene esa tendencia? ¿Quién en su sano juicio puede arrebatarse la vida a otra persona? ¿Qué valores tienen los hombres que acosan, violan o

agreden a las mujeres? Vamos a formar a los niños y niñas de un modo más amoroso, para que les pase como a mí, que soy incapaz de hacer daño a nadie, pero porque conozco la diferencia entre el bien y el mal.

La asignatura del amor serviría para erradicar la maldad de la faz de la Tierra, y no sólo en casos extremos, también para cualquier tipo de delito o abuso de poder. Y, por último, nos prepararía para saber vibrar en amor romántico, y al menos tener la certeza de que —lo que no sirve que no estorbe— podemos amar y ser amados y amadas sin dolor, porque el amor es todo menos sufrimiento.

¡Ojú, qué a gusto me he quedado!

EL AMOR Y LAS PELÍCULAS

Ver películas de amor me da zarandeos, ya sea de amor romántico o de amor de familia. Me emociona mucho ver que la gente se ama. Llámame «sensiblón» o tontorrón, pero me encanta. Y además, no me importa nada lo que me llames, pues nada es personal si no permitimos que lo sea.

Ya decía Anouk en su capítulo sobre la sororidad que el cine y la música habían entorpecido mucho la figura del amor en nuestras vidas, y es una gran verdad. El mundo del cine siempre ha tenido un filón en el amor, y es evidente, pues nada protagoniza más historias que el propio amor. Hay un género propio, las comedias románticas, con un funcionamiento básico y muy eficiente: chico conoce a chica o viceversa, se acercan, se gustan, se enamoran, todo parece perfecto peeeero... Uno de los dos tiene un secreto que no desvela, algo que oculta, y cuando se descubre, todo se rompe. Parece que es el final, pero el «secretador», o sea, quien no dijo toda la verdad, realizará una hazaña increíble y valerosa para recuperar el amor que puso en peligro. Y al final, como en los cuentos, serán felices y comerán perdices (que esto para el mundo vegano está un poco fuera de lugar, que lo sepan).

Creo que el principal problema reside en que las cosas no son tan fáciles como las pintan en las películas de amor. En una hora y media de película no da tiempo a contar una historia de amor de forma detallada, por lo que tienen que simplificarla, saltarse muchos procesos que en la vida real no nos podemos saltar. Todo parece muy fácil y, cuando hemos crecido interiorizando este mensaje, al final empezamos a pensar que la vida es realmente como cuentan las películas.

Otra cuestión importante es que las películas crean ideales de relación, y por tanto, expectativas. Yo llevo toda la vida esperando vivir una historia de amor de película. Igual que las chicas a la espera de un príncipe azul, yo espero que venga Julia Roberts y me sonría de ese modo tan brutal y me haga temblar para caer rendido a sus pies. O que

Meg Ryan se fije en mí en una cafetería y nos enamoremos, pero de ese amor que no caduca. El cine me hizo creer en el amor para siempre y ése es el que espero que me suceda, el que he buscado, deseado, trabajado para conseguir durante toda mi vida. Me habría encantado que pasara, pero como no ha pasado, pues de nada sirve el lamento.

En capítulos anteriores te he contado la importancia de inculcar un amor sano desde las primeras edades. Quizá si incorporásemos educación emocional en nuestras escuelas podríamos enseñar a los niños y niñas a vibrar con un amor bonito. No se romperían tantas familias y no habría tanta desestructuración en la sociedad. Que si antes no la había es porque las mujeres callaban y aguantaban lo indecible, o incluso algunos hombres, pero ni unos ni otras tenían la más remota idea de las bases del amor, y de ahí todo el caos. Gente que se casa sin estar enamorada, gente que no sabe diferenciar amor de la construcción clásica de las familias, es decir, que se meten en una relación porque era lo que tenía que pasar, por la presión social. Menos presión y más educación. El mundo del cine puede hacer mucho por esta educación también, puede crear ideales de relación más sanas y menos posesivas, y puede a la vez mostrar todos los procesos de una relación que las películas no suelen mostrar, para así dejar claro que el amor no es tan fácil como lo pintan. No hay que olvidar que el cine es ficción y no realidad. Inspírate, pero no te flipes.

Creo que algunas películas sí han conseguido lanzar un buen mensaje respecto al amor. Hay una película española que te recomiendo especialmente. Se titula *Nuestros amantes*, está dirigida por el amigo Miguel Ángel Lamata y es de las películas de amor romántico más bellas y reales que he visto jamás. Michelle Jenner y Eduardo Noriega (con quien tuve el gusto de empezar a estudiar arte dramático en la escuela de Cristina Rota, en Madrid) establecen una relación maravillosa basándose en no saber nada el uno de la otra, y el resultado es maravilloso. Unos diálogos divinos y un mensaje limpio y veraz.

Yo recuerdo películas maravillosas como *The Mirror has two Faces* (en España traducida como *El amor tiene dos caras*), con Jeff Bridges y Barbra Streisand. Es un *remake* de una película francesa del mismo título que cuenta la preciosa historia de dos profesores de universidad que entablan una relación sentimental, pero alejándose de la relación física. Te la recomiendo, pues se trata de una historia maravillosa y muy cercana a la verdad. Otro título imprescindible es *The Lake House* (*La casa del lago*, en España), con Sandra Bullock y Keanu Reeves. Aquí se mezcla un poco la magia y la ciencia ficción para unir dos mundos separados en el tiempo.

También recuerdo algunas más antiguas, como *Love Story*, que se rodó en 1970 y que, a pesar de llevar amor en el título, era un drama tremendo donde surgió la maravillosa frase: «El amor significa no tener que decir nunca lo siento», que siempre interpreté como que en el amor hay que procurar no hacer nada que pueda herir a quien amas, ¿no?

En definitiva, el cine es una ventana al conocimiento. Pero, repito, hay que estar alerta para no confundirse, pues ahí no te cuentan la verdad del todo. Cuando la cagas en la vida real, muchas veces no te darán una segunda oportunidad. Cuando vayas a «conquistarla» no sonarán violines o mariachis. Por último, una vez que todo parece que está bien, no te cuentan la evolución o cómo solucionan las distancias, los problemas, las adversidades, etc.

Así pues, ve al cine, pero identifica, que, igual que no piensas en atravesar paredes después de ver *X-Men*, no creas que las relaciones son tan simples como te las cuentan. Que el amor es bonito pero muy complicado...

EL AMOR Y LA MÚSICA

Una de las cosas más bellas de este mundo es la música, pues tiene el poder de conectar el alma y el corazón con el amor. Las baladas de amor, incluso cualquier canción que represente algo en tu vida, te llevarán inmediatamente a ese lugar donde fuiste feliz..., o no tanto.

Siempre me ha gustado cantar. Empecé haciendo teatro y poniendo discos como DJ a los dieciséis años. Con veinte ya formaba parte de una banda de pop rock, Jhonny Menteré, donde componía mis temas. Algunas canciones eran divertidas, y otras nacían del corazón, y resultaban muy ilustrativas del momento que vivía. Las auténticas canciones de amor, los poemas, el arte que se expresa con el alma y con la mano del amor, son únicos y maravillosos.

Tengo la suerte de poder subirme a un escenario y acariciar almas, «sembrar estrellas», como dice mi linda Fayna Curbelo. Y aun así, siempre he dicho que lo que yo hago en noventa minutos alguien cantando ¡lo consigue en tres! Una buena melodía, una buena canción, nos remueve los adentros y nos pone la vida patas arriba. Por eso los grandes estadios los llenan los partidos de fútbol o los conciertos, porque la música es alma y es amor. Creo que el arte musical es una de las creaciones más impresionantes del ser humano.

Ahora bien, tenemos que tener cuidado con las canciones y su lenguaje, pues también han sido compañeras de viaje del amor romántico más arcaico y obsoleto; muchas se basaban en él, en su forma de entenderlo y aplicarlo. Vamos a analizar mediante ejemplos ese amor romántico que tanto he criticado a lo largo de estas páginas:

«Sin ti no soy nada...»

Amaral

¿Hola? Eso es un poco fuerte, ¿no? No puedes decirle eso a una persona con la intención de que valore el amor que sientes hacia ella, pues denota el poco amor que sientes hacia ti. Sin esa persona eres de nuevo tú, y probablemente es lo mejor que te pueda pasar, pues si al irse alguien sientes que no eres nada es que estando a su lado... ya habías dejado de ser.

«Por ti contaría la arena del mar, por ti yo sería capaz de matar...»

Miguel de Molina

La primera parte se entiende que es una metáfora que pretende expresar el gran esfuerzo que harías por ese amor. Pero ¿la segunda? ¿Matar? ¿Es que el autor lo puso porque es un verbo de la primera conjugación y rima con «mar»? Pues que sepas que también rima con «volar» y no hace falta que muera nadie.

«Vivir así es morir de amor. Por amor tengo el alma herida. Por amor no quiero más vida que su vida, melancolía...»

Camilo Sexto

Hijo mío, qué apretado todo... No hay que morir por nada ni por nadie. Es como eso de «hasta que la muerte nos separe». Pues no veo la necesidad de que sea la muerte lo que nos separe. Quizá nos demos cuenta antes de que la relación debe finalizar, por otros motivos, y lo hagamos de mutuo acuerdo. Que morirnos, nos moriremos todos y todas, pero cuando toque.

Hace meses que me ronda la idea de componer una canción que se titule *Me vivo por ti*. Empecé a componerla en un momento en el que me acompañaba alguien que me inspiraba en ese momento algo similar. Al final su canción fue más como aquella copla que decía: «Miedo, tengo miedo...». ¡Ay! El miedo, cuántas cosas nos hace perder y qué poquito nos damos cuenta.

«Yo, te amo con la fuerza de los mares. [...] Yo, te amo como el niño a su mañana. [...] Yo, te amo a puro grito y en silencio...»

Manuel Alejandro

Luego hay canciones muy top para expresar que amas muy fuerte. Ésta es un ejemplo claro. Se titula *Como yo te amo*, de Manuel Alejandro, y ha sido interpretada magistralmente por numerosos y numerosas artistas, como Rocío Jurado, Raphael, Niños Mutantes o Gloria Trevi. En esa letra hay zarpazos de amor por todos lados. Sin embargo, una parte de la letra dice: «*Como yo te amo, convéncete, convéncete, nadie te amará*». Pues no lo veo yo buen argumento. ¿Somos tan ególatras que pensamos que nadie podrá amar a otra persona como tú la amaste? ¡Baja un poquito el nivel, Manuel!

«Te quiero vida mía, te quiero noche y día, no he querido nunca así, te quiero con ternura, con miedo, con locura, sólo vivo para ti. Yo te seré siempre fiel, pues para mi quiero en flor ese clavel de tu piel y de tu amor...».

Nino Bravo

Augusto Algeró le regaló esta maravillosa canción a Nino Bravo. Ahí vemos el miedo como pretexto y promesas que no se deben hacer, pues no puedes asegurar que las cumplirás. La canción es preciosa, pero cuidado con los contenidos.

«Si tú me dices ven, lo dejo todo...»

Los Panchos

Aquí Los Panchos apostaban fuerte, y es que los boleros son caldo de cultivo para expresar mucho amor, aunque siempre de pareja y con matices. Pero realmente sólo sirve como metáfora para darle a entender a la persona amada que harías cualquier cosa por estar a su lado, incluso dejarlo todo, y eso es terrible, pues le das un poder que no siempre sabrá utilizar. Estos tipos de amor son los que hay que dejar atrás; si tú me dices «ven», pues voy y ya vamos viendo, pero ¿dejarlo todo? Al final pasa factura, y créeme, no es necesario.

«Tú eres mi hermano del alma realmente el amigo [...]. No preciso ni decir todo eso que te digo, pero es bueno así sentir que eres tú mi gran amigo...»

Roberto Carlos

Ésta es la evidencia de que hay letras que hablan de amor hacia otras personas. Roberto Carlos le cantaba a su mejor amigo y al más puro amor fraternal en el tema *Amigo*, un precioso alegato a la amistad. Eso es amistad y lo demás puro cuento.

Pero el amor lo expresó con la canción que compuso para su madre, *Lady Laura*, incluso la cantó en su despedida de este mundo físico y fue muy emotivo. Vamos con otra canción, en este caso una copla con letra un poco fuerte y desconcertante:

«Tengo que hacer un rosario con tus dientes de marfil para que pueda besarlo cuando esté lejos de ti...»

Juanito Valderrama

Juanito Valderrama la hizo muy popular, pero por más vueltas que le doy, no le veo lo romántico a extraer incisivos o molares a una persona para poder recordarla cuando no esté. Más bien creo que ella se acordará de ti y de toda tu santa familia cada vez que eche de menos su dentadura. Y es que a veces, al componer, se pierde el contenido por la forma. Por ejemplo, La Guardia cantaba: *«Cuando brille el sol te recordaré si no estás aquí, cuando brille el sol... olvídame de mí...»*. Esto es un poco contradictorio, ¿no? Si te recuerdo, ¿para qué quiero que me olvides? Ahí lo dejo.

Estaría aquí mil palabras más, contándote cosas de canciones, pero el libro es de capítulos escuetos, concretos y jugosos. Para terminar, hay dos cositas que quiero contar. En primer lugar, no todas las canciones son lo que parecen. Por ejemplo, David Summers, cantante de Hombres G, escribió la canción *Te dejé marchar* para Luz Casal. Aunque todo el mundo lo piensa, no se trata de una canción de amor romántico, sino del canto de una madre que se ve en la situación de abortar y el dolor que supone esa terrible decisión. Otro caso es la canción de Coque Malla *No puedo vivir sin ti*. Es amor, pero de una pareja homosexual. Y es que el amor no entiende de sexo, credos, razas ni religiones.

Con este capítulo os he querido mostrar cómo el amor romántico ha impregnado la música, y a través de la música ha llegado a mil oídos. Estamos de acuerdo con que el amor debe vivir una revolución, que creo que ya ha comenzado, para deshacerse de todo lo tóxico que ha ido acompañándole a lo largo de la historia. Y este cambio de dinámica se verá reflejado en las expresiones de amor que las personas hacemos a través de

canciones. Como ya he dicho, este cambio ya está comenzando. Os dejo por aquí algunas canciones de amor que han conseguido liberarse de la concepción del amor romántico tradicional:

«Yo no me muero si no estás aquí, puedo andar bien caminando sin ti, no me haces falta ni eres mi media naranja en la vida, voy aprendiendo a curarme yo misma todas mis heridas. Pero contigo, es cierto que el mundo parece un poco menos feo. Contigo, es cierto que a veces romper las cadenas duele un poco menos. Y aprendo contigo y contigo camino...»

La Otra

La Otra es una cantautora madrileña que me enseñó mi hija hace poco. Sin duda esta letra es un claro ejemplo de cómo se puede amar de forma sana y responsable, sin dependencias emocionales ni posesiones tóxicas. Esta artista forma parte del colectivo de mujeres artistas Arte Muhé, que se dedica a visibilizar a mujeres artistas y compartirlo con el mundo entero. Te recomiendo que eches un ojo a esta maravillosa iniciativa.

«Rata inmunda, animal rastrero, escoria de la vida [...] culebra ponzoñosa...»

Paquita la del Barrio

Creo que ha quedado claro que esto no es una canción de amor. De hecho, se compuso desde el lado opuesto al sentimiento amoroso, desde el odio y la ira más absoluta. La incluyo porque me hace mucha gracia. Se podría haber titulado irónicamente «Sin rencor», pero se llama *Rata de dos patas*. La popularizó Paquita la del Barrio, y es todo un alegato al hombre bobo que hirió a un bello amor de mujer. A lo largo de este libro habéis podido comprobar lo que opino del rencor. Sin embargo, no podemos negar que en esta canción la Paquita ha debido de desahogarse del todo.

«Si me das la espalda no me perderé...»

Rozalén

Efectivamente, no me perderé, sino que lo aceptaré y seguiré adelante. Rozalén, siempre tan certera. Yo me liberé de la carga en una separación escuchando su tema *Ochenta veces*, donde dice: *«Mañana al salir el sol se habrá borrado para siempre del*

colchón tu olor, que ochenta son las veces que al día me acuerdo de ti, las mismas que recuerdo que te tengo que olvidar».

«Conviene saber, y no lo olvides, no hay mujer que tenga dueño. Es una flor, no es una propiedad. Conviene saber que, aunque jamás nos lo dijeran de pequeños, el amor es el único juego en el que hay que empatar.»

Marwan

Este libro ha sido prologado por mi amigo Marwan y no puedo acabar este capítulo sin un «temazo» suyo. Siempre se ha caracterizado por canciones «corta-venas» como él mismo las denomina en sus conciertos. Sin embargo, en su último trabajo incluyó el tema *Conviene saber*, toda una declaración de intenciones de amor hacia la mujer, el planeta y las cosas que se nos estaban olvidando.

Me habría faltado explicar por qué compuso José Luis Perales el tema *¿Y cómo es él?*. Hay quien dice que no era para una mujer sino para una hija. La verdad es que la compuso para Julio Iglesias, pero la rechazó, y la compañía discográfica animó a José Luis a que fuese él quien la cantase. Y mira por donde, se convirtió en su éxito más reconocido y en caldo de cultivo para la comedia, pues a nadie se le ocurre preguntarle a su pareja por su amante diciendo: *«¿Y cómo es él?, ¿en qué lugar se enamoró de ti?, ¿y a qué dedica el tiempo libre?»*. Está claro, ¿no? Tenía mucho tiempo libre y te ha levantado a la pareja, amigo José Luis.

«Está el amor de las familias y el amor, amor. Pero casi nunca es correspondido con la misma fuerza por parte de los dos, siempre uno quiere más que el otro. Ahora, de tener que elegir, es preferible siempre querer, siempre querer, que no dejarse querer...»

Lola Flores

Lola introduce su canción *Hey* dando algunos apuntes sobre el amor. Es una de las lecciones de amor más auténticas que he escuchado jamás.

«Amar es vida, amar es sueño, amor que vibra, amor sin dueño...»

Ángel Rielo

Finalizo con esta frase de mi canción *Amor sin dueño*, que compuse para reivindicar el amor incondicional entre parejas.

Que el amor inunde tu vida y que la música te acompañe, como la fuerza a Luke Skywalker en *La guerra de las galaxias*. Sabes que lo hace. Lo que no sé es por qué curioso procedimiento la música acompaña no sólo nuestra vida, sino también nuestros estados anímicos. ¿Que tienes mal de amores? Todas las canciones que escuchas son de hartarse a llorar y de corazones heridos. No es que sólo haya canciones de desamor en la radio, es que cuando tú estás en ese modo, te conectas con ese lado triste de la vida y su correspondiente banda sonora.

Aquí puedes conectar con toda la música que ha aparecido en el capítulo. Y alguna que otra más para que sigas analizando por tu cuenta cuándo una canción es de amor tóxico o de amor sano.

«Amor es la palabra que resuelve
el crucigrama.»

Marwan

Un día de éstos

COSAS BONITAS QUE ME HAN CONTADO DEL AMOR

Cuando estaba a punto de terminar este precioso libro, me vino a la cabeza una idea colaboracionista. Suelo tener este tipo de pensamiento desde siempre, pues creo que compartir es una preciosa forma de amar. Por eso pensé en pedirle a gente bella que me enviara frases, pensamientos, textos suyos o de otra gente, pero que versaran sobre el amor y sus múltiples formas de expresarse.

Algunas de esas personas contestaron al poco tiempo, incluso algunas casi de inmediato, que es lo que se suele hacer cuando alguien te propone desde el amor algo tan bello. Aunque sea para decir que no, lo elegante y lo educado es contestar, pero bueno, no seré yo quien tenga que educar a nadie a estas alturas. Además, como ya sabes, no podemos esperar que los demás actúen como lo haríamos nosotros y nosotras. El caso es que, con amor lo dejo ir, y me quedo con los y las que están, que al final son quienes de verdad cuentan.

Aquí te dejo las cositas preciosas que me ha prestado una parte de mi colección de personas bonitas:

CIPRI QUINTAS

Cipri Quintas es mi hermano, mi amigo, mi cómplice, mi mayor valedor, mi todo en esta última etapa de mi vida. Recuerdo cuando le conocí. Un día en uno de mis cruceros alguien me habló de él tras una de mis charlas-taller de felicidad. Me dijo: «Has de conocer a Cipri Quintas, sois almas gemelas». Pero no sucedió, aunque su nombre quedó ahí grabado. Un año después, en casa de Irene Villa, volvió a aparecer su nombre, y ahí me dije: «Rielo, una vez vale, pero dos es una señal clarísima». Le escribí por Twitter y al instante contestó, me invitó a comer a su restaurante Silk en Madrid y nada más vernos: ¡FLECHAZO!

Recuerdo muchas cosas de ese día, pero me quedo con algo que tiene mucho que ver con este libro. Él me dijo que la gente tiene muchos problemas para mostrar afecto, cariño, amor, y por eso se pierden el regalo de decir «te quiero», sin que eso suponga nada más que un «te quiero». Desde ese día, somos mucho más que amigos, y siempre nos decimos te quiero. Es más, a veces sólo le escribo para decirle que le quiero, sin pedirle nada, porque, si bien es cierto que pocas veces he tenido que pedirle algo, cuando lo he hecho, lo he tenido al momento. Nunca olvidaré su respuesta cuando le conté sobre mi ruptura sentimental, la de 2014, la catarsis que cambió mi forma de ver la vida. Se lo conté, y lejos de dramas o compasiones me dijo: «¡Que liberación!». Ése es mi Cipri, y esto lo que me ha regalado de su maravilloso libro solidario del *networking*.

EL AMOR MATA AL MIEDO

Todos y todas tenemos nuestros miedos. El mío, por ejemplo, es defraudar a los demás. Nuestros miedos hacen que no creamos en nosotros mismos y nos convierten en nuestros peores enemigos.

Uno de nuestros mayores miedos es el miedo a querer. Y derivado de éste, el miedo a expresar afecto. En este mundo hay dos grandes sentimientos: el miedo y el amor. El resto son derivados o variantes. Vive en amor y tus relaciones serán maravillosas. Pues el amor es la gran herramienta para relacionarse. El amor y el afecto tienen que ser gota a gota, constantes. Las demostraciones de amor y afecto deben ser auténticas. Si le dices a alguien que lo aprecias, que sea de verdad, y si le abrazas, que sea de verdad, abraza con todo.

CIPRI QUINTAS

IRENE VILLA

Irene Villa es, con toda seguridad, una de las maestras de vida más impresionantes que he tenido jamás. Cuando se lo digo suele ruborizarse, pues su humildad es infinita. Para quienes no la conozcáis os invito a poner ahora mismo su nombre en Google y descubrir su tremenda experiencia vital. Tras el atentado que transformó su niñez en una facultad de aprendizaje forzoso en el perdón y la gestión de las emociones, se ha convertido en un adalid de la comunicación y el crecimiento personal. La conocí gracias a mi amigo Kike de Gea, y fue ella quien luego me presentaría al motor de mi carrera de escritor y hermano del alma Cipri Quintas. Irene siempre está para todo el mundo, y siempre cerca está su maravillosa madre, con la que me fundo en inmensos abrazos cada vez que nos vemos. No se pierden ninguno de mis espectáculos y sus sonrisas iluminan mi alma cada vez que las veo. Irene ya colaboró en mi primer libro, y en éste no podía ser menos, pues si alguien es amor en este universo es ella, mi amiga y maestra Irene Villa. Aquí está su regalillo:

Somos instrumentos de amor, y por este gran regalo tenemos el compromiso de propagarlo y contagiarlo. Estamos aquí para disfrutar, ser felices y contagiar alegría y esperanza. Esto no es tan fácil cuando has crecido con ciertas carencias afectivas. Porque estamos hechos de relaciones interpersonales y, como decía mi querida Madre Teresa de Calcuta, hoy santa, el cielo y el infierno empiezan en el hogar de cada uno de nosotros y nosotras. Así decidimos proporcionar momentos de paz o guerra a nuestros hijos. ¡Por eso es tan importante una infancia amorosa! Aunque la buena noticia es que nunca es demasiado tarde para tener una infancia feliz. Ánimo y a ser amor en toda la extensión de la palabra, porque EL AMOR ES EL MOTOR DE TODO y además ahuyenta al miedo. Decide: ¿actúas desde el amor o desde el miedo? Ésa es la clave.

IIRENE VILLA

BORJA VILASECA

Andaba paseando por redes sociales y me crucé con esta publicación de Borja Vilaseca. No le conozco personalmente, pero su libro *Encantado de conocerme*, que trata sobre el eneagrama de la conciencia, es uno de mis libros favoritos. He aprendido mucho con sus páginas y lo sigo haciendo con sus publicaciones en Instagram. En ésta habla de un amor *feelfreeniano*, que deriva del inglés *feel free*, «sentirse libre». Le escribí por privado para pedirle permiso para compartir este regalo, me contestó al instante y aquí lo tienes. Gracias Borja.

AMOR FEELFREENIANO

El verdadero amor no pone límites ni limitaciones, más bien da libertad. Y parte de la premisa de que cada uno de los miembros de la pareja es un ser completo por sí mismo. De ahí que los dos amantes respeten y acepten de la forma más incondicional las decisiones y comportamientos de su compañero o compañera sentimental. Principalmente porque cada uno hace uso de su libertad con madurez, conciencia y responsabilidad, actuando de la manera que considera oportuno en cada momento y frente a cada situación. La paradoja es que, cuanto más libertad y respeto existe en el seno de una pareja, más unión, conexión y fidelidad experimentan los amantes entre sí. Así es como, finalmente, pasamos del paradigma del yo al del nosotros, formando un auténtico equipo con nuestro compañero o compañera sentimental. De hecho, el verdadero matrimonio va mucho más allá de cualquier unión de carácter legal, social y económico. En esencia, se trata de un acto simbólico por medio del cual dos amantes se comprometen a seguir aprendiendo y evolucionando juntos convirtiéndose en un espejo donde ver reflejada su mejor versión.

BORJA VILASECA

SANTA TERESA DE CALCUTA

Esto me lo envió Fayna Curbelo, *coach* y alma preciosa a la que hace poquito que conozco, pero que ha llegado a mi vida con una maestría brutal para enseñarme cosas preciosas del amor.

CUANDO EL AMOR LLEGA DE FORMA NATURAL

Hay personas que tienen pareja, pero se sienten tan solas y vacías como si no la tuvieran.

Hay otras que, por no esperar, deciden caminar al lado de alguien equivocado, y en su egoísmo no permiten que ese alguien se aleje aun sabiendo que no le hace feliz.

Hay personas que sostienen matrimonios o noviazgos ya destruidos, por el simple hecho de pensar que estar solos es difícil e inaceptable.

Hay personas que deciden ocupar un segundo lugar tratando de llegar al primero, pero ese viaje es duro, incómodo y nos llena de dolor y abandono.

Pero hay otras personas que están solas y viven y brillan y se entregan a la vida de la mejor manera. Personas que no se apagan, al contrario, cada día se encienden más y más. Personas que aprenden a disfrutar de la soledad porque las ayuda a acercarse a sí mismas, a crecer y a fortalecer su interior.

Esas personas son las que un día, sin saber el momento exacto ni el por qué, se encuentran al lado del que las ama con verdadero amor y se enamoran de una forma maravillosa.

SANTA TERESA DE CALCUTA

Fayna también me ha regalado algo de su propia cosecha.

Cuando hablamos de AMOR, tenemos que reconocer nuestra total ignorancia respecto a una fuerza universal que traspasa nuestra identidad humana y nos conecta con nuestra esencia divina. Que nos acerca más a la verdad de lo que somos y que tiene el poder de borrar todo rastro de incomprensión y dolor de nuestras vidas. No hay más noble propósito en la vida que descubrir, conocer y compartir nuestra naturaleza como AMOR.

FAYNA CURBELO

CRISTINA SERRATO

Cristina Serrato es un ser increíblemente bello. Es amor en todas sus expresiones, y por eso no podía faltar en este libro. Nos conocimos y nos enamoramos en el mismo instante, y aunque nuestra relación no fue muy larga, nuestro amor, respeto y admiración permanece hasta el momento actual. Ella es actriz, cantante, escritora, *coach* y un ser humano maravilloso que expresa su amor de múltiples formas.

El amor es la mejor melodía, la mayor obra de arte, esa magia inexplicable que te hace vibrar y sentirte uno con el Universo.

CRISTINA SERRATO

ANXO PÉREZ

Anxo Pérez es un maravilloso descubrimiento personal y humano que me regaló la vida hace relativamente poco tiempo. Sus libros y conferencias son un regalo para el alma, y además, compartimos una pasión única: la música. Tiene un ángel a su lado que configura su vida cada día a mejor, y es un amigo que siempre te hace sentir bien con frases como «el mundo se iría al garete si no existieras, Ángel Rielo» o «si no hubiera un Rielo habría que inventarlo». Me lo presentó el gran Cipri y estuvimos haciendo música una hora sin conocernos de nada, y hoy día nos vamos encontrando en casi todo. Él piensa en peldaños y por eso me envió este regalo:

Ángel, te dejo aquí mis tres mini-peldaños sobre el amor. Uno de cada uno de mis tres libros:

Libro 1- Los 88 Peldaños del Éxito

Amar no es saber escuchar lo que la gente dice, sino saber oír lo que la gente calla.

Libro 2- La Inteligencia del Éxito

No hay nada más bonito que no te llegue el tiempo que pasas con la persona que pasas más tiempo.

Libro 3- Los 88 Peldaños de la Gente Feliz

La gente no es más feliz cuando en su vida hay más éxito. Es más feliz cuando en su vida hay más amor.

ANXO PÉREZ

MÓNICA GALÁN BRAVO Y RUBÉN TURIENZO

Mónica Galán Bravo y Rubén Turienzo son dos personas maravillosas. Ella es la creadora del libro *Método Bravo* para aprender a hablar en público, pero lleva mucha más magia en su interior. Toda la que respira ella, que es un ser de luz precioso y entregado al amor sin duda alguna. Rubén es el autor del libro *El pequeño libro de la motivación*, y un gran experto en actitud positiva. Así que ya puedes imaginar qué preciosa pareja hacen. Me perdí su boda con todo el dolor de mi corazón, pero no quería perderme la oportunidad de tenerles en este libro. Aquí están sus regalillos.

Amar es elegir cada día. Elegir quererte de la mejor manera. Elegirte a ti de entre todas las personas de este planeta. Amar es desear que cumplas tus sueños independientemente de los míos.

Amar es... la única forma de vivir intensamente.

MÓNICA GALÁN BRAVO

Quien no te hace reír, no te haga gemir.

Amar es decir cada día «desde la libertad te elijo».

El amor comienza con la admiración y se sostiene con la generosidad.

JAVIER IRIONDO

Javier Iriondo es, además de un escritor muy exitoso, una persona preciosa. Nos conocimos en un coche de producción de Televisión Española, en aquellos tiempos cuando estaba yo intentando hacer creíble la rieloterapia y el concepto de la feliciología y el feliciólogo. Era para un programa de La 2, donde había un psicólogo que creo que no veía con buenos ojos que un cómico estuviera llamando la atención con sus ideas locas de la felicidad mediante la risa. El caso es que, en ese coche, nos intercambiamos nuestros libros, nuestros contactos, y de ahí hasta hoy, seguimos con esta amistad de colegas. Puede que nunca hayamos ido a cenar o a escalar montañas, pero todo se andará. Javier siempre está para todo y en su aprendizaje está su maestría. Aquí su aportación al concepto del amor:

*El amor da, no exige
El amor comprende, no juzga
El amor libera, no controla
El amor acepta, no rechaza
El amor confía, no sospecha
El amor calma, no agita
El amor llena, no vacía
El amor sana, no hiere
El amor no pregunta, es la respuesta*

JAVIER IRIONDO

LAURA CHICA

Laura Chica es una de las escritoras actuales con más sensibilidad y certeza en su estilo. Sus libros nacen del amor que fluye en su alma. Uno de ellos, titulado *Palabras para encontrarte*, recoge mensajes muy hermosos sobre el amor. Y ella, que es puro amor en todo lo que hace, me quiso regalar este trocito. Se lo agradezco inmensamente ya que sé que, a veces, hablar de amor remueve cenizas donde aún quedan restos y eso puede ser incómodo. Gracias Laura Chica por ser, por tu estar y por aparecer.

*El secreto del buen amor está en amarnos en primera persona, y luego amar al resto.
Es amar para encontrarse, y no para perderse.
Es amar para crecer, y no para limitar.
Es amar para creer, y no para olvidar.*

Es amar para crear, y no para destruir.

Es ser un mejor tú con otras personas, y no para dejar de ser tú por otras personas.

Es aceptar la temporalidad de las cosas, de la vida, y también del propio amor.

LAURA CHICA

JUANMA QUELLE

Juanma Quelle es un ser extraordinario al que quise conocer cuando supe de la existencia de un libro llamado *Territorio Felicidad*, que te recomiendo leer, y que se promocionaba con el eslogan: «El libro que ha puesto de moda la felicidad». Creo que mi ego dio un pequeño respingo, y como lo tengo bien amaestrado, lo que hice fue buscarle por las redes y proponerle conocernos. Fue un perfecto flechazo de amor, no de Cupido, pero sí de otro similar que supongo que tiene que haber para cuando el amor es amistad. Hoy en día es uno de mis hermanos de alma, y siempre le tengo cerca, pues es de esas personas que con su calma y su luz hacen que todo parezca sencillo. Síguele por redes, verás cuánto suma y qué bonito lo hace. Le he pedido unas notas sobre el amor y éste es su regalo:

Nadie pierde por dar amor, pierde quien no sabe recibirlo.

Nos pasamos la vida buscando amores perfectos hasta que un día descubres que el amor consiste en aprender a amar las imperfecciones.

Cuando la alegría de otra persona se convierte en tu alegría has entendido el significado de amar.

No sé si el amor hace girar el mundo, pero desde luego hace que las vueltas valgan la pena.

Donde inviertes tu amor, inviertes tu vida.

JUANMA QUELLE

LARY LEÓN

Conocer a Lary León es enamorarse de ella al instante. Es la máxima expresión del amor en un ser humano, aunque ella es parte humana y parte sirena. Para entender esto tendrías que leer su maravilloso libro *Lary, el tesón de una sirena*, que te llenará de emoción, y descubrirás la belleza de su alma. Recuerdo cuando me la presentó mi buen amigo Marce Fernández en los pasillos de Antena 3. No podía apartar la mirada de su rostro y ahí supe que seríamos amigos para toda la vida. Nuestros abrazos son largos y corazón con corazón, pues desde el minuto uno extendimos la magia del amor para conectar nuestras almas. Mira qué regalito me ha enviado para compartir:

El amor es como el aire puro, necesario para respirar, imprescindible para vivir, maravilloso cuando se contagia.

El amor es la alfombra roja de la vida, te invita a deslizarte por ella disfrutando cada paso, aprendiendo a cada milímetro y sorprendiéndote cuando descubres en el camino que el amor con mayúsculas no tiene fin. A veces esa alfombra roja tiene pliegues, arrugas que te hacen tropezar, retroceder, parar..., pero su textura y su mirada infinita te invitan a seguir caminando y en ese camino la magia te muestra, además, que cada uno puede desplegar sus propias alfombras rojas...

LARY LEÓN

BRISA FENOY

Brisa Fenoy es, sin duda, un regalo para las vidas de las personas que tenemos la suerte de conocerla. Su carrera sólo está despegando, pero su mensaje y su esencia son tan hermosos que se instalan en tu corazón nada más sentirlos.

El amor es sentirse uno siendo dos.

BRISA FENOY

MARÍA FERNÁNDEZ

María Fernández es una maravillosa persona que forma parte de mi colección de personas bonitas desde el día que la conocí. Fue, creo, la primera persona que se dirigió a mí directamente y me dijo: «¿Tú eres Ángel Rielo, el Feliciólogo?». Me hizo tanta ilusión que alguien me identificara directamente por aquello que había creado y por lo que tanto había trabajado, que no pude separarme de ella en toda la noche. No pienses mal, que ya sabes que yo sí creo en la amistad entre mujeres y hombres, como habrás podido comprobar. Hay muchas más chicas que chicos en este capítulo, y María no sólo está aquí, está en mi vida y lo estará para siempre, porque es mi hombro, mi oreja y mi abrazo en los momentos más complicados. Mi cómplice, mi amiga y mi regalo en los momentos de gozo. Tuve la suerte de ser el maestro de ceremonias en la presentación de *El pequeño libro que hará grande tu vida* y de ahí nos ha regalado este maravilloso fragmento:

El AMOR nada tiene que ver con el buenismo ni con un concepto ingenuo de la vida. Tiene que ver con algo más profundo:

El AMOR es sencillamente la fuerza que todo lo rige. El motor que todo lo mueve.

Actuar con amor —más allá de querer a nuestra pareja, amigos y familia— supone actuar con valentía, con fuerza y con confianza.

Actuar y decidir desde el amor hace que inmediatamente apartes lo superfluo y vayas a lo que realmente importa.

Cuando actuamos bajo la emoción y el impulso del amor algo de nosotros se vuelve imparable, indestructible y ¡casi divino!

Cuando dejamos que el AMOR, como fuerza interior, nos rija desaparece el orgullo, el proteger la propia autoimagen y sobre todo ¡el miedo!

Deja que el amor sea más fuerte que tus miedos, y tu vida y tú recobrareis el sentido que alguna vez perdisteis.

MARÍA FERNÁNDEZ

PADRE ÁNGEL

Conocía al Padre Ángel por su amistad con Irene Villa y con Cipri Quintas. Pero sobre todo por su inmenso amor hacia los demás. Él practica siempre la felicidad de dar. Pude abrazarle en el verano de 2018 gracias a haber sido invitado al evento Talentya por Juanjo Fraile, y, sobre todo, por su maravillosa mujer, que fue quien se enamoró de mi trabajo y pidió que fuera su regalo en esa edición. Fue en ese momento cuando sentí el verdadero amor incondicional y la máxima entrega al altruismo. Dicen que nada nos hará más felices que ayudar a los y las demás, que nos hará sentir vivos y vivas, y tienen mucha razón.

Ese amor incondicional y bello que nace hacia los más necesitados y necesitadas, hacia las personas sin hogar, sin recursos, es un bálsamo para ambas partes, y ése es el amor que respira el Padre Ángel, fundador de la ONG Mensajeros de la Paz, para la que personalmente cedo los derechos de autor de mis libros desde hace algún tiempo, y con la que seguiré trabajando para hacer este mundo un poquito mejor.

Su secretario personal, Paco, que es un amor de persona, me facilita todo el contacto con el padre, y fue él quien me envió esta frase cuando le pedí su colaboración para formar parte de este pequeño libro. Gracias Paco, y gracias Padre Ángel, por todo y por tanto, siempre.

La felicidad consiste en amar y dejarse amar.

PADRE ÁNGEL



Gorka

¿EN SERIO TE QUIERES ENAMORAR?

Dímelo mirándome a la cara. O mejor, díselo al espejo. O sea, vas y te lo dices a la cara tú. ¿Cómo? ¿Que no te hablas al espejo? Pero vamos a ver, entonces, ¿cómo hablas contigo? Ah, que no hablas contigo... Entonces, ¿cómo te entiendes? Ah vale, vale, que no te entiendes, y que esto que estamos hablando te parece una soberana tontería. Pues que sepas que no lo es, ya que hacer trabajo de espejo es una de las prácticas más interesantes y divertidas que existen. Es un encuentro con nuestro propio yo y un modo estupendo de mejorar nuestra relación.

Si has llegado hasta este punto del libro ya habrás aprendido cosas, planteado otras, te habrás reído o incluso emocionado, pero lo que espero que hayas hecho es tener una idea más clara de lo que es el amor y cómo funciona. Por eso la pregunta es: ¿en serio quieres enamorarte? Y ya no digo de una sola persona, digo de la vida, de ti y del amor en sí mismo.

Ya sé que puede parecer abstracto este planteamiento, pero la intención del libro era ésa, abrir nuevos caminos para experimentar en el amor, conocerlo, atreverse, o, al menos, tenerlo un poquito más claro. Yo utilizo el amor para todo, para mi trabajo, para mi vida personal, para mi vida social. Me he dado cuenta de que es como un remedio mágico, un elixir que soluciona casi todos los líos, y si no lo hace, los alivia, y ayuda a que sean menos dolorosos.

No te negaré que he llorado bastante mientras escribía este libro, que también me he reído, y que, por supuesto, he aprendido cosas mientras me documentaba, no sólo de las cosas que escribía, sino también de las que me estaban pasando y de las personas que iba conociendo. Durante el período de escritura de este libro, que empezó en febrero de 2018 y justo se va a terminar en febrero de 2019, me ha pasado de todo, bueno y no tan bueno, pero de lo primero he disfrutado y de lo segundo he aprendido.

Cuando empecé a escribir me sentía eufórico por tener un nuevo tema para desarrollar, y por la confianza de mi editor en apoyarme en la nueva aventura. También es verdad que su amor no fue del todo incondicional ya que me dijo: «*Sacamos otro libro, pero prométeme que seguirás trabajando en los barcos*». Hombre listo, sabe que es aquí donde he tenido más éxito en las ventas. Y digo aquí, porque ahora mismo estoy en la cabina 8803 del buque *Monarch* (mi favorita de todas en las que vivo cuando estoy embarcado). Aquí estoy terminando este libro, navegando por el Caribe, que es muy inspirador. Además, lo entregaré el 14 de febrero, o sea, la fecha que mucha gente celebra como «Día de los Enamorados». También he escrito en la cabina de mi amiga del alma, Macarena María, en el buque *Zenith*, y se lo agradezco, porque, aunque no vimos Funchal, nos reímos mucho y fue un buen empuje para el libro.

En 2018 me enamoré del susto, pero al final el miedo pudo más que el amor y quien estuvo dejó de estar, marchándose con la energía de quien no sabe cuidar su marcha. Por eso escribí el capítulo «Saber amar, saber dejar», con la intención de que no hagamos nada que pueda herir a quien nos ama y saber acompañarlos en el duelo de la ruptura. Querida amiga, no era tan difícil cuidar la despedida y mantener el amor como hilo conductor de las relaciones que establecimos, eso es el amor, una luz que jamás se apaga cuando brilla desde la verdad y el conocimiento.

Ese verano fue muy duro, ya que parecía que se abría una herida que pensé cicatrizada, pero aprendí dos cosas: una, que cuando crees que lo tienes todo bajo control es cuando más atento debes estar, porque todo puede cambiar en un instante; y otra, que la intuición nunca falla. La frase «lo sabía, pero tenía que vivirlo» te puede costar cara, y llevarte a las tristezas más absurdas que puedas imaginar. Y el amor nunca debería provocar eso, el amor puro debe generar más amor. Por eso este libro es tan importante para mí, porque soy como un científico que busca fórmulas para sanar enfermedades. La diferencia es que yo las busco para sanar almas, para que lo que yo he sufrido no tenga que sufrirlo nadie más, o al menos darle pistas y herramientas para que sea más liviano.

Al final del año, mientras tuve que parar la escritura para no intoxicar el texto (cuando estás dolido no tienes la mente clara para expresar y que sea educativo), aparecieron personas preciosas en mi vida y me volví a conectar con mi yo más bonito. Vi el aprendizaje que dejan todas las experiencias que vivimos y entonces me miré al espejo y me hice la pregunta con la que he titulado este capítulo: «¿En serio te quieres enamorar? ¿No estás mejor solo?».

¿Sabes ese punto en el que, aunque eches de menos a alguien con quien compartir, por lo menos sabes que no corres riesgos y que no sufrirás? Pues puede que sí, que solo no se está mal, pero si en el fondo de tu alma estás pidiendo cosas, luego debes estar preparado o preparada para recibirlas, ¿no?

Siento el amor que fluye en mi vida, siento cómo ha crecido y se hace imparable dentro de mí, para sanar todo lo que antes hacía pupa. El AMOR con mayúsculas está más cerca, pero aún me queda mucho por aprender. En el amor romántico, creo que me la voy a volver a jugar, porque confío en que sí exista esa persona con la que poder caminar sin dejar de ser dos, sin dejar de ser tú. Una cosa es segura, hay que seguir aprendiendo y viajando hacia el amor romántico, pero con cosas aprendidas. Por ejemplo, que no puedes jugar al tenis con alguien que no sabe jugar, pues te vas a agachar mucho a recoger pelotas, o lo que es igual, quien quiera aprender que lo haga y después que se meta en las competiciones que le plazca.

A las chicas quiero lanzaros un mensaje: no tenéis que ser madres de ellos, ni sus esclavas, ni princesas, ni tonterías de ese tipo. Sois pura luz y amor desde el origen, y amar no es tener que cuidar de quien no sabe hacerlo, amar es estar junto a quien nos ama de igual modo y puede aportarnos, puede sumar sin tener que pagar ningún precio. Y para los chicos, que no hay que ser padres, ni héroes, ni protectores de nadie, que el amor no es eso, y si no lo entendemos bien jamás podremos disfrutarlo.

Para todos y todas, no nos empeñemos en relaciones que no fluyen, no hay que tirar de carros, ni sacrificarse, que para subir la montaña de la vida necesitamos compañeros y compañeras de viaje, con experiencia suficiente o, al menos, con ganas de aprender. Me cansé de discutir con almas que sin saber cómo escalar cuestionaban cada decisión y cada propuesta. No te olvides que, en esa subida, existe una cuerda que nos une, y si la otra persona se cae por su ignorancia, por su egocentrismo, por su necedad (que todo es lícito), al menos que no te arrastre a ti, que no estamos para caídas a estas alturas, que duelen y pueden dejarnos en una tristeza innecesaria y lúgubre.

Yo creo que estoy en un buen lugar para amar y ser amado en todos los tipos de amor que me gustan. ¿Y tú? ¿En serio te quieres enamorar?

ESTE CUENTO SE HA ACABADO

¿Este cuento se ha acabado? Pues sí, pero sólo en este libro, pues el cuento que aquí acaba comienza en ti al cerrarlo. Ahora es tu tiempo, puedes recorrer de nuevo sus páginas para ver lo que marcaste como importante, puedes ponerte a trabajar en todo aquello que crees que necesitas mejorar, o puedes simplemente dejar que todo lo que has leído se vaya acomodando en tu interior y que fluya a su ritmo.

Quiero agradecer la corrección del libro a Anouk Rielo. Me regañó varias veces y con razón, por el lenguaje utilizado y las formas de expresarme (además de por la ortografía y, sobre todo, la puntuación). Me dice que no puedo ser escritor y tan desastre. Le he tenido que recordar que dejé los estudios a los dieciséis años para ponerme a trabajar, ya sé que no es excusa, pero es la verdad. Por otra parte, me gusta que ella me acompañe en esta aventura de la vida, bueno, en ésta y en todas. Gracias Anouk, por tu paciencia, tu amor y tu aportación maravillosa a este libro del amor.

He intentado que este libro fuera divertido y que siguiera el camino del anterior, en el que hablaba de «Felicidad». Jamás he querido adoctrinar ni sentar cátedra, ya que mi única intención es sumar y a la vez aprender yo también de todo este asunto del amor.

He conocido personas maravillosas en este proceso de escritura, piezas que están encajando en mi puzzle de un modo maravilloso, y eso me llena de luz y reconforta mi alma. Creo que si tuviera más tiempo escribiría más capítulos, pero a veces menos es más, y por eso le pongo punto y final a esta aventura literaria dándote las gracias por haber llegado hasta aquí.

Puedes encontrarme en las redes sociales, aunque no sé por cuánto tiempo, pues durante este año de escritura también he sentido el deseo de desaparecer y vivir una vida más relajada, sin tanta exposición. De cualquier modo, siempre conservaré esta dirección de correo electrónico, donde puedes escribirme para contarme lo que quieras: rieloterapia@angelrielo.es

¡Que la vida te devuelva multiplicado todo el amor que entregas! ¡Viva la Vida y viva el Amor!



Y así se escribe el amor con la magia del corazón y la ilusión de la niñez. Esta imagen me la regaló mi amiga Sara, tiene diez años y es puro amor incondicional. Fue el día que me lo entregó cuando decidí escribir este precioso libro con el que sé que habrás disfrutado y aprendido tanto como yo al crearlo.

Si me lo quieres contar puedes escribirme al correo;

amor@angelrielo.es

AGRADECIMIENTOS

Hay una preciosa emoción que acompaña siempre al amor: la gratitud. Por ello, una de las palabras mágicas que fluyen del verdadero amor es «gracias».

Quiero dárselas a toda la gente bella que ha sumado su amor y dedicación a este pequeño libro.

A toda mi gente bella que compró *El pequeño libro de la felicidad*, pues gracias a sus doce ediciones este libro está hoy en tus manos.

A todos los amigos y amigas que dedicaron un ratito de su tiempo para enviarme un poquito de su luz y formar parte de esta preciosa aventura literaria.

A Roger Domingo, mi amigo y editor, por confiar en mí por segunda vez y las que vendrán. ¡Te espero en los barcos!

A Teofanu Calzada, autora del diseño de la portada, con la que aprendí a dibujar enzozos y a salir del dolor mediante el dibujo.

A Gorka San Pedro, que me regaló su talento para ilustrar el amor animal.

A Mariajo, que ha completado este libro con unas preciosas y fantásticas ilustraciones.

A Tina Conesa, mi maravillosa compañera marinera, a la que conocí en un barco y que supo ver mi alma en cada foto que me regaló. Gracias por ser, estar y por tus «arrebatos» de talento.

A Fayna Curbelo, que se sumó al proyecto con toda su bella alma convirtiéndose en esa «pieza» que faltaba, y aportando cosas maravillosas desde su inmenso corazón bonito.

A mi amigo Marwan, que sacó tiempo de donde no lo había para hacer brotar un manantial de palabras bonitas y certeras que han creado un maravilloso prólogo.

Tu amor es amistad y es de ahí de donde aprendemos a querernos porque sí.

A mi amada Anouk Rielo, que en el primer libro ya demostró su calidad profesional, pero que en éste ha sido alma, corazón y criterio único para poner en orden todo mi caos. Ella es así, parte de mi alma y parte de mi ser, parte de todo lo que hago y

de todo lo que soy. Sin ti este libro no sería lo mismo, ni mi vida tampoco.

NOTAS

1. Ciencia que estudia la felicidad, creada por el autor en 2015 y de cuyo método se ha publicado un libro titulado *El pequeño libro de la felicidad*, en Editorial Alienta-Planeta.

2. Para más información sobre «egoísmo positivo» puedes consultar *El pequeño libro de la felicidad*. Ah, ¿que no lo tienes? Puedes adquirirlo en librerías o en www.angelrielo.es. ¡Esto es marketing y lo demás son tonterías!

3. Las lenguas del mundo son el reflejo de la sociedad, por eso existen muchos términos que son racistas, machistas, homófobos, y un largo etcétera. En este sentido, el masculino genérico no es más que la herencia de un sistema que históricamente ha invisibilizado a las mujeres. Esto me daría para otro capítulo, así que os recomiendo un par de lecturas que os pueden servir de ayuda para comprender el machismo en el lenguaje: *El lenguaje, más que palabras. Propuestas para un uso no sexista del lenguaje*, del Instituto Vasco de la Mujer, y *Guía para la revisión del lenguaje desde la perspectiva de género*, de Mercedes Bengoechea.

4. Bueno, como todo lo que escribe Javier. Si no lo conoces, ya estás buscando alguno de sus libros: *Un lugar llamado destino* o *Donde tus sueños te lleven*, dos joyas maravillosas que me regalaron momentos únicos de aprendizaje personal.

5. Gran cantante de origen español con un estilo peculiar a la vez que provocador.

6. Cantante portorriqueño que dijo que era de México porque su padre, que era español y muy malvado, le obligó a decirlo. Bueno, a eso y a muchas cosas que no tengo tiempo de contar. Pero que de verdad, para ser su padre mejor hubiera sido su vecino; qué tipo más malo, por el amor de Dios.

7. En castellano, el verbo «follar» significa hacer el amor pero un poco más a lo bestia.

8. Si no conoces a Cipri, te recomiendo que leas *El libro del networking*. Es ciento por ciento solidario. Te animo a conocer su trayectoria de ser humano excelente dedicado a hacer el bien y a conectar personas para que crezcan y pasen cosas.

9. Jorge es un mago y persona excepcional que también tiene un libro estupendo, titulado *Super trucos mentales para la vida diaria*.

10. El gentilicio correcto es «malgache». Pero «madasgascareños» me hacía más gracia.

11. No sé si esta palabra se usa en otros países, pero por si acaso lo aclararé. «Colleja» es un golpecito suave en la parte trasera del cuello con cierto nivel de sonoridad. En realidad, cuando se usa esta expresión es figurativa, se trata de una colleja virtual, es una forma de regañar o corregir.

12. Espera, que este libro lo va a leer mucha gente bella de otros países y no saben lo que es un «tolai». Podríamos definirlo como un tonto, despistado y descentrado.

13. Ah, no, que eso es en Andalucía, que tenemos mucho arte y algunas veces usamos ese término. Aunque ahora que lo pienso es contradictorio. «Voy a descambiar el pantalón que no me entra.» Si dices descambiar, realmente no haces nada, porque la acción sería cambiar.

14. Esto es muy andaluz también. Lo de exagerar y usar el concepto «cienes», que viene del número cien.

15. Más adelante hablaremos de esto en el capítulo «Saber amar, saber dejar».

16. Igual no lo has captado, pero éste es mi remix personal de la canción «Adiós, con el corazón». Creo que así queda más bonito, ¿no crees?

El pequeño libro del amor

Ángel Rielo

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 reproducir 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

© del diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño

© Ángel Rielo, 2019

© ilustraciones: Tina Conesa, MJ Avilés y Gorka Sampedro

© Editorial Planeta, S.A., 2019

© de esta edición: Centro de Libros PAPF, SLU.

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPF, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): junio de 2019

ISBN: 978-84-17568-64-1 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

www.newcomlab.com

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

SINOPSIS	6
PORTADILLA	7
DEDICATORIA	8
PRÓLOGO ESO SÍ QUE ES HACER EL AMOR	9
PRIMER BLOQUE. DESPEGAMOS	13
ABRÓCHENSE LOS CINTURONES	14
1. MANUAL DE INSTRUCCIONES	15
2. ¿PARA QUIÉN ES ESTE LIBRO?	16
3. ¿QUIÉN SOY YO PARA HABLARTE DE AMOR?	18
4. CONSULTORIO DEL AMORÓLOGO	20
BREVE INTRODUCCIÓN TEÓRICO-PRÁCTICA DEL AMOR	23
5. ¿QUÉ ES EL AMOR?	24
6. EL AMOR ES RELATIVO	26
7. ¿QUÉ ES EL EGO?	28
8. LOS CIMIENTOS DEL AMOR	31
9. LA IMPORTANCIA DEL AMOR	33
10. EL AMOR ROMÁNTICO Y LA AMISTAD	35
11. EL AMOR Y EL SEXO	38
12. SERES AMABLES	41
13. ABRAZOS AMOROSOS	44
14. LAS EDADES DEL AMOR	47
15. EL TEST DEL AMOR	50
16. ÍNDICE DE ESTADOS AMOROSOS	52
TIPOS DE AMOR	54
17. LOS TRES TIPOS DE AMOR DE WAYNE DYER	55
18. MIS TIPOS DE AMOR	57
19. AMOR PROPIO	59
20. AMOR FRATERNAL	61
21. LA SORORIDAD	64
22. AMOR ROMÁNTICO	68
23. AMOR INCONDICIONAL	72
24. AMOR PLATÓNICO	76

25. AMOR LIBRE	78
26. POLIAMOR	80
27. AMOR TÓXICO	83
28. EL AMOR EN FORMA DE AMISTAD	86
29. AMOR FAMILIAR	89
30. AMOR SIN SANGRE	92
31. AMOR ANIMAL	95
SEGUNDO BLOQUE. EL VUELO DEL AMOR	98
ÉRASE UNA VEZ...	99
32. EL FLECHAZO	100
33. KAMIKAZES DEL AMOR	104
34. EL CONTRATO DEL AMOR	107
35. LA CAJA DE HERRAMIENTAS	111
36. CURSO RÁPIDO DE ENAMORAMIENTO PARA JÓVENES	116
37. MANUAL PARA ENAMORARSE Y NO PERDERSE EN EL INTENTO	120
UNA HISTORIA DE AMOR	126
38. EL HILO	127
39. DARSE A VALER	129
40. LA HISTORIA DE LOS VASOS DE WILL SMITH	132
41. YONKIS DEL AMOR	134
42. YO A GRECIA Y TÚ A AUSTRALIA	137
43. CARNAVALES AMOROSOS	140
44. LA RUTINA DEL CONFLICTO	142
45. ¡Y TÚ MÁS!	145
46. LOS CELOS	147
47. LOS APEGOS	150
48. FILOFOBIA. ¿FILO QUÉ?	153
Y COLORÍN COLORADO...	156
49. PACTO DE ALMAS	157
50. LA ENFERMEDAD DEL AMOR	160
51. SEPARACIÓN: ¿FRACASO O VICTORIA?	164
52. SABER AMAR, SABER DEJAR	167
53. AMAR CUANDO YA NO ESTÁS	170
54. DESAMOR	173
55. LA ESTANTERÍA DE LAS EMOCIONES	177

56. SOLO RIELO	179
TERCER BLOQUE: ATERRIZAMOS	182
57. LA REVOLUCIÓN DE LAS EMOCIONES	183
58. LA ASIGNATURA DEL AMOR	185
59. EL AMOR Y LAS PELÍCULAS	189
60. EL AMOR Y LA MÚSICA	192
61. COSAS BONITAS QUE ME HAN CONTADO DEL AMOR	199
62. ¿EN SERIO TE QUIERES ENAMORAR?	209
63. ESTE CUENTO SE HA ACABADO	212
AGRADECIMIENTOS	215
NOTAS	217
CRÉDITOS	233
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	234