

# 1

## **¡Qué bonito es el amor! (Más que nunca en primaveraaa...)**

Hay quienes piensan, y tal vez tú te encuentres entre ell@s, que «si puedes definir lo que es el amor, es que nunca lo has sentido».

¡Claro que se puede definir!

¡Apañados iríamos si no pudiéramos hacerlo!

Lo que sucede es que existe una gran confusión entre lo que se cree que es el amor y lo que realmente es. Con él sucede algo similar a lo que ocurre con la velocidad y el tocino: ¡es muy difícil definirlos!

Es posible que tú también tengas este problema, es decir, entendámonos, no el de diferenciar la velocidad y el tocino, sino el de atreverte a definir qué es el amor realmente, ¿verdad?

No me extrañaría que te resultara complicado poner palabras para definir con ellas al amor, porque el amor es esencialmente plenitud y libertad.

En cualquier caso desde que somos pequeñitos y pequeñitas, prácticamente desde el instante en que venimos al mundo, personas e instituciones pretenden inculcar-nos la definición del amor que ellos sostienen a rajatabla.

¿Hacemos un listado?

La sociedad y su amplia variedad de típicos tópicos amorosos; nuestros padres; los padres del vecino de arriba; los novios y las novias; los amigos y las amigas de la infancia, de la adolescencia, de la madurez; los profesores de parvulario, de instituto, de universidad, de autoescuela; las películas de Hollywood y de Bollywood; los blogs; las canciones de rock, de hip hop o de tango; el refranero español... En algún momento de la vida, como decimos, alguna persona o alguna institución han querido definir el amor para conseguir que les hagamos caso...

¡Si, como decía Mafalda, hasta «el conculñado de la nuera de alguien» a veces cree tener el derecho de decirnos lo que tenemos que hacer, lo que debemos pensar, lo que deseamos sentir!

¿Reconoces, por ejemplo, alguna de las siguientes frases? (Entre paréntesis ponemos el carácter típico de quien lo dice...).

- Hijo, como quería tanto a tu padre dejé mi vocación para quedarme en casa a cuidar de vosotros. (*Típico abnegado*).
- El amor es puro sufrimiento. (*Típico sufridor*).
- Ese amor tan bonito sólo pasa en las películas. (*Típico incrédulo*).
- No puedo vivir sin ti, me voy a suicidar pa' que veas todo lo que te quiero... (*Típico dramático*).
- Si me quisieras, dejarías ese truño de curro para pasar más tiempo conmigo. (*Típico chantajista emocional*).
- ¿Qué te dan tus amigos que no te dé yo? (*Típico... mamón*).
- Yo soy yo y mis circunstancias (ahora que caigo, ¿esto no lo decía Ortega y Gasset?). (*Típico «esto-es-lo-que-hay»*).

- Si tú me dices ven, lo dejo todo. (*Típico «me creo las canciones a pies juntillas»*).
- Quien bien te quiere te hará llorar. (*Típico «refranero español» a muerte*).

En fin, estaremos de acuerdo en que, entre todas estas frases, ni siquiera parece posible escoger al menos una que no nos suene a barbaridad o a manipulación, frases que sin embargo muchas personas parecen identificar con el amor pasional y profundo, con el amor verdadero y bla bla bla.

¿Crees realmente que esto es el amor?

Si en algún momento estas ideas se han cruzado por tu cabeza nunca es tarde para hacer un «reajuste», como cuando alinean los faros del coche en la ITV...

¡Igual!

Vamos a pensar juntos sobre el amor: a ver, déjame que se me ocurra... ¿cómo podríamos hacerlo?

¡Anda!

¡Si sólo tienes que leer este libro!

¡Cha Cha Chaaaan!

Pues ¡pasen y vean!

Después de leerlo puedes escoger lo que creas más conveniente para:

a) Elegir aquello con lo que te sientas más representado.

b) Pensar y repensar las definiciones y prácticas que antes de leer este libro asociabas al amor (tal vez quieras «hacer un reset»).

c) Intentar cambiar pensamientos y conductas para alimentar el amor, que te permitan crecer al mismo tiempo y disfrutar de las ventajas que permite sentir el amor en su plenitud y libertad.

d) Hacer las tres cosas anteriores a la vez (¡eso también se puede!).

## El amor es...

¡Oooohhh! *L'amouuuuurrrr... l'amouuuuurrrr...!*

Adentrémonos, pues, en el meollo del asunto, cojamos entonces al toro por los cuernos, analicemos sin prisa pero sin pausa a la madre del cordero...

¡Cuántas pasiones, cuántos sueños, cuántas ilusiones genera el amor!

Y es que en ocasiones llegamos a sufrir auténticas «metamorfosis» cuando nos alcanzan las flechas de Cupido, ¿verdad?

Hay para todos los gustos: melancolías amorosas que ni las letras de Maná, sufrimientos que ríete tú de Corín Tellado, historias de amor de las que nos reímos pasado muy poco tiempo... por suerte...

Oye, no irás a decirme que a ti eso no te ha pasado nunca, ¿no?

Claro, claro...

Aquí el que más el que menos ha levitado en plan «cuelgue» total cuando el amor ha llamado a su puerta.

¿Qué? ¿Que tú no...?

Ah, que tú eres así de chul@, ¿eh?, o de pasota, o de las dos cosas al mismo tiempo, ya...

Pues presta atención a estos bellísimos niveles de «flipé», naturales como el yogur, y atrévete a decir luego que no te reconoces en ninguno de ellos, ¡hum!:

a) El síndrome «Fresita» o «Flower-power». En este caso eres de aquellos o de aquellas que ven las movidas, las discusiones, los enfrentamientos y/o los problemas de

las demás parejas y piensas: «¿A nosotros? ¡Eso no nos pasará jamás!». No, claro, es que vosotros gozáis de inmunidad, ¿qué te crees, que sois una vacuna?

b) El síndrome «Nube-man» o «Nube-woman». Además de ir flotando por la vida, a frases del tipo «se te está quemando la casa», «te acaban de robar el coche», «no encuentro la quiniela sellada de 15 aciertos», o «me voy a cambiar de sexo mañana por la mañana», siempre respondes lo mismo: «¿eeehhh?». Eso sí, contestas con una sonrisa de oreja a oreja, los ojos achinados y suspirito delicado como una amapola. ¡Ohhh! ¡Mira cómo flotas...!

c) El síndrome «Yo-Pastel». En tu lista de películas imprescindibles ahora se encuentran *Moulin Rouge*, *Cyrano de Bergerac*, *Elegir un amor* y la que te cataloga sin duda alguna como enamorado pastelosillo: ¡*Titanic!* ¡Oh, Dios mío!, si es que ves un barco, aunque sea en un anuncio de los Clics, y ya te crees Leonardo Di Caprio o Kate Winslet... ¡Soy el rey del mundoooo! (Sí, sí, mucho rey del mundo, pero el barco se acaba hundiendo, ¡no se puede uno descuidar!).

¿Lo ves?

O te acabas de sonrojar o tu sonrisa de *medio lao* te delata, así que no eres distinto a los demás: como mínimo te has identificado alguna vez con uno de los niveles de «cuelgue» que hemos definido en las líneas anteriores.

¡No lo niegues!

¡Ríndete y tendrás un juicio justo!

Ya te hemos pillado, así que mejor para ti, mucho mejor será que afrontes la situación, te des por «vencida» y asumas que ya formas parte del club de los enamorados en el que juraste que nunca caerías...

Claro que, si en lugar de con uno de los niveles especificados te has identificado con dos... ¡ALARMA, ALARMA!

El grado de «pegajosismo» está ya muy alto en ti, y puedes empezar a resultar empalagoso a todo aquel con el que entables una mínima conversación. Corres el riesgo pues de saturar a los demás y que, de rebote, acaben cogiendo manía a tu pareja sin siquiera conocerla, pobrecilla...

¿No tienes otro tema de conversación?

¡Pesao! ¡Que eres un pesao!

Lo que ya sería superchungo es que te encontraras en los tres niveles de «cuelgue», algo que resulta prácticamente imposible...

¿Cómo?

¡No me digas que ése es tu caso!

Uff...

Chic@, lo tuyo ya no lo cura ni el doctor House con su punción lumbar, pero tranquil@ que tampoco es lupus (claro que nunca es lupus...).

Como tu historia de cuento de hadas te salga «rana», y nunca mejor dicho, podrías acabar tomando decisiones verdaderamente drásticas. No es por ponértelo negro, pero no te extrañe si acabas viéndote en alguna de éstas:

- Te alistás en la Marina y te haces un tatuaje con un ancla, un corazón y la leyenda «amor de madre», tras lo cual te rapas el pelo a lo Teniente O'Neil.
- Te retiras a un convento a hacer tocinillos de cielo y pellizcos de monja.
- Te lías con algún «millonetis» al más puro estilo Bienvenida Pérez y vives del cuento, o en su defecto con algún famosillo de medio pelo y entonces vives de las exclusivas.

Lógicamente si llegas al extremo de caer en alguna de estas penurias, el discurso que acompañará a tu «sabria» y radical decisión defenderá a capa y espada que EL AMOR NO EXISTE (chan chaaannn...).

Y chic@, qué quieres que te diga, pero como te empeñes en defender esa creencia, ¡lo tienes más negro que Fernando Alonso en McLaren!

Pero tranquilo todo el mundo, sobre todo que no cunda el pánico, que hay soluciones para todo. A ver...

¿Se ha hundido el mundo?

¿Ha llegado el armagedón?

¿Ya ha desaparecido Londres por el cambio climático?

¡No!

¡No ha pasado na' de na'!

Te crees que la vida es como en *La casa de la pradera*, sí, pero todo tiene solución. ¡No en vano tienes en tus manos este libro, digo yo!

Retomemos, pues, el título de este apartado, que muy poco inocentemente sugería «El amor es...».

Vale, pongámonos de una vez manos a la obra: se supone que ahora tenemos que definir qué es el amor, ¿no?

Mmmm...

Ya, ya, no me metas prisa, menudo papelón...

¿Qué dirías tú si te preguntaran qué es el amor?

¿Lo tienes claro?

¿Crees que podrías explicarlo como nos decían en el cole «con tus propias palabras»?

Sí, hombre, alguna cosilla podrás decir sobre el amor, quien más quien menos ha vivido algo, aunque fuera *parcido* al amor, ¿no?

Lo cierto es que se obtienen respuestas la mar de variopintas cuando uno formula esta pregunta, y casi todas ellas resultan acertadas.

Veamos, por ejemplo, algunas de esas respuestas, recogidas en la calle de diferentes ciudades españolas y parte del extranjero, y grabadas ante notario por nuestro fantástico «equipo de investigación» (por despliegue de medios ¡que no quede!)

La pregunta fue realizada sin trampa ni cartón, así, a bocajarro, a lo bestia, «a saco paco»:

¿ Qué crees que es el amor y qué sensaciones puede producir en el cuerpo y en el espíritu ?

Aquí van algunas de las respuestas:

- Siento llegar a mi novio minutos antes. ¡Es muy fuerte!
- Me flipa que viajemos juntos, es una aventura constante.
- No sé cómo lo hace, pero siempre sabe cuándo estoy rara y me pasa algo, y se preocupa sin agobiarme.
- Nos miramos y se me caen las bragas, así te lo digo.
- Hay que tener huevos para decir siempre la verdad aunque duela.
- Compartimos valores. Si no nos echaríamos los trastos a la cabeza.
- Hacer el amor es lo máximo, ¡nos fundimos en uno solo!
- Somos unos domingueros, pero ¡y lo que nos reímos...!
- Me sorprende con detallitos cuando viene a verme, aunque sean chorradas del «todo a cien», una chuchería... El otro día me trajo un corazón de papel recortado, ¡más mono...!

- A ninguno de los dos nos gusta planchar, pero él lo hace por mí, es para comérselo a besos...
- Me encanta prepararle la cena, ¡y poner la mesa bonita para ella!
- A veces tengo que decirle «no», y sé que no pasa nada.
- No hay rutina, porque cada tontería cotidiana la hacemos especial.
- Pido perdón si la cago, y lo siento aunque haya sido sin querer.
- Quiero vivir lo máximo para estar a su lado.
- Disculpa, no puedo atenderte, con la pregunta que me has hecho me han entrado ganas de ir a buscar a mi novia a la salida de su trabajo... (Oye, que es para un libro que será un best seller, ¡eeehh!).

Qué bonito, ¿verdad?

Son situaciones reales, acciones cotidianas y sentimientos profundos que se dan cuando uno vive intensamente una relación, con el amor como principal protagonista.

Así lo ven nuestros entrevistados... ¡Y seguro que tú añadirías muchísimas cosas más!

Pero para no irnos por los cerros de Úbeda, por muy bonitos que sean, deberíamos ser más concretos.

Entonces, ¿cómo podemos definir el amor?

Lo que no vamos a hacer es remontarnos a los antiguos mayas para hablar del amor, y eso que probablemente tendrían muchas cosas interesantes que decir al respecto, ¡menudos eran los mayas!

Tampoco vamos a ponernos a revisar la obra completa de Platón o de Freud. Es más, ni siquiera echaremos mano de las letras de *Camela*, que, oye, desde luego que nos servirían de ejemplo para muchos de nuestros temas. Pero va a ser que no.

Simplifiquemos y veamos mejor qué te parece si decimos que:

☺ El AMOR es una EMOCIÓN que te inunda de placer y de felicidad, tanto si lo recibes como si lo das. Y cuanto más recibes y más das, mejor te hará sentir.

¡Vaya chollo!, ¿eh?

El amor es la caña porque no necesitas ninguna razón para darlo, ningún motivo para recibirlo, se da porque sí, porque te da la gana, porque tú lo vales...

¡Da igual!

El amor es incondicional en todos los sentidos. Mira este diálogo tan ilustrativo entre dos personas que se aman:

—¿Por qué me quieres?

—Te quiero porque sí.

Breve, ¡pero intenso!

¡Olé!

Tampoco necesitas obtener nada a cambio, amas sin más, deseas el bienestar y la felicidad del otro porque lo quieres. Ningún interés oculto se esconde tras tu deseo, porque quieres que la persona que amas sea feliz... ¡y punto en boca!

¡Ohhh! Es que es la leche esto del amor... Es más, seguro que has oído mil veces eso de que el amor lo cura todo, ¿verdad?

Pues sí, ¡créetelo!

Si es que te cambia el cuerpo, te lo pone del revés, te lo da vueltas como un calcetín, te agita las hormonas y todos los microorganismos o bichitos variados que tenemos por dentro para hacernos sentir MEJOR QUE NUNCA.

Claaaaaaro, así cómo no se te van a pasar todos los males, ¡ni aspirinas ni na'! ¡Si hasta nos ponemos más guapos y todo!

Hala, pues todo esto es el amor, así definido *grosso modo*, ¿qué te ha parecido?

¿Coincide con lo que tú pensabas?

Tiene buena pinta, ¿eh?

Tal vez ya lo hayas experimentado así, o tal vez aún no has tenido ocasión, bien porque todavía no te has enamorado, bien porque tus experiencias de amor hasta la fecha eran más bien sufridas, tortuosas, condicionadas, o a saber qué movidas chungas has tenido que pasar, hij@ mí@ de mi vida...

Pero no te preocupes, porque no en vano tienes en tus manos este estupendo libro.

Por tanto si no lo eres ya, en breve se te van a activar las pilas que te harán pensar y trabajar para ser... ¡el enamorado más *casual* del mundo!

¡Fenomenal!

Como ya habrás podido comprobar, la intención es recorrer y explorar, página tras página, las diferentes razones, las diversas situaciones y las múltiples causas por las que el ser humano aún no vive el amor de manera sana (ni tampoco de manera feliz, claro).

Y lo que es más importante: vamos a aprender cómo hacerlo bien.

## **Amor real con D. O.**

¡Aaayyy...!

¡Qué de cosas estupendas podemos decir del amor!

¡Si es que el jodío tiene más cualidades que una navaja suiza!

Echa un vistazo y déjate seducir por su lista de características, fíjate si las cualidades con Denominación de Origen (D. O.) que aquí apuntamos para el amor real, para el amor verdadero, coinciden con las que tú ya pensabas o sabías sobre él.

Si no es así, tienes deberes para casa, toma nota y después reflexiona con calma sobre el asunto. Puedes, por ejemplo, compartir e intercambiar tus pensamientos con tu pareja y, ya que estáis, podéis sinceraros y ver cuántas de estas características cumple el amor en vosotros.

¿Que no tienes pareja?

Pues empieza por hacer el ejercicio contigo mismo, examinando tus creencias y repasando tus experiencias pasadas; así lo tendrás todo más claro y más allanado estará el terreno cuando llegue quien tenga que llegar, ¡eso que tienes ganado!

Cuando el amor es real y del bueno cumple todas estas características, así que si coincides en menos de la mitad de las que te indicamos, señal de que algo tiene que empezar a cambiar en la relación, o en tu concepto de relación si ahora no la tienes...

Puede que sea un buen momento para ese cambio, ¡ahí lanzamos la idea...!

Vamos a por las características del amor, oé, oé:

*a)* El amor **es fácil**. Así, sin más. Si tienes una relación penosa o que te parece demasiado complicada, tal vez merezca la pena que reflexiones al respecto...

*b)* El amor **es real**. Créetelo, no es ninguna ficción ni patraña de marketing para hacer negocio en San Valentín. Si hasta ahora no creías en el amor, tal vez es por-

que aún no has descubierto lo que es realmente, o te han vendido una moto que no es. Ya pasa, ya.

c) El amor **es tuyo**. El amor está dentro de ti, nadie te lo puede quitar, y eres libre de dárselo a quien tú quieras, porque además ¡no se gasta! Cuanto más das más tienes para dar, lo que provoca que más te abras a recibir ¡Todo son ventajas, y a lo largo de estas páginas ya vamos entendiendo por qué!

d) El amor **es humilde**. Ceder ante el error y pedir perdón resulta una tarea fundamental, es el agua que riega la planta del amor (ooohhh...). La humildad reside en no juzgar y en no rivalizar, que el amor no es como un partido de fútbol o una partida de Risk que hay que ganar como sea.

e) El amor **es honesto**. El amor real sabe distinguir perfectamente y reconoce que no hay personas buenas o malas en la pareja, sino conductas acertadas o equivocadas que se pueden modificar para que la comunicación siga fluyendo y las constantes vitales de la pareja sigan funcionando a todo gas.

f) El amor **es empático**. El que ama disfruta con lo que disfruta el otro y sufre con lo que sufre el otro. Aprendes a ponerte en el lugar de la otra persona para conocerla cada día mejor, y así se fortalece además la relación, lo que hace que el amor crezca.

g) El amor **es confiado**. Tal vez ésta sea una de las cualidades más maravillosas e intensas que produce el amor. No se trata de saberlo todo del otro, porque, a ver, todos tenemos derecho a conservar cierta parcela de intimidad en nuestra vida y eso hay que respetarlo (no hace falta ponerse en plan «Gordi» de los Goonies a contarlo todo, desde la primera papilla...), pero la claridad que la confianza brinda a la pareja no deja lugar

a las sombras que al cabo del tiempo pueden transformarse en celos, mentiras o desconfianzas de todo tipo.

*b)* El amor **es comunicativo**. Hablar de todo y de nada, dialogar, debatir, argumentar, incluso discutir siempre y cuando sea desde el respeto y de una manera constructiva. Comunicarse con la palabra es una bendición del amor que contribuye a conocerse más, a descubrirse y redescubrirse, a dar y recibir cariño y comprensión, a soñar juntos, alegrías compartidas, sufrimientos apoyados en el hombro del otro, lágrimas derramadas en amorosa unión... (¡Dios, ¿estaremos siendo afectados por el síndrome de «Yo-pastel»?).

*i)* El amor **crece**. El amor no caduca con el paso del tiempo, ni se gasta de tanto usarlo como decía «la más grande» (Rocío Jurado), sino que se transforma como la edad, como las ideas, los valores o el físico. El amor de verdad se las apaña para cuidarse y mantener la llama viva, que madura, crece y evoluciona. El tiempo va fortaleciendo el amor, lo consolida, le da calidad como al buen vino. No hay que tener miedo al paso del tiempo si el amor es de verdad.

Ya ves, ¡menudo festín de cualidades posee el amor!

Ante tremenda lista de maravillas (y sólo son algunas), ¿quién quiere resistirse? Ya, ya, también se oyen por ahí frases como «eso no es para mí, el amor es una putada, cuando te enamoras lo pasas fatal...», pero seguro que quienes las dicen y no quieren saber nada del amor son los que lo han confundido por lo que no es.

Precisamente para que no te ocurra eso tienes que saber que...