

DESCUBRE LOS SECRETOS
PARA ENCONTRAR A TU PAREJA PERFECTA

KATE ROSE

EL AMOR SOLO LLEGA TRES VECES



Aprende los tres arquetipos de las relaciones
y la clave del buen amor

DIANA

KATE ROSE

EL AMOR SOLO LLEGA TRES VECES

Descubre los secretos para encontrar
a tu pareja perfecta

Traducido por Judit Abelló Huguet

Autoconocimiento

DIANA

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 este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *You Only Fall in Love Three Times*

Primera edición: enero de 2021

© Kate Rose, 2020

Todos los derechos reservados, incluido el derecho de reproducción total o parcial en cualquier forma.

Edición publicada por acuerdo con TarcherPerigee, un sello de Penguin Publishing Group, una división de Penguin Random House LLC.

© de la traducción, Judit Abelló Huguet, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

ISBN 978-84-18118-37-1

Depósito legal: B. 20.887-2020

Fotocomposición: Realización Planeta

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

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

Sumario

Carta a la lectora	9
Prólogo. ¿Cuál es el propósito del amor?	15
El amor solo llega tres veces en la vida	19
EL PRIMER AMOR, NUESTRA ALMA GEMELA	29
Parte I. El sueño	31
Parte II. La realidad	47
Parte III. La lección	65
EL SEGUNDO AMOR, NUESTRA PAREJA KÁRMICA.	85
Parte I. El sueño	87
Parte II. La realidad	109
Parte III. La lección	131
EL TERCER AMOR, NUESTRA LLAMA GEMELA	151
Parte I. El sueño	153
Parte II. La realidad	171
Parte III. La lección	185
Epílogo. Nunca sabes cuándo encontrarás el amor	207
Agradecimientos	217

El amor solo llega tres veces en la vida

Independientemente de quiénes somos o dónde vivimos, solo experimentamos tres tipos arquetípicos de amor a lo largo de la vida. Y lo que es más importante, dos de estos tipos de amor (el alma gemela y el amor kármico) comparten un propósito común: ambos deben acabar terminando para que nuestro tercer y último amor, nuestra llama gemela, pueda llegar a nuestras vidas.

Cuando nuestro amor de alma gemela termina, a menudo nos preguntamos si alguna vez volveremos a amar. Al final de nuestra pasión kármica, creemos estar listas para renunciar al amor de una vez por todas y preferimos pasar largas tardes acompañadas por el cinismo. Entonces, cuando ese tercer amor entra con fuerza, y a pesar de que nuestro corazón late frenéticamente y nos ruega que lo intentemos de nuevo, nuestra parte racional se muestra reacia por miedo a no poder superarlo.

Lo cierto es que necesitamos viajar a través de estos tres amores a fin de descubrir quiénes somos y qué queremos en realidad.

NINGUNA HISTORIA DE AMOR ES MARAVILLOSA POR SER FÁCIL

Cuando mis clientas se enfrentan a un desafío u obstáculo en su relación, a menudo les digo que ninguna historia de amor es maravillosa por ser fácil. ¡Ninguna película romántica de éxito llega a la gran pantalla porque el final feliz ocurra justo al principio!

La mayoría nos sentimos frustradas cuando el amor no ocurre a nuestro ritmo o de la manera que esperamos. Soportamos esos comentarios amargos de amigos que, con toda su buena fe, nos dicen que si un hombre quisiera estar con nosotras, lo estaría. Puede ser cierto, pero, en cuestión de amor, no existe una talla única que nos siente bien a todas.

A veces es verdad que un hombre quiere una relación con nosotras, pero el momento no es el adecuado.

Si bien es beneficioso para nuestro crecimiento personal ser conscientes de qué tipo de amor hemos experimentado o en qué tipo de relación estamos, no hay forma de agilizar el proceso y llegar antes a nuestro tercer amor.

Es importante recordar que hay momentos bonitos en todos nuestros amores y recuerdos que se quedarán con nosotras para siempre, sin importar en qué dirección nos lleve el corazón. Aprender sobre una misma y sobre la vida a través de estos tres amores es un proceso increíble, un viaje que, a través de la valentía que supone definir el amor a nuestra manera, nos llevará a abandonar lo que nos enseñaron sobre él cuando apenas éramos unas niñas.

El viaje consiste en descubrir tanto qué es el amor como quiénes somos.

NUESTRA ALMA GEMELA

El amor de alma gemela nos enseña lo que significa estar en sintonía con otra persona. Suele ser el primer tipo de relación que experi-

mentamos, ya sea en la escuela secundaria o justo después, cuando aún somos unos jóvenes idealistas llenos de sueños. Chico conoce a chica, chico y chica se enamoran, se casan y son felices para siempre.

Este es el cuento de hadas que nos cuentan cuando somos niñas.

Antes de que podamos conocernos realmente, seguimos las instrucciones de esos cuentos de hadas: nos dejamos guiar por la sociedad, nuestras familias o incluso nuestras propias creencias personales basadas en sus enseñanzas. Creemos que ese será nuestro único amor. No importa si no va del todo bien o si tenemos que tragarnos algunos valores personales para que funcione; al fin y al cabo, ¿qué sabemos nosotras? Sin duda, así se supone que es el amor. Dado que se basa en normas familiares o sociales, este amor no nos desafiara ni nos agitará.

A menudo, este amor procede de la misma zona geográfica y comparte el mismo estatus socioeconómico. Puede ser literalmente esa persona que tus padres siempre han deseado para ti. Será fácil; y debido a la aprobación y al apoyo que recibimos, no prestaremos atención a por qué sentimos que hay algo que no acaba de ir bien en el fondo de nuestro corazón.

En este tipo de amor confiamos más en cómo nos ven los demás que en cómo nos sentimos en realidad.

Este primer amor es nuestra alma gemela. Para mí, fue mi novio de secundaria. Fue un amor inocente y dulce, y no tenía con qué compararlo.

Nos enamoramos muy rápido, tal vez incluso fue amor a primera vista. Un alma gemela, en tanto que pertenece a nuestra familia de almas, puede ser aquella con la que nos encontramos muchas veces, vida tras vida, hasta que nos convertimos en buenos amigos. Nos sentimos cómodas con esta persona y creemos de forma errónea que ese sentimiento durará para siempre. Podríamos comprometernos o incluso casarnos con esa persona. A veces la dejamos y avanzamos hacia un futuro mejor.

Es probable que nuestra alma gemela regrese a nuestra vida para

ayudarnos a sanar y pasar de una fase a otra, al proporcionarnos una pista de aterrizaje segura, que puede que necesitemos desesperadamente después del amor kármico. Sabemos lo que se espera de nosotras en esa relación, e incluso aunque en el fondo sepamos que no es lo que queremos o necesitamos, a veces nos escondemos ahí porque la idea de avanzar hacia lo desconocido resulta demasiado aterradora.

Aunque esta relación vaya bien o te dé la impresión de ir bien, lo más importante de este amor es que, al menos desde fuera, parece que va bien.

NUESTRO AMOR KÁRMICO

Es el amor difícil, el que nos enseña quiénes somos y cómo queremos y necesitamos que nos amen. Es el tipo de amor que nos da lecciones de vida a través de las mentiras, el dolor o la manipulación.

Tenemos tanto deseos como necesidades, y cuando comenzamos a entablar relaciones, no somos conscientes de la diferencia o incluso de la importancia de mantener ambas cosas. Nuestros deseos son negociables, pero nuestras necesidades básicas no lo son (hablaré sobre este tema más adelante). La relación kármica nos enseñará esta lección.

Este tipo de amor se nos cuele a menudo sin darnos cuenta porque no se parece en nada a nuestra alma gemela. Será impactante, incluso electrizante. En lugar de surgir mediante una combustión lenta y constante, comenzará de forma rápida y acalorada. Debido a que nos encontramos atrapadas en un ciclo de discusiones y reconciliaciones apasionadas, no nos damos cuenta de nuestro propio sufrimiento.

El aspecto más difícil de esta relación es que no entendemos por qué no nos puede ir bien. ¡Si parece distar muy poco de nuestro

amor ideal! Aun así seguimos pensando que si nos comportamos tal como espera nuestra pareja, seremos dignas de su amor. Pero cada vez que tratamos de hacerlo bien, termina peor que antes.

En mi segundo amor, negué la realidad durante demasiado tiempo. Lo había buscado durante tantos años que estaba dispuesta a guardar silencio para que nada cambiase. Era más fácil quedarse y lidiar con lo malo conocido que arriesgarme y experimentar la verdadera felicidad por mí misma. En esta etapa del amor, todavía buscamos la felicidad fuera de nosotras; asumimos que la relación es el problema y que podemos solucionarlo, en vez de darnos cuenta de que la infelicidad proviene de nuestra insatisfacción con nosotras mismas y con nuestras elecciones.

Tanto en el primer amor como en el segundo entra en juego el miedo a lo que piensen o digan los demás, a perder el amor de nuestra pareja, a no conseguir que funcione, a no saber cuándo ponerle fin, a no saber cuándo (ni cómo) seguir adelante. Todavía no nos hemos reconciliado con nosotras mismas, razón por la cual seguimos buscando respuestas en otras personas.

A veces, nuestro segundo amor es insalubre, desequilibrado o narcisista. Puede haber manipulación, así como abuso emocional, mental e incluso físico. Lo más probable es que se caracterice por altos niveles de drama, y eso es justo lo que nos crea adicción a esa historia: la montaña rusa emocional de altibajos extremos. Como un drogadicto en busca de una nueva dosis, nos aferramos a los mínimos porque sabemos que también habrá máximos.

La mala noticia es que nuestro segundo amor puede convertirse en un ciclo que, a menudo, repetiremos con diferentes parejas con la convicción de que, de alguna manera, el final será diferente.

La buena noticia es que este amor difícil llega para que podamos superar todos nuestros problemas y seguir adelante. A través de este amor nos convertiremos en una persona completamente nueva y haremos cosas que nunca podríamos haber imaginado. Es el amor que deseamos que fuera El Indicado, aunque nunca lo será.

Este amor nos va a desafiar, no solo en cuanto a lo que estamos dispuestas a hacer por amor, sino también en cuanto a quién estamos dispuestas a lastimar en el proceso. Para la mayoría, las perjudicadas seremos nosotras mismas.

Intentar que la relación funcione se vuelve más importante de lo que debería ser. Nunca nos detenemos a considerar si deberíamos estar haciendo todo ese trabajo. Invertimos nuestra valía en el éxito de la relación, por lo que termina destruyendo nuestro sentido de identidad. Pero esto es solo el comienzo, porque podemos embarcarnos en el camino del autodescubrimiento y empezar a reconstruirnos.

NUESTRA LLAMA GEMELA

Es el amor que nunca vemos venir. Por fin nos sentimos completas y hemos aprendido a vivir por nuestra cuenta, así que esta persona nos complementa de formas que no imaginábamos y nos desafía de la mejor manera posible. Este tipo de amor no siempre es fácil, porque el propósito de nuestro tercer amor no se limita a establecer una relación, sino a crecer como individuos para convertirnos en una mejor versión de nosotras mismas. Es el tipo de amor que no suele encajar con nosotras, o al menos eso es lo que creemos cuando conocemos a esa persona. Parece destruir los ideales persistentes a los que nos aferramos sobre lo que se supone que es el amor. A fin de cuentas, este amor llega con tanta facilidad que parece imposible; no podemos explicar esa conexión y nos quedamos sin palabras.

A estas alturas, o hemos renunciado al amor o bien hemos vuelto corriendo a la seguridad de nuestra alma gemela. Es difícil confiar en que esta vez podría ser diferente, sobre todo después del desastre que fue nuestro segundo amor. Cuando llega, ya somos mayores y hemos pasado por algunas relaciones significativas o ma-

trimonios, incluso es posible que tengamos hijos. Puede parecer más fácil mantenerse alejado del amor en lugar de arriesgarse a sufrir un desamor otra vez.

Pero por mucho que nos resistamos a ese amor, o por mucho tiempo que lo hagamos, a la larga nos daremos cuenta de que este amor se abrió camino cuando no estábamos mirando. De repente, todo lo que queríamos evitar nos ha alcanzado y volvemos a experimentarlo de nuevo, por tercera y última vez.

Es el amor en el que nos juntamos con alguien y parece encajar por arte de magia: no hay ideales ni expectativas sobre cómo debe actuar cada uno, ni presión para convertirse en otra persona. Nos aceptamos tal como somos, y eso nos sacude hasta la médula. A lo largo de la vida hemos luchado e intentado que el amor funcione o nos satisfaga, por lo que la falta de esfuerzo que rodea esta relación nos desconcierta. Lo que cuesta ahora es comprender que puede haber amor sin tener que luchar por él y que, de hecho, llega a nosotras sin siquiera pedirlo.

No es lo que imaginamos que sería el amor ni cumple con las viejas reglas que seguíamos con la esperanza de sentirnos seguras, sino que destruye todas nuestras ideas preconcebidas. A menudo, este amor no solo irá en contra de todo lo que creíamos cierto acerca de nuestra pareja definitiva, sino también de las viejas expectativas de lo que se supone que debe abarcar una relación.

Podemos aprender muchas lecciones de nuestros dos primeros amores, pero solo el tercero nos exigirá que pasemos del dicho al hecho. No solo para estar al tanto de lo que hemos aprendido o de en qué nos hemos convertido, sino para tomar decisiones distintas. Nuestro tercer amor nos brinda la oportunidad de hacerlo bien porque por fin sabemos cómo hacerlo.

Es el amor que sigue llamando a nuestra puerta sin importar cuánto tiempo tardemos en responder, porque cuando alguien está destinado a ser nuestro para siempre, no hay forma de estropearlo. No podemos escapar de este amor.

Por imposible que pueda parecer, o por improbable que sea el formato en que se presenta, es el amor que te hace sentir bien.

Quizás no todas experimentemos estos tres tipos de amor, pero tal vez sea porque no estamos listas. Si nos quedamos atrapadas en los ciclos de nuestro primer y segundo amor, nunca estaremos preparadas para recibir al tercero.

Es posible que necesitemos toda la vida para aprender cada lección, aunque con suerte bastará con un par de años.

LOS AFORTUNADOS

Y luego están las personas que solo se enamoran una vez y consiguen que dure, apasionadamente, hasta exhalar su último aliento. Esas fotos descoloridas y gastadas de nuestros abuelos que parecen tan enamorados a los ochenta años como en el día de su boda son un claro ejemplo. Estas rara avis, al contrario que el resto, no están destinadas a viajar a través de las tres lecciones del amor, pero aun así hacen que nos preguntemos si realmente sabemos amar.

Sin embargo, no es que estas parejas hayan tenido la suerte de crecer y desarrollarse juntas. Aprendieron las mismas lecciones que aquellos que atraviesan los tres amores, aunque su propósito era hacerlo en paralelo. No es ni mejor ni peor, ni siquiera más difícil, sino que es algo a lo que nuestras almas estaban destinadas.

Alguien me dijo una vez que estas personas son muy afortunadas, y tal vez lo sean, pero creo que quienes llegamos a nuestro tercer amor o hemos renunciado a él por completo después de tantas noches solas somos igual de afortunadas.

Porque no se trata de si estamos listas o no para el amor, sino de si el amor está listo para nosotras.

Todas debemos recordar que el hecho de que no haya funcionado antes no significa que no vaya a funcionar nunca.

En realidad, se trata de si estamos limitadas por nuestra forma

de amar o de si amamos sin límites. Todas podemos elegir quedarnos con nuestro primer amor, el que parece que va bien y hace felices a todos los demás. Podemos optar por quedarnos con el segundo porque creemos que, si no nos obliga a luchar, entonces no vale la pena tenerlo.

O podemos tomar la decisión de creer en el tercer amor.

El que nos hace sentir como en casa sin justificación alguna; el amor que no se siente como una tormenta, sino como la calma de la noche siguiente.

Y tal vez hay algo especial en nuestro primer amor, y algo desgarradoramente único en el segundo..., pero también hay algo sorprendente en el tercero.

El que nunca vemos venir.

El que nos muestra por qué nunca antes había funcionado.

El que dura.

Y esa posibilidad es la que hace que intentarlo siempre valga la pena, porque lo cierto es que nunca sabemos cuándo tropezaremos con el amor.