



Hablemos sobre el amor

NATASHA
LUNN

AMANTES
DESEO
RUPTURAS
FAMILIA
SOLEDAD
AMISTAD

PENÍNSULA

Hablemos sobre el amor

Amantes, deseo, rupturas, familia, soledad, amistad

Natasha Lunn

Traducción de Alejandro Romero Álvarez

Título original: *Conversations on Love*

Copyright © Natasha Lunn, 2021

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Todos los derechos reservados.

Algunos de los nombres y rasgos de algunas de las personas descritas en este libro han sido modificadas para proteger su privacidad.

La autora y el editor original agradecen a los siguientes su amabilidad para la reproducción de material con copyright: Jeanette Winterson y Jonathan Cape, por las líneas en p. 9 de *The PowerBook* de Jeanette Winterson, publicado por Jonathan Cape, 2000, y reproducido con el permiso de Random House Group Ltd ©; Dalkey Press / Deep Vellum Publishing, por la línea en p. 21 de *Eros the Bittersweet* de Anne Carson; Penguin Books Ltd., por la línea en p. 67 de *Olive, Again* de Elizabeth Strout, publicado por Penguin Books 2019, 2020, Viking 2019; Lou Barlow, por la línea en p. 68 de «Brand New Love»; Cheryl Strayed y Atlantic Books, por las líneas en p. 121 de *Tiny Beautiful Things*; Dani Shapiro y Knopf Publishing Group, por la línea en p. 123 de *Hourglass: Time, Memory, Marriage*; Faber and Faber Ltd., por la línea en p. 189 de *High Tide in Tucson: Essays from Now or Never* de Barbara Kingsolver; Hilary Mantel y HarperCollins, por la línea en p. 241 de *Giving Up the Ghost* de Hilary Mantel; Penguin Classics, por la línea en p. 321 de la traducción de *Letters to a Young Poet* de Rainer Maria Rilke (Penguin Classics) reproducido con el permiso de Charlie Louth; Kobalt Music Group por las líneas en p. 329 de «For You» de Laura Marling.

Se han hecho todos los esfuerzos para rastrear los propietarios de los derechos del material reproducido en este libro. La editorial está dispuesta a modificar cualquier ausencia en próximas impresiones o reediciones si el propietario así lo deseara.

Primera edición: mayo de 2022

© de la traducción del inglés, Alejandro Romero Álvarez, 2022

© de esta edición: Edicions 62, S.A., 2022

Ediciones Península,
Diagonal 662-664
08034 Barcelona
edicionспенinsula@planeta.es
www.edicionспенinsula.com

REALIZACIÓN PLANETA - fotocomposición

Depósito legal: B. 6.881-2022

ISBN: 978-84-1100-074-1



Índice

Introducción	13
--------------	----

PARTE I CÓMO ENCONTRAR EL AMOR

1. Fantasía romántica vs. realidad	21
2. El insoportable peso de lo desconocido	67
3. La importancia de prestar atención	115

PARTE II CÓMO MANTENER EL AMOR

4. La fase de luna de miel	123
5. Las estaciones de la amistad	189
6. La tarea de mirar con nuevos ojos	233

PARTE III CÓMO SOBREVIVIR A LA PÉRDIDA DEL AMOR

7. La pérdida del futuro imaginado	241
8. Un voto de confianza	321

Conclusión. Lo que a mí me gustaría haber sabido antes sobre el amor	329
Agradecimientos	341
Otras lecturas	345

Fantasía romántica vs. realidad

Cuando te deseo, una parte de mí
desaparece...

ANNE CARSON,
Eros: Poética del deseo

Mi beso con Ben fue el primer beso de mi vida. Tenía catorce años y no estaba segura de nada: de qué música me gustaba, qué marca de zapatos usar o qué clase de persona quería llegar a ser. Solo estaba segura de una cosa: lo deseaba. En aquel momento, en el que todas las decisiones del mundo se presentaban ante mí y fácilmente podía elegir las equivocadas, era un alivio experimentar algo en lo que tenía tan poco control. Era como si el sentimiento me hubiese elegido a mí, y no al revés.

Lo conocí un año antes de nuestro primer beso en un cine. Tenía trece años y él doce (era seis meses menor que yo). Iba a la misma escuela que mi hermano y un día vino a casa a jugar con él. Cuando lo vi por primera vez, estaba fuera de mi habitación, parado frente a la escalera y jugando con un yoyó de color amarillo pollo. «Hola», me dijo. «Hola», respondí. Flechazo instantáneo. Fue el comienzo de un enamoramiento que duraría quince años. Después

me dediqué a recolectar datos de su existencia como si fuesen parte de una investigación forense: la posición exacta de esa peca en su brazo, la forma en la que untaba la mantequilla en el pan, cómo entrecerraba los ojos al sonreír, todas las veces que reía, etc. Durante ese tiempo, mientras anhelaba que se fijara en mí, aprendí que el amor era algo que te pasaba o no. Un regalo que podías recibir o que te podían negar.

Nuestro romance a lo largo de aquellos años fue inconsistente: él me puso los cuernos cuando teníamos catorce; volvimos cuando teníamos dieciséis, la única ocasión en la que ambos nos dijimos un nervioso «te quiero»; luego, otra vez a los dieciocho. Durante estos periodos, nunca pasamos juntos una cantidad significativa de tiempo, solo una colección de días y noches en que nos besábamos, veíamos las películas de *Star Wars* en VHS y, a veces, conducíamos de noche por caminos rurales desiertos. El hecho de que no tuviéramos una relación verdadera no importaba. Nuestra historia existía en la ambigüedad y en todas las cosas que jamás diríamos.

Los capítulos más largos y emocionantes estaban escritos dentro de mi mente, no en la realidad. Mi narrativa imaginaria se encargó de crear un romance nostálgico y telenovelesco, al estilo del de Dawson y Joey en *Dawson's Creek*, el cual siempre estaba a punto de ocurrir, pero nunca sucedía. Siempre había malentendidos por parte de ambos (como un mensaje de texto malinterpretado) o giros del destino (la desaprobación de mis padres; otra chica) que arruinaban nuestra más reciente reconciliación. ¿Por qué estaba tan empeñada en que funcionara? Cuando besó a esa otra chica en la escuela, tuve mi primera experiencia de rechazo, la cual impactó de manera negativa en mi autoestima en esa edad formativa. Desde aquel momento concebí

su afecto como una especie de premio que debía recuperar para demostrar que era digna de ser amada. Otra parte de mí, la que buscaba recrear la relación de mis padres, también se encargaba de mantener a Ben en órbita. Mis padres se conocieron en la escuela cuando tenían quince años, y su modelo de amor, que era más romántico que el de cualquiera de las novelas de mi estantería, fue el primero que tuve en la vida. Si ya de por sí tenía a Ben en un pedestal, la idea de un amor adolescente que dura para siempre se encontraba en otro incluso más alto.

¿Cuántos de nosotros idealizamos estas historias de amor adolescente, en las que anhelar es más importante que saber y la fantasía supera a la realidad? Esta clase de amor joven siempre se caracteriza por una hermosa intensidad; se entiende cuando eres adolescente, ya que tienes mucho tiempo libre y las hormonas te dominan. Podríamos incluso decir que esas obsesiones son una especie de creatividad: la manera en la que la imaginación juvenil puede usar los vagos detalles de una conexión ordinaria y crear un mundo nuevo a su alrededor. Así que no, no me arrepiento de mi primera fantasía romántica, pero sí me arrepiento del modelo de amor que obtuve de ella y de todos los años sucesivos en los que traté de moldearme para encajar en dicho ideal.

Durante mis años universitarios, Ben y yo seguimos jugando al tira y afloja con nuestro afecto. Él me mandaba CD caseros y notas ambiguas que yo guardaba en cajas de zapatos bajo mi cama. Me enviaba correos nostálgicos que mi novio de entonces descubrió y se molestó. En mi memoria, aquella era la primera vez en la que él me deseaba más a mí que yo a él, pero, si le preguntaran a él, es posible que su historia sea otra (siempre hay dos versiones de todo). Aun así, cuando me sentía nostálgica, dormía con su

camiseta negra desgastada de H&M, pues él se había convertido en un recuerdo que asociaba con el hogar, algo que me ataba a una versión anterior de mí misma. Una a la que era reconfortante regresar cuando el presente se volvía confuso.

Lo irónico es que estaba confundida precisamente porque seguía llevando auestas las inútiles lecciones que había aprendido de aquel enamoramiento adolescente, y las estaba aplicando a las relaciones que tenía en la veintena. Mi patrón de comportamiento era casi siempre el mismo: empezaba a salir con alguien nuevo, lo idealizaba, ocultaba partes de mi personalidad e interpretaba el papel de una mujer más agradable de lo que creía ser. Esa mujer nunca pedía nada. Por lo general, salía con estas parejas durante meses, a veces hasta más de un año, sin llegar a ser «novios» y sin alcanzar un verdadero nivel de intimidad. Y, al igual que con Ben, todos estos hombres me lanzaban indirectas sobre sus sentimientos sin hablar de ellos en realidad. Como responde Marianne a Elinor en *Sentido y sensibilidad*, cuando esta le pregunta si Willoughby alguna vez le ha dicho «te quiero»: «Estaba implícito siempre, pero nunca declarado abiertamente. A veces creía que lo había hecho... pero nunca ocurrió».

Cuando no eres honesto en una relación, ya sea con la otra parte o contigo mismo, es como tratar de cerrar un frasco de mermelada cuando la rosca de la tapa no encaja: los demás quizá crean que la estás poniendo bien, pero tú puedes sentir cómo no encaja y, por más que lo intentes, el frasco nunca quedará bien sellado. Esto es lo que pasaba en todas mis relaciones: sentía que algo no encajaba desde el principio, por lo que vivía en un estado de ansiedad constante; trataba de lograr cualquier nivel de intimidad con esa preocupación enterrada en mi mente, sospechando todo

el tiempo que la otra persona no me deseaba, pero demasiado asustada como para preguntar. Debido a ello, me volví tan buena fingiendo que no necesitaba nada que olvidé cómo ser yo misma. También confundía inestabilidad con atracción, porque las migajas de afecto que los hombres me arrojaban me resultaban más emocionantes debido a su inconsistencia: un mensaje de texto sorpresa a la 1:30 de la madrugada que decía «¿estás fuera?» o la promesa de un «te quiero» borracho que no volvía a mencionarse cuando estábamos sobrios. Los hombres con los que salía nunca me dejaban, pero tampoco se comprometían del todo. Siempre tenían un pie dentro y otro fuera, como el novio de mi amiga, que se mudó con ella, pero dejó casi todas sus pertenencias en la casa de sus padres.

Lo que era más consistente que cualquier clase de afecto era una crueldad negligente, tal vez involuntaria, que fui aceptando en silencio y que sirvió como una prueba más de que no merecía recibir amor. Como cuando un hombre me dijo que mis labios siempre estaban secos mientras me besaba en la cama, o cuando otro me acusó de usar demasiado maquillaje, o cuando otro más me espetó que «la inseguridad en una mujer no es nada atractiva» después de haberme atrevido a preguntarle por qué tardaba tanto en responder a mis mensajes. Descubrí que el lugar más solitario del mundo es la cama, acostada al lado de alguien que te hace sentir pequeña y te da la espalda mientras tú esperas que se dé la vuelta y te abrace.

En aquel momento identificaba esta supresión del yo como una vergüenza privada y fuera de lugar. Sin embargo, ahora entiendo que es un problema bastante común. He hablado con innumerables personas que, a pesar de estar seguras de sí mismas en aspectos laborales, familiares y con sus amistades, se pierden en las relaciones. Moldean su persona-

lidad para ajustarse a lo que los demás buscan y olvidan sus propias necesidades y deseos para tratar de anticiparse a lo que sus parejas puedan querer. Este encogimiento del yo empieza con detalles sutiles: fingir que quieres acompañarlo a ver una película de terror en el cine; crear listas de reproducción en Spotify con canciones para impresionarlo, en vez de con las que de verdad quieres escuchar; comprar un vestido que se sale de tu presupuesto solo porque crees que podría gustarle. Y, de pronto, rechazas los planes con tus amigos solo para poder estar disponible en caso de que esa persona especial te diga de quedar en el último minuto. Actúas como si no fuese grave que no llegue a tu fiesta de cumpleaños hasta las once de la noche. Finges que no necesitas poner etiquetas a la relación o mantener una comunicación constante o recibir esos pequeños detalles de amabilidad que te hacen sentir querida. Finges que no necesitas nada.

Cuando le pregunté a la psiquiatra Megan Poe por qué la gente pierde su sentido de identidad cuando está en una relación, me respondió que, a veces, esto se debe a que tratamos de «ecolocalizar al otro y no revelar el yo» para fundirnos con ellos. Según la doctora Poe, quien impartía un curso sobre el amor en la Universidad de Nueva York, «la gente piensa que, si se adapta al otro, significa que son compatibles, pero eso solo los vuelve más inseguros porque dejan de ser ellos mismos». Este comportamiento también confunde a tu pareja, porque ya no reconoce a la persona en la que te has convertido. «Cuando surgen muchas personalidades falsas, la situación se puede tornar incierta —afirma la doctora Poe—, e, inevitablemente, el otro piensa: “¿Dónde está? Ya no reconozco a la persona de la que me enamoré”.»

En 1977, durante un discurso de graduación en el Douglass College, Adrienne Rich dijo que la responsabilidad que

tenemos con nosotros mismos «significa insistir en que aquellos a quienes otorgamos nuestra amistad y nuestro amor sean capaces de respetar nuestra mente. Significa ser capaces de decir, como en *Jane Eyre*, de Charlotte Brontë: “Poseo un escondido e innato tesoro que me bastará para vivir si he de prescindir de todo placer ajeno a mí misma, en el caso de que hubiese que pagar por la dicha un precio demasiado caro”». Mientras buscaba la cita original de *Jane Eyre*, encontré otra que viene antes de la de Rich: «Puedo vivir sola, si el respeto por mí misma y las circunstancias me obligaran a ello». Al leer ambas líneas juntas, me percaté de que había hecho todo lo contrario que Jane. Perdí de vista mi tesoro interior (y, con él, mi capacidad para abandonar una relación). Como resultado, perdí el respeto por mí misma. ¿Y por qué? No por amor, sino por una corazonada que me decía que todos los hombres con los que salía eran seres humanos extraordinarios, más inteligentes e interesantes que yo (no es casualidad que siempre saliera con periodistas, creativos publicitarios y escritores; todas eran carreras a las que aspiraba, pero que no me había atrevido a seguir). No fue hasta que años después entrevisté al psicólogo clínico Frank Tallis cuando entendí lo engañosa que podía ser esa corazonada. Porque, como el doctor Tallis me explicó, solemos «agrandar nuestra propia confusión o falta de percepción» cuando no tenemos evidencia de una verdadera intimidad. Usamos palabras como *química* o *corazonada* porque no tenemos nada tangible en lo que basar nuestros sentimientos, ninguna muestra de gentileza, cuidado o conexión, solo atracción. Tallis argumenta que esta falta de evidencia «se convierte en el impulsor del misticismo romántico. Uno piensa: “Ya que no puedo explicarlo, debe ser el destino. Debe ser algo muy profundo”. Pero esa es solo una falsa inferencia que alimenta a otra, y cada infe-

rencia te va alejando más de la realidad». Mientras escuchaba su explicación me sentí muy identificada; recordé todas aquellas ocasiones en las que me sentí místicamente atraída por alguien sin saber quién era de verdad. Pero no entendía esto en aquel entonces, así que seguí borrando partes de mi personalidad para mantener relaciones que no estaban arraigadas en la realidad.

Incluso durante todos esos años en los que Ben y yo tuvimos otras relaciones, seguíamos en contacto. Nuestros padres eran, y siguen siendo, muy cercanos; así que, al crecer, fuimos juntos a muchas vacaciones familiares, así como siempre regresábamos a nuestros pueblos natales, que estaban a cinco minutos de distancia. De vez en cuando tonteábamos, nos besábamos o hablábamos durante horas por teléfono por las noches. A veces lo llamaba cuando me sentía sola. Otras veces, él me llamaba cuando, creo, se sentía perdido. En términos generales, éramos amigos y nos usábamos el uno al otro cuando necesitábamos atención. Pero hubo una ocasión, cuando teníamos casi treinta años, en la que retomamos nuestro romance brevemente, durante un mes o dos. Parecíamos adultos fingiendo tener trece años de nuevo; eso me entristeció. Y mientras trazaba las diferencias entre nuestros cuerpos adultos y adolescentes en la cama (su abdomen más suave y lleno, mis muslos más grandes y con celulitis), no supe si estaba tratando de encontrar a la persona que conocía o a alguien que nunca llegué a conocer del todo. Creo que ambos buscábamos en el otro las respuestas a nuestros problemas de adultos y de intimidad; un lugar donde nunca las encontraríamos.

Un año después salimos a tomar la que sería nuestra última copa juntos. Más tarde, aquella noche, de pie en la acera en el exterior de un bar en Soho, me percaté de que entre nosotros flotaba una decisión que no tenía nada que ver con

la persona que estaba frente a mí. Una decisión entre la inmadurez y el crecimiento, entre la fantasía y la realidad. ¿De verdad quería seguir evadiendo cualquier tipo de intimidad y apoyarme en la seguridad de un amor nostálgico que no me impulsaba a intentar nada diferente? No. Quería una relación real que existiera en el mundo real. Y eso requeriría valor, autocomprensión, tal vez un poquito de soledad y mucha responsabilidad. Parte de esa responsabilidad implicaba no llamar a Ben cada vez que me sintiera sola. Significaba reflexionar sobre el papel que asumía al idealizar a los hombres en vez de verlos como en realidad eran, y encontrar ese tesoro interior que había perdido en el proceso. Implicaba, como bell hooks escribió en *Todo sobre el amor*, querer descubrir «el significado del amor más allá del mundo de la fantasía, más allá de lo que imaginamos que puede ocurrir». Aún sentía que mostrarme tal y como era ante una nueva persona era un riesgo, pero en alguna parte de mí había surgido un nuevo entendimiento: que el riesgo de no hacerlo, de nunca ser visto, de nunca expresar tus necesidades, de nunca dar ni recibir amor verdadero, era mucho mayor. Después de años desempeñando un papel pasivo en las relaciones, entendí que sí tenemos alternativas, incluso si es difícil verlas al principio. Y mis opciones eran o quedarme en la fantasía de mi mente o salir de ella y empezar a vivir.

*

Pensar en la persona que eras en tus relaciones pasadas provoca una sensación extraña: es una mezcla de tristeza y comicidad, de mortificación y frustración. Pero, así como uno aprende a reírse con los amigos de los momentos vergonzosos (una de las pocas ventajas de cometer errores en tus relaciones), mi vergüenza había sido reemplazada por

compasión hacia la versión más joven de mí misma, esa que ansiaba desesperadamente encontrar el amor y lo buscaba en los lugares equivocados.

En parte, aún me arrepiento de todos los años que desperdiicé preocupándome de haber «fracasado» en el amor o de que nunca lo encontraría. Por otra parte, me aterra pensar que estaba tan obsesionada con una fantasía que, cuando me di de bruces con la oportunidad de encontrar el amor verdadero, cuando conocí al hombre con el que algún día me casaría, casi lo dejo pasar. Sin embargo, también sé que estos «fracasos» son los que me han traído hasta aquí. Como afirmó Hilary Mantel cuando la entrevisté: «Es necesario cometer algunos errores; son errores creativos». Tenía razón; fue justo gracias a esos errores torpes y a aquellos años de anhelo que encontré la raíz del primer planteamiento de este libro: ¿cómo encontrar el amor?

Creo que, antes de tratar de responder esa pregunta, sería útil analizarla un poco más a fondo. Porque ¿cómo podemos descifrar cómo encontrar el amor sin cuestionarnos lo que esa palabra significa en realidad? De eso tratan las siguientes entrevistas: ¿de qué manera nuestra definición del amor puede tener un impacto en la forma y el lugar donde lo encontramos? ¿Qué clichés son de utilidad y cuáles deberíamos descartar? ¿Cuánto control tenemos realmente sobre cómo encontramos el amor? Las respuestas a estas preguntas no incluyen trucos para usar aplicaciones de citas ni estudios basados en porcentajes sobre los lugares más probables para encontrar pareja. Pero espero que sean un aliciente para ampliar nuestra comprensión del amor y para aprender a ver señales que tal vez estemos pasando por alto.

*

Cuando buscaba el amor a los veintitantos, parecía haber dos tipos de personas: aquellas que encontraban pareja con facilidad y que se mostraban satisfechas cuando estaban (brevemente) solteras; y aquellas para las que encontrar el amor parecía una tarea imposible, que se consideraban incapaces de hallar la felicidad por sí solas, pero que tampoco conseguían ir más allá de las etapas iniciales de una relación. Yo siempre pertencí a la segunda categoría. Así que cuando un colega me dijo que «si alguien está soltero durante mucho tiempo sin quererlo, suele haber alguna razón», a pesar de que en realidad el comentario no era útil, me aferré a sus palabras como si fuesen la evidencia de que había un motivo concreto para mi soltería. ¿Era demasiado exigente? ¿Demasiado intensa? En aquel entonces no sospechaba que parte del problema no tenía que ver con quién era yo, sino con el contexto en el cual solía buscar el amor.

Cuando empecé a entrevistar a personas acerca de sus relaciones, me di cuenta de que gran parte de ellas también caían en la trampa de centrarse demasiado en el amor romántico. Muchas culpaban de su obsesión por el romance a la narrativa de los cuentos de hadas, tan común en la cultura popular. En mi caso, es obvio que estos relatos desempeñaron un papel importante, pero también había una dañina visión sobre la soledad que, de algún modo, se había filtrado en mi perspectiva sobre el amor. ¿Por qué creía que estar sola era una tragedia? ¿Y qué efecto tenía ese miedo en mi búsqueda del amor? Esperaba que Alain de Botton, filósofo y fundador de The School of Life (la «Escuela de Vida»), tuviera las respuestas.

Alain fue una de las primeras personas a las que entrevisté sobre el tema, porque fue uno de los primeros en alentarme a ver su complejidad. De su novela *El placer del*

amor, aprendí sobre el encaprichamiento: las fantasías, los puntos de partida equivocados, las obsesiones y las historias que proyectamos en los demás. Y más adelante, con su libro *La fatiga del amor*, aprendí sobre los desafíos que conlleva la intimidad mucho después de que el brillo del deseo haya desaparecido. Pocos saben cómo analizar el amor con un rigor tan meticuloso y pragmático como Alain. Así que no me sorprendió que fuese directo al meollo del motivo por el cual, para algunos de nosotros, la búsqueda del amor resulta una experiencia tan vulnerable.

LA PSICOLOGÍA DE ESTAR SOLO Conversación con Alain de Botton

NL: Las personas suelen caer en la trampa de concebir el amor romántico como la solución a todos sus problemas. ¿Cómo dificulta este malentendido la búsqueda de una relación?

AdB: Esa idea da a entender que, si la búsqueda de pareja no funcionó, es una tragedia y, básicamente, has desperdiciado tu vida. Sienta un precedente frenético e inútil para la búsqueda del amor. Lo mejor es, y esto puede aplicarse para todo lo que uno desea obtener, mentalizarte de que tienes la capacidad de alejarte si aquello que buscas no llega a funcionar. De otro modo, quedas a merced de la suerte y la gente abusa de tu desesperación. Así que, curiosamente, la capacidad de decir «puedo estar solo» es una de las mayores garantías de que algún día podrás ser feliz con alguien.

La psicología de estar solo es interesante, porque cada uno la experimenta de un modo distinto: más o menos humillante, dependiendo de la historia que nos contamos.

Por ejemplo, si estás solo un lunes por la noche, no sueles sentirte mal al respecto. Piensas: «He tenido un largo día de trabajo y me queda toda una semana por delante, así que me viene bien estar algo de tiempo a solas». Por otro lado, si estás solo un sábado por la noche, podrías pensar: «Pero ¿qué es lo que me pasa? Todo el mundo está fuera disfrutando de sus maravillosas vidas con alguien».

Por lo general, pensamos en la existencia de los demás de forma muy simplificada, lo que agrava nuestra desesperación ante la soledad. Cuando estamos a solas, tendemos a imaginar que todos, salvo nosotros, tienen relaciones felices. Es muy fácil dar por hecho que somos «la única persona relativamente decente a la que esto le pasa». Y no es así: hay muchos seres humanos dignos y competentes que se encuentran solos, por el motivo que sea. No tiene por qué ser una tragedia.

Pero, a veces, uno sí se siente solo cuando sus amigos con pareja, que por lo general están disponibles entre semana, desaparecen durante el finde. ¿Cómo crees que podemos cambiar la manera en la que percibimos esos fines de semana?

Para empezar, hay que identificar el origen del problema. El problema no es estar solos, sino estar solos cuando, en nuestra mente, hemos creado todo un relato sobre los seres humanos y cómo la compañía encaja en él. En vez de salir a aprender a bailar simplemente para evitar la agonía de la noche del sábado, podrías cambiar la historia mental que tienes sobre lo que significa estar solo. Porque si estar solo un lunes está bien, pero es una tragedia un sábado, el problema no es el hecho objetivo de estar solo, sino la historia que nos estamos contando.

Alguna vez me dijiste que cuando usamos la palabra amor, en realidad pensamos en conexión. Eso me hizo pensar en todas las ocasiones en las que creía que no había amor en mi vida, cuando no era el caso. ¿Resulta útil reevaluar lo que significa la palabra amor?

Sí, o reevaluar lo que en verdad buscamos del amor. Hay quien afirma sentir que su vida está incompleta si no tiene una relación, pero al preguntarle qué aspecto de la soltería le provoca esta desesperación, por lo general las respuestas son pequeñas áreas de incomodidad que pueden resolverse de otro modo. Algunas personas aseguran querer amor, pero, cuando las obligas a pensar en los motivos, descubres que en realidad lo que buscan es una conexión. ¿Es imprescindible tener una relación para eso? No necesariamente, porque uno puede establecer conexiones fuera de una relación. Hay gente que dice: «Busco estimulación intelectual». Bueno, ¿es imprescindible tener una relación para eso? De nuevo, no necesariamente. Muchas de las cosas que asociamos con el amor de pareja están a nuestra disposición en otros lugares. Por ejemplo, la jerarquía entre las amistades y las relaciones románticas está mal alineada, lo cual es una tragedia. A mí me resulta extraño ver cómo hemos relegado a las amistades al final de nuestra fila de prioridades. No siempre fue así: a principios del siglo XIX, en Alemania, tener un buen amigo se consideraba más importante que tener un amante, y estaba muy ligado al origen de la felicidad.

Un tema sobre el cual siempre recibo distintas opiniones es el cliché de que tienes que amarte a ti mismo antes de poder amar a alguien, y me lleva a preguntarme si, en vez de amor propio, el conocimiento propio sería un objetivo más útil. ¿Qué opinas al respecto?

Yo también me centraría primero en el conocimiento propio y en la capacidad de comunicarlo. Si alguien me confesara «no me gusta todo de mí, pero estoy interesado en conocerme y puedo comunicar la realidad sobre mí mismo a los demás», me parecería más reconfortante que alguien que me dijera «soy perfecto». Reconocer tus heridas, tu dolor y tus insuficiencias es, en realidad, algo muy romántico. De hecho, si te centras demasiado en la admiración propia, puedes terminar distanciándote de los demás, mientras que comprometerte con tu propia vulnerabilidad es clave para crear un vínculo. Cuando hablamos de amor propio, lo más importante no es amarte a ti mismo, sino aceptar que todos los seres humanos tenemos un lado menos admirable, de modo que este no tiene por qué acabar con tus posibilidades de tener una buena relación; no significa que seas alguien terrible que no merece amor, sino que eres parte de la familia humana.

Si no te valoras o no te entiendes a ti mismo, ¿corres mayor riesgo de perderte en una relación?

Suena extraño que podamos perder el contacto con nosotros mismos. ¿Cómo es eso posible? Somos quienes somos, ¿cómo podemos llegar a perder parte de nuestro ser por estar con otra persona? Sin embargo, a veces la información que recibimos de nuestros sentidos y de nuestra parte emocional es anulada por la información que recibimos de otros. Un ejemplo clásico de esto es cuando decimos «estoy un poco triste» y alguien nos responde: «No, claro que no. Estás bien. Te está yendo muy bien». Dicha afirmación puede hacerte pensar que tu punto de vista no es legítimo y que ellos tienen razón: estás bien. Cuando, en realidad, tal vez sea importante que pongas

todo en perspectiva y reconozcas que sí estás atravesando dificultades.

Una forma de no perder de vista el riesgo de perderte en una relación es a través del prisma del amor y el odio hacia ti mismo, pero otra es preguntarte: ¿cuánta fidelidad voy a exigirme para estar seguro de mis propios sentimientos? Y ¿cuántos de mis sentimientos voy a dejar que sean anulados por historias que vienen del exterior? Porque, por lo general, cuando estás en una relación, la otra persona suele tener una idea de lo que es bueno para ti o de lo que está bien y mal en el mundo. Y la capacidad de afirmar «lo que dices es interesante, pero yo tengo mi propia realidad y no estoy seguro de que encaje con la tuya» depende de cuánto la hemos practicado desde la niñez, como un músculo que se ejercita. Normalmente no es el caso, ya que muchos aspectos de la realidad de un niño son anulados por los padres. Si un niño dice: «Quiero matar a mi abuela. Es muy tonta», el padre suele responder: «No, no es así. Tú quieres mucho a tu abuela». En realidad, una respuesta más sabia indagaría en el asunto: «Supongo que todos nos enfadamos un poco con los demás de vez en cuando, ¿no? ¿Te ha decepcionado la abuela? ¿Por qué crees que estás enfadado con ella?». Así, el niño puede analizar sus sentimientos para entender el motivo y puede hablar al respecto. Pero la gente suele ignorar los pensamientos perturbadores de sus hijos, y los alientan a hacer lo mismo. Entonces, al crecer, creen que esos sentimientos no son válidos.

Al inicio de mis veinte, lo que me traía disgustos en las relaciones era seguir esa especie de «misteriosa corazonada». ¿Por qué crees que hacer eso puede llevar a situaciones problemáticas cuando se trata de amor?

Nuestras emociones no son del todo fiables: cuando tienen un objetivo en la mira, tienden a apuntar demasiado lejos o demasiado cerca. Por ejemplo, piensa en el miedo. Solemos temerles a cosas a las que no deberíamos, en vez de a las cosas dignas de temer. Les tenemos miedo a los fantasmas, pero no nos asusta lo cortas que son nuestras vidas o la posibilidad de desperdiciar nuestros verdaderos talentos. No se nos da muy bien saber a qué debemos temer o a quién debemos amar (ni en qué medida). Si aparece un candidato sumamente encantador, corremos el riesgo de perder la cabeza. Empezamos a imaginarnos quién es, cómo sería vivir juntos para siempre, y vemos a esa persona como la fuente de la felicidad absoluta. En casos como este, sería útil reconocer que se trata de un enamoramiento. Siempre debería de haber una parte de nuestra mente que sea consciente de lo que está pasando y comprenda el entusiasmo sin perder de vista la realidad. Así tendríamos presente que, a fin de cuentas, se trata de un desconocido; que una buena tarde o un buen fin de semana juntos no lo es todo; que estos sentimientos no pueden usarse para predecir el futuro de manera fiable. Creo que esas dos perspectivas son compatibles: se puede disfrutar del enamoramiento y, por otro lado, razonar. Es como cuando vemos una película de terror: parte de nuestra mente está muerta de miedo («oh, por Dios, ¡ahí viene el monstruo!»), mientras que la otra piensa: «No, es una película. No es real». Podemos adoptar roles similares (ser el que observa y el que siente) en las primeras etapas del amor.

Cuando uno está en medio de un enamoramiento intenso, puede ser difícil darse cuenta de que es una fantasía. ¿Existe alguna señal?

La escala de idealización. Si se te olvida que acabas de conocer a otro ser humano, y no a una divinidad, al final será muy frustrante cuando te des cuenta de que también tiene sus defectos. Así que resulta útil ser algo pesimista respecto a las personas, pero creo que eso puede ser compatible con la amabilidad y el entusiasmo. Uno de los mejores modelos de amor es el de los padres hacia sus hijos. Los padres los quieren mucho, pero, al mismo tiempo, hay veces en las que no les agradan tanto: les aburren, creen que se portan mal o quieren descansar de ellos. Todo eso también ocurre en las relaciones amorosas entre adultos: a veces nos hartamos o nos damos cuenta de los evidentes defectos del otro, pero seguimos estando a su lado. Nos molestan, pero seguimos amándolos.

Eso me hace pensar que idealizar a alguien es de hecho lo opuesto a amarlo, porque significa que rehúsas verlo en su totalidad, ¿cierto?

Así es, no lo estás viendo de forma adecuada. En realidad, nadie quiere ser idealizado: todos queremos ser vistos, aceptados, perdonados, y saber que podemos ser nosotros mismos, incluso en nuestros momentos menos edificantes. Por lo tanto, ser el receptor de los sentimientos de idealización de una persona puede resultar alienante. En apariencia, nos ven y admiran como nunca antes, pero, en realidad, se olvidan de muchas partes importantes de nuestro ser.

En el tema del amor, una de las cuestiones que más se me atraviesan es el control. Porque, en cierto modo, creo que tenemos más poder sobre el amor de lo que nos han hecho pensar, y es importante saber que no jugamos un papel pasivo. Por otro lado, me pregunto si es necesario reinstaurar la importancia de la

suerte, porque, aunque una tenga la mente abierta, sea consciente y esté dispuesta a conocer a alguien, a veces las cosas no salen como esperamos.

No hace falta ser religioso para pensar que la suerte desempeña un papel importante y que la vida de las personas es un gran misterio. La influencia que tenemos sobre ciertas cosas es en realidad muy limitada. Podemos creer que si tomamos las decisiones correctas o si leemos todos los libros sobre el tema, reducimos las posibilidades de fracasar y adquirimos un mayor control, pero eso es solo parcialmente cierto. No tenemos forma de saber cómo se sienten los demás en algún momento determinado de sus vidas. Tal vez simplemente no les gustes y, aunque es algo muy desafortunado, no debemos luchar contra ello, sino aceptarlo, como hacemos con el mal tiempo. No podemos controlar el clima, como tampoco podemos controlar el hecho de que otros nos encuentren atractivos o no. Así que, en efecto, resulta útil hacernos a la idea de que, incluso si estuviéramos solos, eso está bien. Para llegar a esa aceptación es necesario hablar con más gente: personas divorciadas que seguro que tratarán de disuadirte de tener relaciones a largo plazo; personas mayores que han pasado toda su vida solos y satisfechos; sacerdotes, monjas y monjes. Tenemos que alejarnos de esta estrecha y punitiva visión de la vida que nos dice que es necesario tener citas a los veintitantos, encontrar a nuestra pareja ideal a los veintiocho y tener a nuestro primer hijo antes de los treinta y uno o, de otro modo, nuestra vida será miserable. Si al final se cumple esta narrativa, será genial en algunos aspectos y terrible en otros. Es importante tener más imaginación respecto a nuestra percepción de una buena vida.