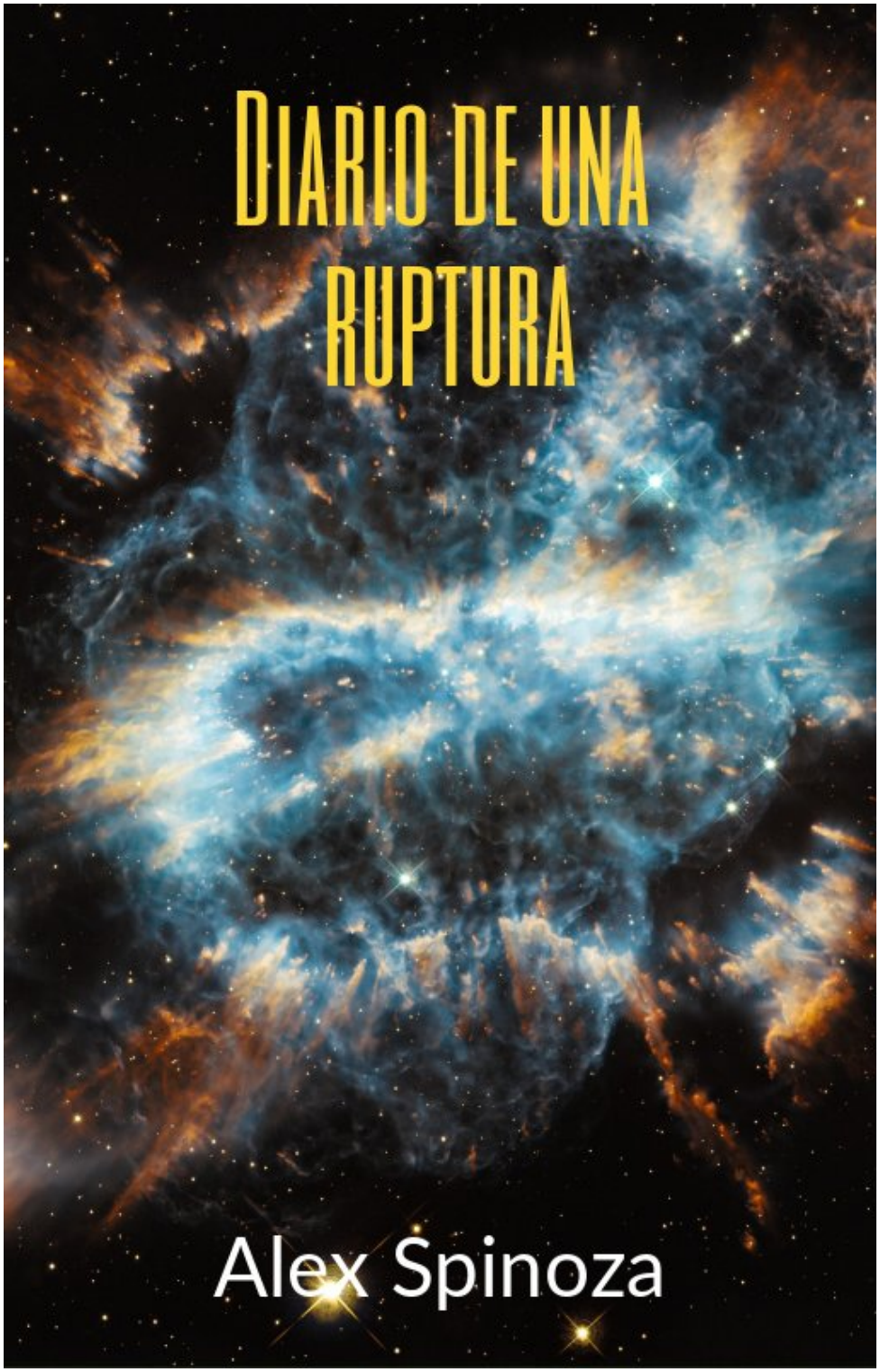
Diario de una ruptura

Alex Spinoza



Capítulo 1

A M.,

lamentablemente.

A quién más.

A mí,

en realidad.

Hay sólo tres cosas a hacer con una mujer.

Se puede amarla, sufrir por ella,

o convertirla en literatura (Lawrence Durrell)

O quizás las tres.

Capítulo 2

Un día

"Y si no encuentras fuerzas para salir de aquí,
yo las sacaré de donde sea y seguiré sin ti".
Me dijiste algo así con voz grave y resignada.
Me grabé tus palabras y me vestí, listo para comenzar.
Día uno en pie, comienzo a andar,
he de aguantar, lo puedo hacer.
El día dos avanza hasta el final;
y llega el día tres, lo vuelvo a estropear.
Así que vuelta a empezar.

Nacho Vegas
Crujidos

Capítulo 3

Día 6

[*Don’t look back in anger*. Estuve a punto de ponerme a llorar en el bus.]

Esto es un intento de registrar pensamientos y sentimientos que giran alrededor de mi ruptura con M. Como dice Christina Rosenvinge, “le llamo ruptura, pero es desgarro”. Y los hombres solemos hacernos los fuertes, los indiferentes ante este tipo de situaciones. Nada nos importa. Todo nos resbala. Pero no es cierto. Más bien, todo lo contrario. Creo que somos los que más sufrimos cuando nos rompen el corazón. Y me parece haber leído que hay estudios científicos que lo respaldan. ¿Y por qué es así? Porque los hombres solemos quedarnos solos cuando esto pasa, porque no buscamos ayuda cuando nos sentimos mal, porque no lloramos lo que llevamos dentro, porque no hablamos de nuestros sentimientos. Las mujeres están más acostumbradas a sacar todo afuera. Nosotros lo guardamos, lo acumulamos y no dejamos que salga. Y precisamente no sale de nosotros y nos acompaña todo el día y toda la noche. Y lo cargamos y lo seguimos cargando durante días, durante meses, durante años porque, supuestamente, somos fuertes o indiferentes ante estas situaciones o estos sentimientos. ¡Pero no! No nos define ser fuertes o ser hombres. Somos seres humanos y como tales sentimos y sufrimos, sólo que nosotros lo hacemos en silencio y no está bien porque eso nos carcome por dentro y nos aleja de nuestros seres queridos de diferentes maneras, por nuestro propio alejamiento, indiferencia o por enojo, odio o resentimiento. Pero la realidad es que yo soy vulnerable y eso me hace más fuerte.

¿Por qué lo empiezo hoy? Porque hoy duele y quema en el vacío que tengo el pecho. ¿Por qué? Porque M. sale hoy. ¿Con quién? No sé, pero uno se imagina toda clase de cosas: que anda con amigas que le van a presentar "amigos", que se va a besar con alguno de ellos, que se van a tocar, que pueden tener relaciones, que ella va a hacer algo con alguien que no la ama y a quien ella tampoco ama, que va a llegar tardísimo. Puede que pase, pero es muy posible que no. De cualquier forma, ya no es de mi incumbencia, ya no es mi pareja y no hay nada que yo pueda hacer al respecto; absolutamente nada más que desearle el bien.

Por eso quiero escribir todo lo que me pasa a raíz de esta situación: para tratar de entender lo que me está sucediendo y desmontar los pensamientos y sentimientos irracionales que tengo debido a todo esto.

¿Qué la quiero? Sí, muchísimo. M. es increíble y la quiero seguir queriendo y apoyando toda la vida, aunque sea desde esta posición: de padre de L. ¿Qué va a ser fácil? Para nada. Tengo altibajos emocionales todo el día, todos los días. A veces me siento bien, a veces tranquilo, a veces

desesperado, a veces vacío, a veces perdido. A veces quisiera desaparecer de aquí. No morir, pero desaparecer. Huir, pero de mí mismo, de mis sentimientos. Simplemente no se puede y por eso hay que buscar alternativas. Escribir es una de ellas. Te da la oportunidad de ver las emociones en perspectiva, desde afuera, como si no fueran tuyas. Es como hablar con un amigo, pero que sí te quiera escuchar siempre que lo necesites y que no se va a cansar de que le des vuelta un millón de veces a lo mismo y de que te sigas sintiendo mal por esa misma persona día tras día y que no intente darte consejos que no te sirven para nada porque uno realmente nunca sabe lo que quiere o debería hacer y, a veces, sólo sirven para empeorar las cosas.

¿Qué más intento hacer? Darme cuenta que, aunque M. es maravillosa, puedo vivir sin ella, puedo afrontar lo que hace o dice sin sentirme mal, puedo seguir viviendo mi vida, tomando las mejores decisiones, sin que las mismas impliquen rencor o venganza. Trato de reencontrarme a mí mismo, sin que sus acciones me afecten o perjudiquen. La quiero, la amo, y eso debo hacer que quiera su felicidad. No debo apoyarla en todo lo que hace, pero sí lo tengo que aceptar. Es su vida y tengo que respetarla. También me tengo que respetar y por eso debo mantener mis emociones a raya. Tengo que ser objetivo y neutral, con ella y conmigo.

Capítulo 4

Día 7

Bueno, me vuelvo a despertar, en la madrugada, con la misma sensación: este hueco en el pecho que no me deja dormir. Siento un miedo tan grande. ¿Miedo de qué? No estoy seguro. De perderla, tal vez... Pero ya la perdí. No debería ser eso. Creo, más bien, que es un vacío de culpa, de reproche contra mí mismo, por haberla perdido. Un hueco de no tenerla, de que esa persona que amo ya no está en mi vida. Miedo de que esté con otro o de que lo vaya a estar pronto, mientras yo me encuentro, aquí, completamente solo. Estoy solo, me dejó solo. Incluso hay cierta sensación de rencor, por haberme dejado así. Después de tanto tiempo, después de tantas cosas que pasamos, después de haber hecho tanto por ella, simplemente se fue y me dejó abandonado, a un lado, mientras ella comenzaba a divertirse con sus nuevos amigos y con sus viejas amigas. Sí, también es un hueco de reproche, contra ella, por haber empezado a terminar esta relación antes, sin mí, sin que yo lo supiera, sin que yo me lo esperara. Empezando a hacer amistades, a salir, a divertirse, a ampliar su red, mientras yo me quedaba solo, cada vez más solo a esperarla, a darle su espacio, a entenderla, a tratar de comprender que quería, a auto-analizarme para entender todos mis fallos. Tonto de mí, estúpido de mí. Mientras ella me soltaba y se divertía, yo me aferraba y me hundía en la desesperación y en la esperanza. Estúpido de mí, estúpido de mí. Tantos sentimientos, tantas horas en vela (como esta), tantas rumiaciones, tantas culpas. Para nada. Mientras que ella se divertía, sin mí, sin pensar en mí, sin importarle toda la mierda que yo me estaba tragando solo, completamente solo. Pero, si lo pienso bien, empezó hace tanto tiempo, poco a poco, con pequeños detalles "sin importancia": no subir fotos conmigo a ninguna red social, excluirme de decisiones importantes como el presupuesto de la casa al contar ella con un mejor salario o eligiendo asuntos de L. sin preguntarme, no apoyándome en mis sueños de escribir, no saliendo conmigo hasta tarde como con sus amigos, no dedicándome el mismo tiempo que le dedicaba a Netflix, ni desvelándose conmigo como lo hacía con esta plataforma o mirando animé o leyendo mangas, durmiéndose pronto al ver una película conmigo, no escuchándome cuando yo tenía algo que decir o sobre lo cual dar mi opinión, excusándose en "mejor lo hablamos luego", justificando su forma de ser con el típico "yo soy así o siempre he sido así" para no querer cambiar sus errores, los cuales, ahora separados, sí parece manejar, regalos comprados a la carrera y sin esmero, disminución en el deseo sexual. ¡Puta, ella también la cagó y un montón! ¡También fue su culpa que todo se fuera para la mierda! Porque ella tampoco quiso cambiar, tampoco quiso mejorar, tampoco quiso luchar y esforzarse.

Éste fue un momento de desahogo que nunca tuve la oportunidad de recriminarle. Y está bien. Precisamente porque no sé si, en realidad, fue

así. Es muy probable que, mientras yo sufría, ella también lo hacía. No es nada fácil dejar a alguien, más después de 13 años, con una hija, una casa y familia de por medio. Probablemente sus salidas eran para despejarse y olvidar. O, quizás, para dejar de sentir lo que sentía. No lo sé, realmente. No sé nada de lo que pasó o pasa por la cabeza de ella, ni nunca lo voy a saber. Solo sé la soledad, el abandono y la desesperación que yo sentía; como si mi madre me hubiera dejado tirado, sin nada, ni nadie. Pero, ese es el punto también: yo ya soy un adulto que puede valerse por sí mismo y no es responsabilidad de nadie cuidarme y protegerme contra el mundo. Claramente no es la responsabilidad de M. Ella me aguantó, me soportó durante muchos años, pero no era su responsabilidad asegurarse que yo no me sintiera solo y desvalido. Ella estuvo ahí y debería agradecérselo. Pero el único responsable de que yo me sienta bien conmigo mismo soy yo y nadie más. Nadie puede llegar a sustituir esta labor, nadie. Aunque yo encuentre a la mujer "perfecta", si yo no empiezo a quererme y a cuidarme a mí mismo, voy a terminar volviendo a sentirme así, en cualquier momento: cuando me deje solo, cuando no me sienta valorado, cuando salga, cuando termine conmigo. Yo soy el único responsable de mí y de mis sentimientos, sólo yo.

El hueco se reduce. Voy a tratar de dormir.

Dos veces estuve a punto de dormirme. Dos veces el hueco en mi pecho no me dejó hacerlo. Está lleno de dudas, inseguridades, culpas, preguntas, reproches. En fin, está lleno de M., en mis sueños, en mi consciente y en mi inconsciente.

Capítulo 5

Día 8

Nueva madrugada, nuevo insomnio, mismo tema. Vuelvo a no poder dormir por la misma razón. Volvió a salir, durante el día. ¿Con quién? No sé, pero sí sé que no fue en Heredia, con las "viejas" amigas. Quisiera no saber, pero sé. Nuevamente me siento estúpido, muy estúpido. ¿Fui engañado? No lo sé, pero estas cosas le hacen pensar a uno que sí. Y no se trata de haber sido engañado con una infidelidad, sino con una mentira. ¿Esto qué quiere decir? Que cuando pregunté si ella estaba interesada en alguien más o si estaba "conociendo" a alguien se me dijo que no, cuando pudo haber sido que sí. Y uno intenta confiar en que la otra persona fue transparente y sincera, pero cuesta tanto. Tantas salidas con "gente nueva", tantas llegadas tarde, tantos mensajes por contestar, tantos estados de whatsapp llenos de "indirectas" sobre la valentía, la cobardía o la felicidad. ¿Alguien pudo estar calentándole el oído? Es muy posible y duele la insinceridad. Me gustaría tanto poder alejarme de ella, poder olvidarla, impedir que me lastime. A veces me siento tan usado. Sé que fallé, y muchas veces. Pero, también, di todo de mí: siempre estuve ahí en sus momentos difíciles, siempre fui leal, fiel y comprometido con la relación, aunque las cosas estuvieran cuesta arriba o mis sentimientos cuesta abajo. Me equivoqué, pero traté de entregar todo. Y siento que se me pagó tan injustamente.

Pero está bien. No es responsabilidad de ella pagarme como yo considero que es justo. Ella no está aquí para cumplir mis expectativas en el amor, ni yo las suyas. Ella busca a alguien diferente a mí y está bien. Tenemos proyectos de vida diferentes. Ella busca otro tipo de persona, con otros intereses, con otras ambiciones, con otros gustos, otras aficiones, otras cualidades. Alguien que quiera casarse, formar una familia, tener hijos, probablemente con buenos estudios y un buen puesto, alguien valiente, fuerte, decidido y seguro. Y aceptémoslo, ese no soy yo. Ni tengo porque serlo, simplemente porque la ame. Nos conocimos muy jóvenes, quedamos embarazados muy jóvenes también, cuando aún no teníamos muy claros nuevos deseos, planes e intereses para el futuro. Todo fue muy rápido y abrumador como para pensar en nosotros mismos. Todo se fue construyendo sobre la marcha, sin analizar que nuestros caminos eran diferentes. Cada uno esperó a que el otro cambiara, a través del amor, sus sueños y formar de ser por las propias. Pero no pasó, porque así no es esto. "Yo soy yo y tú eres tú". Somos personas diferentes que, aunque nos quisimos muchísimo, íbamos por caminos distintos, hasta que las manos ya no se podían estirar más. Y me gustaría cuidarla y que ella no se equivocara en su andar y que, incluso, encontrara a su Príncipe Azul dispuesto a cumplir sus sueños. Pero no puedo, no es mi responsabilidad, ni está bajo mi control poder hacerlo. En caminos distintos ya no la puedo cuidar. Me la voy a encontrar (tenemos una hija en común) y, quizás, la

pueda llegar a consolar alguna vez, pero ya no es mi responsabilidad cuidarla. Ya no más. Nunca más.

Más tarde
Hoy ha sido un día bien mierda, la verdad. Intenté dormirme luego de escribir lo anterior, con resultados muy desalentadores. Por ratos me iba quedando dormido, pero me volvía a despertar. Luego me quedé en la cama hasta tarde, muy tarde, cuando en realidad me quería levantar temprano. Pero no podía, no quería. No quería porque hace mucho no me quedo acostado hasta tarde solo, por mí mismo, porque también siento que me lo merezco: descansar, pensar, sentir, ver qué pasa. Pero, por otro lado, no sentía deseos de levantarme, no tenía ninguna razón para hacerlo. Tenía un par de planes, sí, pero que dependían de otras personas. Pero, por mí mismo, no había nada. Nada que ver, nada que leer, nada que escuchar, nada que escribir. Nada. Nada. Nada. Ni nadie, tampoco. Nadie que me quiera ver, ni quiera salir conmigo, ni que me quiera escuchar, ni que se preocupe por mí, ni que me necesite, ni que se divierta conmigo, ni que disfrute mi presencia. O sea, nadie que quiera tenerme paciencia para acompañar mis llantos, mis gritos, mis dolores y mis silencios, mis vacíos, mis dudas, mis preguntas, mis fugas, mis ausencias, mis nadas durante algunas horas.

El domingo siempre es un día difícil porque no pasa nada, el tiempo pasa más lento, más despacio. La rutina de toda la semana se calma y hay como una pausa en el aire, una suspensión del tiempo y de los sentimientos. M. me invitó a ver a L. con varias opciones, pero no quise. No quise porque quisiera alejarme de ella, no quise porque no quiero sufrir viéndola sin ya pertenecerme, sin poder abrazarla, besarla, acariciarla o apapacharla, no quiero verla chateando todo el rato con quién sabe quien sin poder preguntarle y tener que tragármelo todo sin poder decir ni preguntar nada. Y sé que está bien. Pero aquí estoy en la cama, otra vez. Intentando hacer algo en la computadora que me motive, que me empuje, pero ni siquiera me distrae. Sólo pienso en esto una y otra vez. Sé que ha pasado muy poco tiempo, pero ya quiero que se acabe, ya quiero sentirme bien conmigo mismo y hacer cosas que me llenen, cosas para mí mismo. Y el problema siempre es la esperanza. Yo sé que ya no hay nada que nos haga volver, porque ambos estábamos cansados de la relación, cada quién desde su lugar intentando ser uno mismo y a la vez intentando ser una pareja, pero con piezas que no calzan. Lo intentamos, yo lo sé. Cada quien hizo lo suyo por intentar que funcionara, cada uno sacrificó cosas: sueños, tiempo, energía. Pero era insostenible porque estábamos (estamos) en vibraciones distintas. Intentamos que conectaran, pero era imposible. Yo lo sé. Lo sé hace mucho tiempo. Y ella también lo sabía, desde hace mucho. Pero no queríamos dejarnos porque también nos queríamos, porque también éramos felices de cierta manera. Ella es maravillosa, con todos sus defectos. Yo también, con todos los míos. Y teníamos tanto miedo de perder, cada uno, ese tesoro que habíamos encontrado. Fue como

encontrar una mina de oro, pero cada vez que ibas por un poco te drenaba la energía. Y cada vez querías más oro, y lo conseguías, pero también perdías más y más energía. Hasta que todo se rompió algún día, no sabemos cuándo, pero sé rompió para los dos. Y tratamos de sostenerlo, por mucho tiempo, pero simplemente ya no se podía. Y cuando hablo de la esperanza es precisamente eso: saber que ya no se puede arreglar, pero tener el deseo de volver a los tiempos felices, tener el deseo de querer darle a la otra persona eso que uno sabe que definitivamente no le puede dar o esperar que esa persona no lo necesite, como en el pasado, cuando no lo necesitaba, porque no le era urgente tenerlo, cuando podía esperar. El problema es que el tiempo pasó y eso que podía esperar llegó a su momento; precisamente el momento del quiebre, de la ruptura. Y todo eso es tan claro que yo no quiero insistir, ni rogar. Pero tampoco puedo evitar que duela, porque esa mina de oro que encontré ya no está para mí. Todavía existe, la puedo ver, la puedo tocar y la puedo sentir, pero ya no puedo extraer nada de ella, porque ya no soy compatible a su vibración y llegará alguien que sí lo sea, que la hará relucir y que la hará resplandecer. Y me duele que no pueda ser yo, por más que quiera.

Capítulo 6

Día 9

Dry Martini, S.A. Nacho Vegas metiendo el dedo en la llaga. Y todo lo íntimo-privado se puede volver ajeno.

Salir, otra vez. ¿Por qué me afecta tanto que salga? En algún momento ella va a llegar a conocer a alguien, ya lo sé, al igual que yo. Lo que me afecta es que sea tan pronto. No hay un duelo hecho, no hay un duelo resuelto por parte de ella. O quizás sí, porque definitivamente ella comenzó a hacer un cierre mucho antes que yo, conociendo gente, saliendo, llegando tarde a la casa. Ella comenzó su proceso mucho antes que yo el mío. Yo estoy, probablemente, años luz atrás de ella. Intentando construirme, intentando rearmarme, intentando recomponerme. Ella ya lo sabía, mucho antes que yo. No sé si consciente o inconscientemente, pero empezó a jugar sus cartas antes. A mí me tomó por sorpresa, disparándome a quemarropa, sin lograr entender y aprehender algo que se venía gestando desde mucho tiempo atrás, levantándose como un ambiente enrarecido que nos envolvía, pero que estaba siendo normalizado por nosotros mismos y que yo no quería captar. Ella lo logró captar y tuvo fuerzas para salir de allí. Yo no. Yo estaba hundido hasta el cuello, sin querer ver posibilidades, sin buscar ayuda. Como todo hombre, creí que podía hacer frente a esto solo, que todo se iba a arreglar mágicamente al decidir hacerlo. ¡Qué iluso fui!

Y aceptémoslo, también. Hay todo un tema machista detrás de todo esto; de creer que la pareja es propiedad del hombre, que su cuerpo es nuestra propiedad. Estamos (estoy) tan enfermos que creemos que, en el momento, en que la pareja nos entrega su "muestra de amor", "su tesoro", su cuerpo, este pasa a ser nuestro, es decir, que ahora sólo nosotros lo podemos utilizar y no consentimos que ella pueda disponerlo para otra persona, aún cuando uno ya no forma parte emocional de la relación. Es una traición a nuestro ego que su intimidad sea asumida y vivida sin nuestro consentimiento. Era "mi tesoro", "mi regalo" y de nadie más; cuando, en realidad, es su cuerpo, es su intimidad, es su decisión. Aunque nos retuerza y revuelque nuestra paz y nuestra tranquilidad, ya no es nuestro. De hecho nunca lo ha sido, solamente fue compartido en el amor.

Y la idea del amor romántico también nos ata. Ese amor de la vida, ese amor para siempre no nos permite soltar. Yo también crecí creyendo en él. Aunque no me creí el cuento de hadas del matrimonio y los hijos, sí que me creí el "vivieron felices para siempre", aunque esa felicidad estuviera llena de dolor. Me creí el compromiso con la otra persona durante toda la vida, aunque eso implicara lastimarla y lastimarme. Nada más importaba porque, pese a lastimarnos mutuamente, seguiríamos

juntos hasta el fin, pese a los gritos, los maltratos, los descuidos, las equivocaciones, las humillaciones, las ofensas. Porque al amor romántico lo que le importa es su propia idea y no un mismo como persona. Porque a este tipo de amor lo que le gusta es que nos preocupemos por mantenerlo a él, descuidándonos a nosotros mismos. "Pero si te ofrecen el final dirás / igual me he de quedar / porque soy yo, porque es mi vida".

Y quizás sí hay un duelo, quizás ella también lo está haciendo en este momento. Probablemente ella está sanando sus heridas, cuidándose ella misma, empezándose a amar a sí misma y, por qué no, despejándose, alejándose del dolor a través del amor propio, del auto-cuidado. Posiblemente también se está descubriendo, todas sus posibilidades, todos sus sueños, todas sus decisiones y sus proyectos, así como sus indecisiones, sus inseguridades, sus sacrificios, todo lo que no es suyo, todo lo que no le pertenece y no tiene porqué cargarlo; y asumiendo lo que sí le corresponde: su felicidad, su bienestar, su paz y tranquilidad. Seguramente se está reconstruyendo, también, explorando sus posibilidades, sus potencialidades y, posiblemente también, sus limitaciones, porque ella no le pertenece a nadie más que así misma. Ella es su propia dueña y puede hacer con su vida lo que le dé la puta gana. Nadie le tiene que decir nada, nadie tiene que reclamarle, porque la única que puede definir lo que está bien y está mal, lo que es correcto y equivocado, es ella misma, nada más. Y quién sabe, tal vez se está equivocando, tal vez la esté cagando, que es otra forma de conocerse.

Y yo debería estar haciendo y creyéndome lo mismo que pienso de ella.

Capítulo 7

Día 10

A veces hablamos de la naturaleza humana como si se tratara de algo ajeno a nosotros mismos, algo impuesto e inamovible, pero en realidad nos referimos a una serie de conductas muy nuestras que, aunque sí, han sido construidas socialmente, se pueden cambiar, se pueden desmontar y deconstruir. Las podemos modificar si así lo queremos. Por lo tanto, la naturaleza humana, o la naturaleza del hombre más específicamente, es una justificación para no cambiar o para no querer hacerlo, porque "aunque yo quiera ser diferente, está en mi naturaleza ser así". ¡Basura! Eso es mentira. Decimos eso porque no sabemos cómo trabajar en nosotros mismos, porque siempre hemos hecho lo mismo, hemos cometido los mismos errores y creemos que las cosas van a cambiar porque yo así lo quiero y, además, todo va a estar bien. Pero no es cierto. Nuestra vida se puede estar cayendo a pedazos que seguimos creyendo que todo va a estar bien y que todo, en algún momento, va a cambiar, va a mejorar, por pura generación espontánea. No es así, para nada. Y decidimos hacer algo con nosotros, con nuestra vida, hasta que comemos mierda, hasta que tocamos fondo. Y, a veces, ni aún así. A veces comemos mierda y hacemos comer mierda a los demás porque no queremos asumir que todo está mal, que todo se está yendo al carajo, porque queremos creer ciegamente que todo está bien. Y, también, porque no nos escuchamos a nosotros mismos, porque dejamos que los otros decidan por nosotros y porque queremos complacer a los demás antes que a nosotros y eso nos frustra y nos desquitamos, de una u otra forma, con los demás, haciéndoles pagar eso que nosotros mismos no asumimos, de lo cual no nos hacemos cargo, no nos responsabilizamos.

¿A qué viene todo esto? Primeramente a que anoche asistí a un grupo de hombres donde me di cuenta que casi todos pasamos por esto. Y segundo porque también me he percatado de que -a mí- me (nos) cuesta soltar, incluso aquello que nos hace daño. Soy (somos) dependientes emocionales. Nos aferramos tanto a alguien que, aunque no cumpla nuestras expectativas de vida, si nos da amor, no queremos soltarlo. Aunque nos duela mucho, aunque nos lastimemos y maltratemos y aunque no seamos felices. Estamos tan solos y abandonados por la vida que la mínima muestra de amor nos sirve como justificación para aferrarnos a alguien. Es como si estuviéramos a punto de caer al vacío y una minúscula raíz de la tierra nos sostuviera. Y nos dolieran los brazos y el abdomen hasta la muerte, pero aún así no la queremos soltar, porque no estamos viendo el hueco, el pozo, donde vamos a caer, no sabemos si es hondo o profundo o no. Simplemente le tenemos miedo, un pavor increíble. Pero, a veces, hay que aprender a soltarse porque tal vez el hueco no era tan abismal como pensábamos o, quizás, teníamos la capacidad de salir volando, de extender unas alas que no sabíamos que

teníamos. O tal vez, efectivamente, nos estrellemos contra el suelo, pero, pese al golpe, sigamos vivos. Porque nunca sabemos la fuerza que tenemos hasta que nos vemos obligados a utilizarla.

Y no es que M. no sea una persona increíble. Claro que lo es. Y muchísimas personas querrían estar con alguien como ella. Yo lo sé. Y, probablemente, por eso es que la amo, por todas sus cualidades. Pero sus creencias, sueños, gustos, anhelos, conductas, proyectos y ambiciones son muy distintos a los míos. Y yo quisiera poder cambiarla y que ella sea como yo, para así poder ser felices. Y probablemente ella también, en algún momento, deseo lo mismo para mí, de manera que los dos estuviéramos alineados en la misma vibración, con las mismas intenciones y preferencias. Pero la vida no funciona así, porque somos dos seres humanos completamente independientes. Yo no puedo hacer lo que ella quiere y ella no puede hacer lo que yo quiero, porque nuestros deseos son distintos. Y está bien, está completamente bien. Pero creemos amar tanto a esa persona que muchas veces nos traicionamos a nosotros mismos por complacerla u obligamos al otro a ser como nosotros queremos que sea. Y eso está mal, jodidamente mal, porque mi felicidad y paz dependen de mí, nada más. No de lo que haga o sienta otra persona. Yo soy yo y yo tengo que complacerme a mí, únicamente. Y si hay alguien que comparte mi visión, excelente, podemos caminar juntos hasta donde su calzado se lo permita. Pero si esa persona no tiene zapatos que la protejan contra las rocas y la llevamos a una montaña, sus pies van a quedar destrozados. Y eso no es justo. Nada justo. Igual que si esa persona, totalmente preparada, nos llevara a correr una maratón con sandalias. Simplemente no lo lograríamos y nuestros pies sangrarían y dolerían infernalmente.

Pero por "amor" uno lo hace, creyendo que lo va a soportar. Incluso lo sigue haciendo mucho después de la desilusión. Intentando ser como esa persona, actuando igual o queriendo llenar sus expectativas para que nadie más lo haga. Pero el traje idealizado que esa persona nos construyó, sencillamente no nos queda. No cabemos en él, pero intentamos forzarnos a entrar, aunque lo destrocemos y rompamos más allá de todas sus costuras, porque somos tan egoístas que no queremos que ese traje se lo ponga nadie más y esa es otra de las razones de nuestra insistencia y terquedad: que nadie llegue a ocupar ese lugar privilegiado que algún día tuvimos, pero ya no. Y no nos damos cuenta que nosotros mismos podríamos estar construyendo nuestro propio traje, perfecto para nosotros, según nuestros gustos y medidas y con el cual podríamos sentirnos cómodos y admirados. Y que incluso -aunque no necesariamente- podría ser del gusto de alguien más que se vistiera así como nosotros y tuviera nuestro mismo calzado. Pero no, preferimos estirar la cuerda tanto, tanto, pero tanto, que al romperse, obviamente, sus pedazos no puedan, nunca jamás, volverse a unir de ninguna manera, ni siquiera deformados.

Y estamos tan desesperados de amor que se nos olvida que la única persona que puede asegurarnos este sentimiento incondicional somos nosotros mismos. Ni siquiera nuestra familia: nuestra madre, nuestro padre, nuestros hijos, los abuelos, sobrinos o tíos, aunque los queramos mucho, están en la obligación de amarnos como nosotros esperamos; entonces, así, mucho menos nuestra pareja o nuestros amigos. Solamente nosotros conocemos nuestras necesidades y cómo solventarlas. Y nosotros también solemos ser la princesa del castillo, esperando que algo externo nos rescate o que algo ajeno a nosotros mismos resuelva nuestros problemas y haga que, mágicamente, todo esté bien, como en un cuento de hadas. Pero la vida y el amor no funcionan de esa manera. Y el problema es la soledad. Tenemos tanto miedo a la soledad que creemos que la única forma de ser amados es por los otros, por como los otros quieren que seamos dignos de ser amados. Y así nos traicionamos, una y otra vez, a nosotros mismos, por complacer a los demás, esperando su amor. Cuando debería ser totalmente al revés, conocernos de tal manera a nosotros mismos, en completa soledad, que sepamos quienes somos y qué es lo que queremos en la vida; y, a partir de ahí, construir relaciones auténticas con los demás, con aquellos que son como nosotros o que nos aceptan como somos, porque también saben quiénes son ellos mismos y que es lo que quieren. Pero lo hacemos al revés porque nadie nunca nos enseñó que somos importantes simplemente por ser nosotros, porque se nos enseña que somos importantes en función de los demás, en relación a los otros, en utilidad para la sociedad, porque llegamos a valer en comparación y competencia con las otras personas. Tenemos que ser el mejor, el más inteligente, el más guapo, el más valiente, el más hombre, el más exitoso para que nos quieran y nos aprecien y todo eso está en función de los demás; pero nunca se nos enseña a ser el más yo, en función, aceptación y aprecio de uno mismo.

Capítulo 8

Día 11

¿De qué hablamos cuando hablamos de amor?

Capítulo 9

Día 12

¡Ay, mae, como duele esta mierda! Es una sensación tan fea, de tener que dejar ir a alguien. Se siente uno completamente perdido, completamente vacío. Y nunca sabe uno si mantener la esperanza o desistir y resignarse. Igual creo que eso va pasando solo, con el paso del tiempo. Pero la esperanza siempre está ahí, acechando, detrás de uno, a la vuelta de cada esquina y cada detalle y no te deja solo. Sobre todo si uno es un romántico.

Yo sé que M. y yo no vamos a volver. Pero proyectando toda nuestra vida: que ella se despose y tenga un hijo o más viviendo felizmente casada y que yo, algún día, tenga pareja y viaje al extranjero (uno de mis mayores sueños, junto con escribir), espero, tengo la fe, de que nos volvamos a encontrar más adelante. Y no me refiero a vernos o hablar. Claramente lo vamos a hacer: tenemos una hija en común. Sino a reencontrarnos en el amor, en el cuidado el uno por el otro, en la compañía. Y no sé si va a ser cuando tengamos 50 o 60 o 70 (y me la imagino a ella tan linda e inmaculada, con sus cachetitos caídos y su pelo canoso y resplandeciente, andando lenta, pesada y hermosamente), pero tengo la fe de reírnos de esto y darnos otra oportunidad y cuidarnos mutuamente durante nuestra vejez hasta que alguno de los dos tenga que partir y decirle adiós a la otra persona, agradeciéndole que cumplió su promesa y que estuvo ahí para que no tuvieras miedo de irte sin despedirte de ella y darle las gracias de existir en la misma época y lugar que tú y estar ahí, otra vez, en uno de los momentos más importantes de tu existencia, en tu muerte, contigo, consolándote y diciéndote que todo va a estar bien. Y tú le vas a creer, aunque nunca hayas creído en nada. (A mí me cuesta mucho llorar y aquí voy, en el bus, haciéndolo mientras pienso en todo esto y las lágrimas brotan sin poder detenerlas, igual que cuando iba escuchando *Don't look back in anger* de Oasis, y no hay nada que uno pueda hacer al respecto, sólo dejar que pase).

Y tras de eso estoy leyendo *El amor en los tiempos del cólera* de García Márquez que, por pura casualidad, me regaló mi jefa. A raíz de toda esta situación hice una pequeña lista de libros que quería leer y en los cuales sí pensé que me podría concentrar (uno también lee libros tristes para sentirse mejor), incluyendo obviamente esta obra (en el amor somos masoquistas); y, casualmente, mi jefa estaba ordenando su biblioteca, sacando libros que nunca había leído y nunca iba a leer y tenía este hace mucho años, todavía emplasticado, sin abrir, totalmente nuevo. Lo ofreció y yo, ansiosamente, se lo pedí. Es un libro muy bello que cuenta la historia de un reencuentro de amor juvenil más de 50 años después. Pero todavía no lo he terminado; y dice, Milan Kundera, uno de mis escritores favoritos, que -y lo cito textualmente- "si el amor debe ser inolvidable, las

casualidades deben volar hacia él desde el primer momento". Yo no sé si es cierto. Espero que sí.

Capítulo 10

Día 13

También está bien estar bien. Cuando uno pasa por este tipo de situaciones cree que las cosas tienen que estar tristes o mal todo el tiempo, en "honor" a esa persona o al amor que le tenemos, porque si no sufrimos es como si no la quisiéramos. Y no, no es cierto. Podemos amar muchísimo a alguien. Pero también nos tenemos que querer a nosotros, tenemos que cuidarnos. Y eso significa hacer cosas que nos hagan sentir bien, cambiando ese amor que recibimos de otro por el mismo amor pero dado por nosotros mismos. Anoche decidí ir a un tributo de Sui Generis, uno de mis grupos de rock en español favoritos, en lugar de visitar a L. Y me sentí culpable por no visitarla, pero perfectamente lo puedo hacer hoy. Y no pasa nada. El "chivo" no se va a volver a repetir. A L. la puedo ver hoy. Y no es egoísmo, es amor propio, auto-cuidado, priorizarse uno antes que a los otros. Y está bien; y va a volver a pasar: M. y yo tendremos que cambiar nuestras agendas con L. por planes propios y salidas personales. Y está bien, no pasa nada. De hecho, hoy me siento tranquilo. Mentiría si digo que me siento feliz y pleno como antes, pero tampoco me siento triste, ni ansioso. Y por eso escribo esto, porque me da un poco de miedo sentirme así, no sé si estará bien. Me siento como si estuviera en el limbo, flotando en la nada. Pero también está bien estar así. Supongo que es un proceso, de la tristeza, de la negación, al bienestar. Me estoy acomodando, toda mi vida se está re-acomodando, estoy experimentando muchos cambios y es normal sentirse desorientado, porque uno está con un pie en el pasado y otro en el futuro. Pero tampoco tiene porqué ser negativo estar en la nada, estar en el aire y no saber qué pasos dar, ya que eso te abre todo un abanico de posibilidades inexploradas, como Syd Barrett acostado en su cama, atrincherado en su cuarto, sin moverse, sin elegir, para tener posibilidades infinitas, todas las posibilidades del universo. Pero hay que sopesar y hay que elegir. Algún día hay que decidir para no seguir brillando como un diamante loco.

Eso sí, hoy salgo con M. y con L. y no sé qué va a pasar, no sé cómo me voy a sentir. Pero también hay que afrontarlo y enseñarle a la otra persona (y a tu hija) dos cosas: 1) que podemos vivir sin ella y estar bien, para la tranquilidad de ambos (a nadie le gusta que lo dejen, pero tampoco es fácil dejar); y 2) que no le guardamos ningún rencor, la seguimos apreciando y, entonces, también puede confiar en que puede contar con nosotros algún día, si lo necesita. De eso se trata el amor: de respaldar a la otra persona, pese a todo. El amor es apoyo, no convivencia, ni sumisión.

Capítulo 11

Día 14

Antes de estar con L. nos vimos para viajar juntos. Hablamos, brevemente, de una carta que le escribí hace casi un mes, antes de terminar verbalmente. ¿Qué decía? Muchísimas cosas, pero sobre todo pedía perdón por todos mis errores durante tanto tiempo. También le dejaba claro y le agradecía el increíble ser humano que ella es, lo importante que seguiría siendo en mi vida y la promesa de estar ahí siempre que lo necesitara. Lo normal para una carta de amor y desamor. Pero ella se sintió culpable por mi sufrimiento, diciendo que nos podíamos alejar, manteniendo contacto para lo estrictamente necesario. ¡No! Hay una técnica logoterapéutica que le pide a uno visualizarse en su lecho de muerte y preguntarse si está o no orgulloso con las decisiones tomadas en su vida. Yo no lo estoy con muchas, pero lo quiero estar; y eso incluye estar ahí para ella, pese a cualquier dificultad u objeción mía en el presente. "Entre la pena y la nada, elijo la pena", diría Faulkner en *Las Palmeras Salvajes*. Así se lo dije, esperando que lo haya comprendido, interiorizado y aceptado. A veces hay que darse, aunque duela, a los demás; y aprender a reparar, con mucha paciencia, lo que rompimos, porque, cuando lo hacemos, también solemos rompernos a nosotros mismos.

Finalmente decidimos ir al circo con L. La pasamos bien, nos divertimos y hablamos entre los tres. No puedo mentir, las cosas siempre salen bien con ellas dos. Siempre es lindo pasar tiempo con ese par de seres maravillosos que la vida puso en mi camino; y si pudiera agradecerle a alguien o a algo, definitivamente, sería por ellas (¿por qué tantos lugares comunes? porque el amor está lleno de ellos). Aún así, no me sentí mal, estuve tranquilo, hablando y divirtiéndome, riéndome con L. y con M. Se puede ser feliz con tan poco, compartiendo algo de tu tiempo con los seres a quienes amas, sin necesidad de nada, sólo estar allí, con ellos, pasando la vida. Leí hace algunas semanas, en una imagen, que el amor no se crea ni se destruye, sólo se transforma. Probablemente es así. El amor no deja de ser, solo cambia. A veces por cariño, a veces por apoyo, a veces por indiferencia, por desesperación, por venganza, por dolor, por rencor, por odio. Eso nosotros lo decidimos, pero no deja de ser amor aquello que se oculta detrás de todos estos sentimientos y emociones, son un fachada para encubrir ese sentimiento tan grande que algún día tuvimos, esa pasión (del griego páthos: padecimiento). Aunque el amor también puede ser una fachada de otra cosa. Habría que profundizar en eso, pero, en este preciso momento. yo no lo quiero hacer.

Más tarde
Pero no, sí duele. Algo. No voy a mentir. Lo comprobé en la madrugada, otra vez. El insomnio y el hueco en ese lugar en el que creemos que

tenemos el corazón. Hay cierto vacío de despertar en las horas del silencio y la inactividad, sin ella, sin su calor, sin su piel, sin su tranquilidad y su magia. Abrazarla es desconectarse y dejarse llevar, sin miedos, a lo desconocido, a la nada, pero con ella. Y otra vez, también, el egoísmo. Quiero que sea feliz, de verdad. Pero no la quiero compartir, no quiero que alguien más ocupe el lugar que yo tuve en 13 años, no quiero que nadie más experimente su magia en la cama, ni para dormir ni para explorar la sensualidad de su cuerpo, de sus movimientos, de sus manos, de sus piernas, de sus muslos, de sus ingles, de sus labios, de sus vellos y de su pubis, de sus nalgas y de sus senos, de su espalda, de su pelo y de su cuello, de sus brazos y sus caderas, de su estómago y su vientre, de sus pies y de su sexo, de sus risas y de sus quejas. No quiero que nadie comande ese barco por aguas turbulentas. Sólo yo quiero ser su capitán y su marinero. Pero hay que aprender a ahogarse y naufragar, hasta que el mar y la tormenta decidan que es buen momento para hacernos encallar en la arena, en cualquier playa, donde sea, sobreviviendo, pero vivos. Hay que aprender a luchar contra viento y marea, como el salmón: contracorriente, sin rendirse.

Capítulo 12

Día 15

Dormir cuatro o cinco horas por noche es bastante agotador. Se siente uno como la copia de una copia de otra copia. Pero es inevitable, aunque uno no lo quiera. La mente te pide pensar, recordar, analizar. Y el corazón, el estúpido corazón, le ayuda. Soy el desamor neuro-químico de A. Aún así, logré volverme a dormir, al menos un par de horas, o casi.

Mis sueños no suelen ser fantasiosos ni simbólicos. En realidad, son bastante concretos. Hoy soñé con ella. Soñé que estábamos juntos en la casa, como antes de mudarme. Dormir juntos los tres. Y en la mañana, al despertar, con su consentimiento, yo acariciaba sus nalgas e introducía mi cabeza en su blusa para admirar y sentir sus senos. Mi inconsciente aún la recuerda bien, mi yo cada vez menos. Ella me reprochaba que yo, al igual que la historia de un familiar muy cercano, intentaba tener relaciones sin involucrar la parte emocional, cuando eso no se podía. Ahí acabó el sueño, literal y simbólicamente. Lúcido, en la cama, pienso que cuando uno hace eso -y no lo he hecho, ni lo he intentado- lo que busca es deslizarse, poco a poco, lentamente, a través del cuerpo, hasta llegar al corazón. Uno intenta crear un vínculo físico que, en algún momento, atraviese la barrera emocional de la otra persona, hasta poder restaurar el amor. Y realmente creo que si se nos da la oportunidad de reencontrarnos corporalmente con la otra persona, independientemente de lo que vaya a pasar, hay que aceptarla e, incluso, agradecerla. Es algo de lo cual no nos vamos a arrepentir, pase lo que pase. Pero tampoco lo podemos -y tenemos que tener la madurez para saberlo- reprochar, como si se trata de la garantía de algo más. Eso lo que es y nada más. No se trata de una ilusión ni de una esperanza. Y lo digo porque la noche antes de mudarme M. me permitió, una vez más, recordar las delicias de su cuerpo, admirando fugazmente la danza de sus partes íntimas, bajo las tenues luces de la noche. Y solamente le puedo dar gracias por, sin tener ningún tiquete de entrada, darme esa última experiencia trascendental. Y ahí no cabe ningún reproche ni ningún arrepentimiento. Únicamente una sonrisa y un hermoso recuerdo.

Más tarde
Hoy volvimos a salir juntos. Fuimos a comprar los útiles escolares de L. Ya lo habíamos acordado. De hecho fue muy "retrospectivo" porque cuando M. y yo éramos novios ella me avisaba cuando el bus estaba en el centro de la ciudad en la que vivimos, así yo salía a la parada con buena coordinación. Hoy volvió a pasar lo mismo, sólo que yo con L. y estando separados. Aún así, me sentí bien, tranquilo. Me gusta estar con ellas. Y estoy intentando mejorar, tratando de enojarme menos y que ellas también lo hagan. Se siente bien no enojarse y se siente bien mediar y hablar con ellas para que lo intenten. Es mucho mejor que molestarse,

ignorarlas o gritar. Se siente bien intentar la paz. Y también se siente bien compartir tiempo con ellas, aunque sea de compras que siempre me cansa. Está bien compartir algún tiempo juntos. Me hace feliz y me tranquiliza. Y se lo tengo que agradecer a ella y a mí por darnos esta oportunidad. Espero que podamos seguir siendo un equipo siempre. Las amo y amo estar con ellas, aunque no haya muestras de cariño de pareja. Aunque lo confieso, a veces siento el impulso de darle un beso en el cachete a M. o un abrazo, es como gravitacional: ella atrae esas muestras de cariño, al menos en mí, y la verdad es que es tan adorable. Deben ser sus cachetes y su contextura y que sea tan chineada y berrinchuda, incluso sin quererlo. (Claramente sigo enamorado de ella. No es fácil dejar de hacerlo).

Y lo que pienso, en la casa, acostado en la cama, es sobre nuestras incompatibilidades. Somos polos opuestos y tenemos muchísimas diferencias. Por eso tuvimos tantos problemas en nuestra relación. Ella es extrovertida, mientras que yo soy introvertido. Ella es impulsiva, yo analítico (ansioso-obsesivo). Ella improvisa, yo planeo. Ella es independiente, mientras que yo soy apegado. Ella es segura, mientras que yo soy tímido. Ella es fuerte, yo soy débil. Ella es distraída, yo soy resentido. Ella es madura, yo no. A ella le gusta salir, bailar, la fiesta, llegar tarde, "disfrutar la vida", divertirse, vacilar, mientras que a mí me gusta ver películas "raras", leer, escuchar música, tener una conversación tranquila, profunda o introspectiva, tomarme una birra en un bar donde se pueda hablar y escuchar rock, llegar temprano, dormir, descansar. Yo intento ser práctico y ordenado, ella es desordenada e indiferente. A ella le gustan los animales y las mascotas, a mí no (aunque tampoco los odio). Ella se quiere casar y tener más hijos, yo definitivamente no me siento listo y lo suficientemente responsable para traer más vida a éste mundo (con respecto a casarme, se lo escribí en la última carta, por ella estaría dispuesto y orgulloso de hacerlo). A ella le gusta pasar mucho tiempo con su familia extensa, mientras que yo prefiero estar sólo con ellas. A ella le gusta lo “otaku” y lo “geek”, mientras que a mí no tanto, o muy poco, mejor dicho. A ella le gusta el animé, *Harry Potter*, *Star Wars*, las novelas y películas juveniles, como *Los Juegos del Hambre* o *Percy Jackson*, mientras que a mí no. A mí me gustan las películas de culto y las independientes (*Historia Americana X, Réquiem por un Sueño, Abre los Ojos, La Ciencia del Sueño*) y leer literatura más "selecta", por intentar llamarla de alguna forma poco pretenciosa: Cortázar, Kundera, Camus, Sábato, Onetti, etc. Igual que sólo me gusta el animé si tiene algún importante contenido filosófico o psicológico, mientras que a ella le gustan muchos animés y mangas, siempre y cuando tengan historias y entramados interesantes. A ella le gusta ver series y programas de televisión y usar Netflix, a mí no, nunca me ha gustado ver televisión. A ella le gusta la música de diversos géneros (salsa, merengue, romántica, plancha, reggae, reggaetón, trova, rock, ska, pop, metal), mientras que a mí prácticamente sólo me gusta el rock. A ella le gusta gastar dinero en muchas cosas personales: ropa, zapatos, artículos de oficina, libretas,

bolsos, cualquier cosa "linda" que le pueda servir, mientras que yo hago compras más prácticas y casi nunca gasto en mí. A ella le importa verse y sentirse bien (por eso siempre está queriendo hacer ejercicio y mejorar su alimentación), mientras que a mí no es algo que me interese tanto. Ella se cuida, se arregla y se ve hermosa, mientras que yo siempre estoy desalineado. Ella es ambiciosa, yo no. Ella quiere manejar su carro, estudiar más, tener un puesto más alto y con mejor remuneración, mientras que yo sólo quiero entender por qué estamos aquí, cuál es el sentido de nuestra vida y por qué todo es tan absurdo. Ella quiere ganar bien y cumplir muchas metas. Yo sólo quiero entender, viajar y, si algún día puedo, llegar a escribir literatura.

Y aún así nos enamoramos. Y aún así crecimos juntos. Y aún así descubrimos y exploramos tantas cosas, de nosotros mismos, del mundo. Y aún así nos conocimos y reconocimos continuamente. Y aún así estuvimos más de 13 años juntos. Y aún así tuvimos una hija. Y aún así decidimos vivir juntos más de cinco años. Y aún así planeamos una vida en conjunto. Y aún así nos seguimos queriendo. Y aún así nos vamos a seguir apoyando. Y aún así nuestros caminos están entrelazados. Y aún así no nos vamos a separar nunca, aunque lo querramos. Y aún así, pese a tantas diferencias, nos vamos a seguir encontrando. Y es bonito. Y va a ser difícil. Pero está bien.

¡La vida es muy rara!

Capítulo 13

Día 16

Solemos creer que cuando nos abandonan es porque nos han dejado de amar, cuando muchas veces terminar una relación es un extraordinario y heroico acto de amor. Y no es egoísmo -para nada- pensar en uno mismo y, como efecto colateral, en el bienestar de los demás.

Sin embargo, es claro que eso no es ninguna fórmula mágica para creer que la vida es justa y que lo que sucedió es lo correcto. No, ni de largo. El autoestima sigue por los suelos y la culpabilidad es insondable. Sigo creyendo que no soy digno de amor y que tanto daño que hice y tanto error que cometí pudo haber sido remediado a tiempo. Sigo reprochándome lo hecho y lo no hecho, lo dicho y lo no dicho. Y, a veces, quiero irme al carajo, lo cual no es más que el deseo de dejar de pensar y dejar de sentir sobre la ruptura. Pero hay que atravesar este infierno sintiendo las llamas y el dolor, ardiendo, pero que no sea en vano, sino sabiendo lo que perdimos en el fuego y en el calor del momento, destruyendo y quemando nuestras formas impuras de tal manera que no volvamos a tenerlas porque ya no existen en nosotros, renaciendo más "lisos", luminosos y resplandecientes. Sólo debemos cuidarnos de no quemarnos a nosotros mismos en el proceso, en este arduo y lacerante ritual de purificación. Porque también puede pasar que las llamas calen hasta nuestro corazón y lo consuman, volviendolo cenizas inservibles. Está en nuestras manos, y de nadie más, controlar que el fuego no se propague a los alrededores o que queme nuestro centro, nuestro yo, nuestro interior. Tiene que quemar, debe doler, pero no nos tiene que consumir, ni arrasar todo a nuestro paso. Como dirían García y Spinetta: "Y cure mis heridas / y me encendí de amor; / y queme las cortinas / y me encendí de amor, / de amor sagrado".

Capítulo 14

Día 17

En ocasiones siento que voy superando esta situación y que todo está bien o va a estarlo, pero el vacío que M. dejó en mí es tan inmenso -no, no es inmenso la palabra-, es tan abrumador -esa sí- que, a veces, creo que nunca lo voy a lograr. La luz del túnel se ve tan, pero tan lejana, que todo es oscuridad y sólo se ve un punto, allá a lo lejos. Y me siento tan cansado, tan agotado, que quisiera simplemente quedarme aquí, donde estoy, sin moverme, sin avanzar, esperando a ver qué pasa y como las sombras me van consumiendo. Pero hay que seguir caminando, aunque sea a paso lento, tanteando las paredes, tropezando con lo desconocido, aunque no notemos ningún cambio porque va a llegar el día en que esa luz va a ser cada vez más cercana, más brillante. Lo que no sé es cuánto voy a tardar en alcanzarla. Pueden ser días, semanas, meses, quizás años, o tal vez nunca la alcance, tal vez nunca salga de esta oscuridad con nombre y apellidos, pero no puedo desistir de salir, tengo que seguir intentándolo, incluso iluminando el túnel con mi propia luz, por pequeña y tenue que pueda parecerme. Es la única forma de no ser absorbido por las tinieblas de mi interior.

Y hoy cumple años L. y vamos a pasear juntos. Espero que todo salga bien y que nos divertamos. Claramente eso depende de mí, estar o no bien. Pero, todo es tan confuso, que no siempre sé que hacer. No sé si lo que hacemos M. y yo es lo correcto, de salir juntos con L. y pasar tiempo juntos. A veces quiero mandarlo todo para la mierda y dejar de hacerlo. En otros momentos me siento contento por llevar las cosas de manera tan madura. También me cuestiono si M. no lo estará haciendo, otra vez, en modo de cierre. Empezando a actuar de esta manera para ir dejando de hacerlo, poco a poco, hasta que nuestras distancias sean insalvables y sólo estemos juntos en ocasiones muy contadas. Y está bien que sea así. Pero me gustaría que ella fuera transparente para decirme que, ahora, sólo nos vamos a ver cuando las vicisitudes de L. lo ameriten. No sé. Últimamente pienso tantas cosas y tan contradictorias. No sé qué va a ser de nuestras vidas, ni tampoco que es lo que quiero. Estoy (estamos) tan acostumbrado a planear las actividades de L. (antes, nuestras actividades) juntos que me siento totalmente perdido y devastado al tener que asumir yo, ahora, esa responsabilidad por mí mismo y sólo para L. y para mí. Me siento perdido, no voy a mentir. No sé qué hacer, ni cómo hacerlo. Y aquella persona a la que le pedía ayuda cuando me sentía así, ya no está de mi lado, ya no lo puedo consultar, ni solicitar. Y me siento muy, muy abrumado. Y todo esto viene a raíz de que M. me consultó si ella podía llevar a pasear a L. a algún lado los primeros días de Semana Santa que ella tiene libres, pero yo no. Y yo los días de asueto obligatorios me quedaría con ella. Y me quedé helado porque esa no era nuestra dinámica habitual y no sé que encierra la misma, si es que encierra algo. Pero las

acciones siempre tienen un simbolismo o un significado, ya sea sencillo o complejo, y me paraliza no saber cuál es. Siempre ahondo y ahondo en interpretaciones y análisis porque quiero entender y quiero saber a ciencia cierta. Y eso me mortifica.

Más tarde
Sentirse como un culo o estar comiendo mierda son expresiones del habla popular. Y reflejan, precisamente, cómo uno se siente cuando atraviesa una separación o una ruptura, como lo más bajo y sucio de la humanidad, como si perteneciera a la basura y a las alcantarillas y, de paso, se lo mereciera. Y, evidentemente, tiene que ver con no sentirse digno de ser amado y querido y, por lo tanto, aislado y abandonado por los demás, por la vida. Y eso tira al suelo nuestra autoestima, como si fuéramos una mierda o un culo, precisamente.

Y, aparte de eso, uno, como una mierda o como un culo, siente que se va a morir o que ya no va a poder más. Pero es sólo una reacción fisiológica muy similar a la ansiedad (ya la he sentido y he tenido ataques de pánico): dificultad para respirar, vacío en el pecho o en el corazón, adormecimiento de manos o extremidades, una sensación de agujero en el estómago. Y el cuerpo, claramente, se cansa de estar cargando con todo eso. Especialmente si tampoco puedes dormir o descansar bien por las noches. Lo mismo pasa con la mente que da vueltas una y otra vez sobre las mismas cosas: se agota. Y así estoy hoy, experimentando todas esas sensaciones, pero no me quiero tomar una paracetamol ni una pastilla para dormir, más adelante, en la noche. ¿Y por qué no si podría contrarrestar esos fatales y devastadores efectos? Porque quiero aprender algo de todo esto, salir más fuerte. En las noches o madrugadas dejo fluir mis sentimientos y pensamientos para entender lo que sucede dentro de mí, lo que está pasando en mi vida.

¿Cómo que cosas he aprendido? Que uno idealiza a la persona que ama, por ejemplo. Analizaba esto durante el día. Y no tiene nada que ver con que M. no sea como es o como yo la veo. Obviamente tiene sus cualidades y defectos que conozco y reconozco, así como las amplias diferencias conmigo. Pero el punto importante en todo esto es que, independientemente de la maravillosa persona que es, puedo vivir sin ella. Yo no la necesito, aunque la quiera tanto. Puedo aprender a vivir sin ella. De hecho no la necesito a ella ni a nadie más. Y eso es lo difícil de aprender, emocionalmente hablando. Saber que la quiero tanto, pero que no me es indispensable; y saber que yo puedo vivir, y ser feliz, contando sólo conmigo mismo. Y de eso se trata esta prueba, de reconocerlo, aprehenderlo e interiorizarlo. Pero nadie dijo que sería fácil. De hecho es una mierda insoportable. Pero hay que atravesarla, para darse cuenta de que todo lo que necesitamos y requerimos en la vida surge de nuestro interior, de uno mismo.

Más tarde
¿Y quién es G. (irónica o casualmente siempre pensé que si tenía un hijo ese sería su nombre; lo paradójico de todo es que, desafortunadamente, un fatídico recuerdo ya lo lleva)? Lo leí, sin querer, en una conversación de M., mientras subíamos a dejarlas después de comer. Vi que él era de sus primeros contactos, que le estaba escribiendo y que, luego, al ella abrir la conversación me miró furtivamente para ver si yo estaba viendo su teléfono. "Al yo no hacerlo" cerró inmediatamente el chat. O al menos, así me lo pareció. Tras de eso en la cena de cumpleaños de mi hija le dice a alguien que, por culpa de su teléfono, ella ha escuchado audios que no debería haber oído. Tal vez yo sea muy paranoico, obsesivo o enfermo, pero quedan muchas dudas en el aire después de esta noche. Nada que yo pueda resolver o preguntar. De cualquier forma es mi culpa crearme estas ideas, ciertas o no, por ver conversaciones que no me competen, que son privadas de una persona que ya no es nada mío o a la cual ya no puedo reclamarle nada. Es mi culpa, definitivamente. Pero qué difícil es no querer saber las relaciones que tiene una persona de la que antes todo lo sabías. También hay que acostumbrarse a esto. Y es jodido, muy jodido, porque cómo borra uno estas ideas de su mente, cómo hace uno para dejar de pensar y de sentir sobre una persona a la que uno ama. ¿Cómo?

Capítulo 15

Día 18

Es la madrugada, otra vez, y el corazón nuevamente no me deja dormir. Pero no es el hueco de siempre, sino una opresión en el pecho, siento que algo hace fuerzas, empuja, dentro de mí cavidad pectoral, hacia afuera. E incomoda, incomoda mucho. No puedo dejar de pensar en ese tal "G.". No sé absolutamente nada de él y sobre cuál es su relación con M., pero me produce un enojo terrible. ¿Por qué? Porque me siento burlado. Y también siento que es demasiado pronto. No sé absolutamente nada, lo reconozco. Pero uno se pone a pensar que, realmente, durante tanto tiempo, nunca fue amado. Unas semanas antes de que todo el desastre pasara, M. todavía me decía que me amaba. ¿Entonces cómo ahora está tan bien, tan tranquila, tan feliz? Sé que la pasamos mal y que discutimos mucho. ¿Pero dónde está su cierre? Porque no sufre, porque no me extraña, porque no llora. ¿Acaso yo no fui tan importante en su vida? Pensé que 13 años significaban algo, tenían su peso. Pues, parece que no. Parece que nunca fui alguien relevante, parece que nunca se me amó; o, al menos, no en los últimos tiempos de nuestra relación. Creo que ella empezó a hacer su cierre muchos meses antes de que todo estallara y estuvo haciendo su "duelo" mientras estaba conmigo y decía que me amaba, mientras hacía planes conmigo, mientras me pedía cariño y me acariciaba, mientras hacíamos el amor, mientras salíamos juntos, mientras dormíamos abrazados, mientras nos escribíamos o hablábamos por teléfono durante el día, mientras me mandaba mensajes eróticos, mientras salíamos con nuestras respectivas familias, mientras la pasabamos bien con L., mientras nos divertíamos juntos Y, probablemente, por eso el día que fuimos a comprar los útiles escolares de L. me dijo que querría que yo estuviera bien. Claro, porque ella ya está bien desde hace mucho tiempo y no quiere cargar con el peso de que yo siga mal “por su culpa”. Pero eso es porque yo apenas estoy iniciando el proceso que ella, seguramente, hace mucho tiempo hizo. Y no es justo. No es justo que se me haya tratado así, no es justo que se me haya mentido, que se me haya engañado. Pero, lamentablemente, la vida no es justa y hay que aprender a aceptarlo.

Y después del insomnio pude dormir unos minutos y vino el sueño. Soñé con ella, otra vez, un sueño breve y concreto. Trabajamos juntos en algún lugar. Un cliente hablaba con nosotros y le contábamos que éramos ex-pareja, que ahora éramos amigos. Y él nos dejaba un documento para revisarlo pronto. Ella le dijo que lo revisaría esa noche, para luego rectificarse aduciendo que ella se tenía que ir a divertir. Y ahí me desperté. Y desperté con mucha angustia, opresión y rencor.

Y recuerdo todo lo que pasó antes de la ruptura: las cosas parecían venir bien, normal, yo estaba intentando mejorar mi forma de ser y mi carácter.

Ella asistió, un sábado, a una asamblea corporativa donde se encuentra incorporada. Yo le reclamé al mediodía no haber comprado la comida para la casa, por lo cual no teníamos que almorzar L. y yo. Finalmente resolvimos y ella llegó algo molesta. Al día siguiente fuimos a hacer unas compras y tuvimos una discusión por alguna estupidez que no recuerdo. Al llegar a la casa, en la tarde, decidí que efectivamente era una estupidez y quise que nos contentáramos pidiéndole a ella un abrazo. Lo hizo a regañadientes indicándome que ella no tenía ganas de hacerlo. Le dije que estaba bien. En la noche le pregunté que qué sucedía. Me dijo que estaba cansada de todo esto, que nunca iba a cambiar y que no quería muestras de cariño. Yo le consulté, entonces, que qué hacíamos. Me dijo que siguieramos normal, pero sin muestras de cariño. Lo acepté, pero dos semanas después (durante ese tiempo ella me pidió que la abrazara para dormir y también me envió mensajes cariñosos) le volví a preguntar que qué pasaba entre nosotros, me dijo que no sabía, que estaba confundida. 15 días después exactamente lo mismo. Durante todo este tiempo ella estuvo saliendo constantemente con amigos y llegando tarde a la casa. Así que unos días después en una de tantas salidas en la que me dijo que llegaría temprano, pero no lo hizo, decidí preguntarle qué pasaba, realmente. Faltaba una semana para Navidad y yo no tenía el norte claro, no quería ser falso e hipócrita para tales fechas. Estuvimos hablando, yo preguntando, ella confundida, hasta que finalmente me dijo que ya no quería estar conmigo, que ya no sentía lo mismo y que ya no tenía el mismo deseo. Todo eso me destrozó. Y lloré y lloré como pocas veces lo he hecho, porque no sabía en qué momento me había dejado de amar alguien que lo había hecho tanto, alguien que en algún momento me había necesitado tanto y a quien yo había cuidado y acompañado en tantos momentos, duros y difíciles, así como felices también, alguien a quien apoye tanto y que vi crecer, a quien apoye para crecer. Lloré y lloré desconsolada y desesperadamente, porque me parecía todo tan irreal, porque no creía que fuera mi vida, ni mi historia, ni mi amor el que estuviera pasando por esto. Pero pasó y decidimos separarnos después del año nuevo para no arruinar estas festividades, y principalmente la Navidad de nuestra hija. Fueron unas semanas complejas: fue lindo, triste y muy difícil compartir nuestro último tiempo juntos. Hubieron muchos sentimientos encontrados, de mi parte y creo que de parte de ella también. Siempre quise que supiera cuánto la amaba, que tan importante era para mí, cómo me dolía y destrozaba perderla y quise que comprendiera que siempre iba a estar allí para ella, para lo que necesitara porque sé que así es, porque yo soy así y porque ella siempre me va a importar, aunque me duela o aunque la odie, siempre la voy a amar. Y yo la abrazaba por necesidad, toda la noche, todas las noches, intentando no dormir o hacerlo lo menos porque sabía que no lo volvería hacer. La acariciaba y tocaba su cuerpo lo más que podía porque no lo quería olvidar. Le acaricié y besé su espalda y su pelo, acaricié sus pies con mis pies, toqué sus muslos, sus piernas, sus nalgas, sus senos y sus pezones, su vagina, su pubis y sus vellos, su cuello, su cara, abracé su estómago. La toqué y la toqué, despacio y lentamente, toda la noche durante

algunas noches, para no despertarla, para que ella no lo supiera y para intentar que mi tacto y mi mente conservaran su piel, sus formas y sus detalles para toda la vida. Y un día decidí que no quería molestarla más con mis caricias, un día que ella salió de hecho, y simplemente me dormí, en la orilla, mirando hacia afuera de la cama, para no verme tentado a hacerlo cuando ella llegara. Y fue ella, más bien, quien lo hizo, la que me abrazó durante el sueño y quien me preguntó en la mañana que por qué yo no lo había hecho, aduciendo que lo extraño de mi parte. Entonces la continué abrazando las noches restantes. Y así, también, lloré muchas veces durante el día porque recordé mis equivocaciones para con ella, porque Los Beatles cantaban "déjalo ser" de fondo, por tener la seguridad que no me volvería a despertar con ellas nunca más, ni desayunaría con ellas, ni jugaría con ellas en las mañanas, ni nos tiraríamos bombas de agua, ni ordenaríamos la casa juntos, ni jugaríamos los tres en la tarde, ni veríamos una película, ni comeríamos cochinadas, ni nos acostaríamos a dormir por las tardes, ni hablaríamos todas las noches de nuestro día en el trabajo o en la escuela. Y en las noches fue cuando más lloramos por mi culpa por perderla, porque ella me decía que podría estar con alguien más afín a mí que tuviera mis gustos, pero yo solo pensaba en estar con ella, en amarla y en no importarme absolutamente nadie más, porque los dos teníamos la certeza de nunca encontrar a alguien tan increíble como la persona que teníamos al frente, porque a ella le dolía separar a una familia, dejarme sin esposa, sin hija y sin casa, y dejar a L. sin un padre que estuviera con ella todos los días y todas las noches, y también teníamos miedo de perdernos mutuamente, yo más que ella creo, y sabíamos que extrañaríamos tantas cosas: que yo la abrazara por las noches, que yo la bañara de vez en cuando, que yo la chineara cuando estuviera enferma, que nos hiciéramos reír con nuestras bromas y chistes personales, que yo la alzara, que ella se estirara todas las mañanas golpeándome, que se me tirara encima en la cama. Y nos besamos y nos quisimos muchísimo durante esas noches, pero también nos dolimos mutuamente. Hasta que llegó el día de hablar con L., en la noche, después de que yo hubiera ido con ella y con la familia de M. a las fiestas nacionales de fin de año. M. no fue porque estaba enferma y no se sentía bien. Lloramos con L., también, por separarnos como familia, por yo tener que irme, por dejar de ser una familia. Pero nos prometimos, le prometimos, seguir siendo un equipo que se iba a apoyar, que se iba a querer y que iba a trabajar para que las cosas estuvieran bien entre nosotros porque ella siempre sería nuestra prioridad, la de los dos, y ante lo más importante de nuestras vidas teníamos que esforzarnos. Finalmente me fui de la casa el sábado, aunque me quedé a dormir ahí ese día para pasar nuestro último fin de semana juntos y hacer un cierre final que, de todas, formas ya veníamos haciendo. La noche anterior hicimos el amor porque creo que era una deuda que teníamos pendiente. El resto es historia.

Y, bueno, todo esto me deja tan confundido, la verdad. No sé qué está pasando, no sé qué pasó, ni sé qué pasará, tampoco. Y recuerdo que todo

lo que escribo aquí son mis impresiones, mis recuerdos, mis ideas, mis pensamientos, mis creencias y mis sentimientos; y que todo lo que digo de M. son meras suposiciones. No puedo saber nada de lo que ella sintió o siente, de lo que pensó o piensa, de lo que hizo o hace. Solamente sé de ella lo que me ha dicho y lo que ha hecho cuando ha estado conmigo. Nada más. No la puedo juzgar, ni criticar, ni guardarle rencor, ni odiarla, ni recriminarle, ni reprocharle, ni absolutamente nada porque no sé qué está pasando, tampoco, con ella, con su vida y, además, ya no está conmigo, y además ella es la única responsable de su felicidad en la corta estancia que tenemos en este mundo y no puede y no debería desaprovechar su tiempo. Debería hacer todo aquello que la haga feliz, igual que yo. Y hace rato pensaba, cuando comencé a escribir este extracto, que definitivamente debería saber con quién ya nunca más volver si se presentara la oportunidad en el futuro y que esperaba ser lo suficientemente decidido para saberlo y actuar en consecuencia, para saber todo el daño que nos hemos hecho y reconocer el espacio tan abismal que nos separa. Y lo pensaba, también, porque hace muchos años, cuando terminamos un par de veces nuestro noviazgo, ella me hizo lo mismo: al separarse de mí, estuvo con otras personas, para luego regresar y, como se dice vulgarmente, pedir cacao. Y me sentí bastante estúpido y ahora lo siento, otra vez (de hecho, tuve un dejà vu por alguna reminiscencia inconsciente de algo que pasó la primera vez que me terminó y fue igual a hoy, pero no sabría decir cómo.) Pero ya no sé. Es decir, sé que debería ser así. Pero, si las cosas se dan, no sé qué va a pasar. Y me siento estúpido, muy, muy estúpido porque no sé de qué va el amor, no sé qué pruebas tiene que superar, ni qué límites ya no debe sobrepasar, no sé qué se puede aceptar y qué no en cuestiones de amor. Y, sin embargo, yo sigo creyendo en él, confío en que es mágico y transformador y que puede superar cualquier prueba. Pero el amor es el amor, y yo no sé nada de él. O tal vez sí sé algo, pero no lo quiero aceptar, no me lo quiero plantear. Pero no lo voy a escribir hoy, porque estoy asimilando todo esto y, además, tengo que trabajar, aunque me encuentre inquieto y distraído.

Sólo quiero terminar diciendo que las promesas se las lleva el viento, como su amor eterno hacia mí o el “siempre vamos a estar juntos”. Como dice Nietzsche, uno no puede prometer sentimientos, sólo puede prometer acciones, porque los sentimientos son involuntarios, dinámicos y temporales y no está en las propias manos poder mantenerlos. Pero, aunque uno siempre lo sabe, se equivoca y promete cosas que no sabe si va o no a poder cumplir. ¡Oh, ingenuidad de nosotros los humanos! ¡Oh, estupidez interminable!

Capítulo 16

Día 19

Anoche me llegó (porque yo necesitaba que alguien directo y sincero me zarandeara las ideas y esta persona alejada se acercó hace algunos días a mí para ofrecerme su apoyo), como furiosas olas, el rumor de que M., mientras estuvo conmigo, estuvo coqueteando con otros hombres. Y, quién sabe, quizás hasta más. Eso no lo sé. El informante indicó sólo poder contar eso, pero que llegaría el momento en que yo sabría más. Y eso bastó para estrellarme contra las rocas con rabia y destrozarme en mil pedazos. Me dejó desorientado y "furioso", porque, pese a todos mis fallos y descuidos, siempre la amé, siempre intenté dar lo mejor de mí para la relación y nunca, nunca, (aunque tuve la oportunidad en un par de ocasiones) busqué ser infiel o tener algo con otra persona; y, ante todo, confíe ciega e incondicionalmente en ella. Y ahora me siento tan engañado, tan burlado, tan decepcionado, tan enojado con ella y conmigo mismo. Y me siento así porque ella me hizo mucho daño, pero yo no lo quise ver y lo permití. Hubieron tantas señales, pero yo quise creer en ella y en su amor por mí. Y no sólo señales, si no un pasado, un pasado en el que, también, estuvo con otros hombres, pero yo se lo perdone, hace muchos años, cuando pude cortar de raíz esta relación. Y lo hice confiando, precisamente, en sus sentimientos y su deseo de cambiar por mí. Pero parece que no fue así. Y si todavía hubiera sido honesta y me hubiera planteado sus inquietudes amorosas o sexuales o de cualquier otro tipo, hubiéramos tomado una decisión en conjunto. Pero no, parece que ella decidió por sí misma, por sus deseos, por sus necesidades, sin importarle que había otro ser humano involucrado emocionalmente: yo. Y no es justo, otra vez, no es justo ser tan egoísta y pensar solamente en uno mismo, cuando hay otras personas que sienten, sufren y valoran. Pero me tocó a mí ser el bueno que recibe todos los golpes, porque yo lo permití, porque no quise ver las señales, porque no quise escucharme a mí mismo y mi intuición. Me dejé llevar por el amor y lo pagué muy caro, muchos años después.

Pero hablaba con mi jefa hoy (es una persona muy sabia) y llegábamos a la conclusión de que que nada de eso se puede llegar a saber con precisión. Sólo M. sabrá si estuvo ligando con alguien más cuando todavía éramos una pareja o si me fue infiel. Y aunque yo me sienta decepcionado o engañado, nada de esto va a cambiar lo que estoy viviendo hoy. Éste comentario sólo hace que empiece a sobre-analizar todas las palabras dichas por M. y todos sus actos en el pasado. Y eso no es sano para mí, para mi salud mental y para mi proceso. Si lo hizo, no se puede remediar. Y discutirlo sólo serviría para romper aún más nuestra ya frágil "relación". Tengo que perdonarla, todo lo que dijo, todo lo que hizo, incluida esta acción fantasma. Pero no tengo que olvidar nunca, en el futuro, que yo ya no quiero ni debo estar con ella. Ya me lastimó mucho y yo lo hice con

ella. Somos diferentes y tenemos anhelos distintos. Y no podemos traicionarnos a nosotros mismos para complacer al otro, ya no más. Y, lastimosamente, esto me hizo darme cuenta de que no puedo volver a confiar en ella, aunque yo lo desee, aunque no haya hecho absolutamente nada y es por el simple hecho de que desde mi interior ella no me genera confianza: tantas cosas que hizo, tantas cosas que dijo, tantas cosas que me dañaron y tan poco interés en mí como ser humano, como pareja, como ser amado. Lo único que puedo hacer ahora es construir una relación de padres basada en el amor. E intentar perdonarla. Sé que no será sencillo y sólo se dará cuando pase el tiempo. Como dice Borges: "Yo no hablo de venganzas ni de perdones, el olvido es la única venganza y el único perdón". Y tendrá que pasar algún tiempo para que yo me pueda vengar, para que pueda perdonar y para poder olvidar. Pero espero que llegue ese día y poder sonreír y poder quererla como es y como se merece y no como yo la idealizaba.

Capítulo 17

Día 21

Éstos han sido unos días difíciles. Ayer no escribí por la misma razón: esta información que recibí es de las más dolorosas que he tenido que atravesar en toda la vida. De hecho, creo que venía haciendo un buen proceso, un buen trabajo; pero esto, de la supuesta infidelidad, me volcó. La persona que me informó me dijo que, además de coquetear con otras personas, M. me había sido infiel y que, lamentablemente, ella estaba completamente segura de que era así. Me lo afirmó. No es necesario ahondar en detalles, ni esta persona lo hizo, pero me sentí totalmente devastado. Sentí enojo, rencor, odio, engaño, burla, decepción, mucha decepción. Y tuve que preguntarle a M. si era cierto, ella lo negó rotundamente; mientras que la otra persona me decía que le exigiera que me dijera la verdad, que fuera sincera, que fuera honesta si M., de verdad, quería hacer las cosas bien y si me quería. M. lo negó, lo negó y lo negó (como Pedro a Jesús: tres veces). No sé en quién creer ni en qué creer, esa es la verdad. Durante muchos años, todos los años juntos, confié en M. incondicional y ciegamente, aunque hubieran señales o comentarios o acciones que sugirieran lo contrario, porque verdaderamente creo que cuando uno ama es porque confía en la otra persona y porque también uno es sincero y leal. Pero, ya no sé. Es, también, una persona de confianza quien informa y que estuvo en muchas ocasiones con M., que la escuchó, la aconsejó, la sacó, la distrajo y que, al parecer, fue traicionada por ella. Todo eso me deja muchas dudas flotando en el aire, pero no las puedo disipar, no las puedo solucionar… "Y otro crimen quedará sin resolver".

Me desperté ayer, en la madrugada, como es usual, con unos deseos tremendos de vomitar. Siempre que tengo sensaciones fuertes que me sobrepasan y que no puedo procesar y digerir fácilmente me provocan esas ganas. Creo que ellos manifiestan el deseo de salir de mí, pero no saben cómo. El miedo, el enojo, la ansiedad, la decepción, el engaño, la tristeza cuando me sobrepasan, buscan salir a torrentes por mi garganta. No quieren estar dentro de mi cuerpo, quieren expulsarse a sí mismos a través de las alcantarillas. Y es una sensación tan impotente, como de querer uno mismo irse en vómito por medio del desagüe y de desaparecer emocionalmente. Por dicha, siempre existen otras personas, que te escuchan, te acompañan y te iluminan.

Hablando con mi jefa y con otra amiga que conoce nuestra historia, logré llegar a algunas conclusiones: si M. me fue infiel no es mi responsabilidad ni mi culpa. Ella es una persona adulta que debe conocer las consecuencias de sus acciones. Además, no la quiero justificar, pero pueden existir una serie de factores y condiciones que pueden ocasionar una infidelidad, incluso cosas que yo puede haber provocado o permitido.

Eso no quiere decir que esté bien, pero tampoco la puedo juzgar si sucedió. Sólo ella sabrá las circunstancias en que pudo haber pasado, si es que pasó. Aún así yo nunca las voy a conocer y, también, es posible que nunca llegue a saber si fue o no infiel conmigo, si traicionó mi confianza y el respeto que, supuestamente, buscábamos en nuestra relación. La segunda conclusión es que me di cuenta que no confío en ella. Si no le creo totalmente es porque no confío. Y si no confío en ella significa que no puedo, ni debo, ni quiero volver con ella si se presenta la ocasión de que suceda. Ya ella me ha hecho muchísimo daño, independientemente de esta tema, y yo también a ella. Y no quiero volver a la misma mierda: a tratarnos mal, a gritarnos, a ofendernos, a humillarnos, a desinteresarnos por la otra persona, por sus sentimientos, por su integridad, por su valor, a traicionarnos de tantas maneras. Yo sé que le hice muchísimo daño y la hice pasar por cosas muy difíciles, pero ella también me hizo sentir, muchas veces, como una completa mierda, como si no valiera nada, como si no fuera importante, como si fuera menos que cero. Y ya no quiero volver a eso, porque yo valgo mucho, porque yo me merezco mucho amor y mucha comprensión -ella también, claramente- y porque ya no siento ninguna confianza en ella. Y lamento muchísimo que sea así, pero así es y nada puedo hacer al respecto. Yo merezco algo mejor, mucho mejor.

Por todo eso ya no quiero revolver más las cosas. Lo que pasó, pasó, ya no se puede remediar. Si me fue infiel o no es un tema que tiene que resolver y asumir ella misma. Ella, en algún momento, si fue así (y si es la buena e increíble persona que yo creo), lo tendrá que trabajar y enfrentarse a todo el infierno que eso implica: a sus causas y sus consecuencias, para ella misma y para los demás. Y si no fue así -y ojalá que no haya sido- eso sólo reconfirmará la increíble persona que es. Porque, aunque este rumor duela tanto, no puedo dejar de creer que M. es una buena persona, con todo y sus errores, con todo y sus defectos. Yo, por mi parte, no quiero abrir más heridas, ni provocar más daño. El resultado sigue siendo el mismo: ya no estamos juntos y yo no quiero volver más con ella. Quiero tener una relación cordial, pero alejada. No me quiero involucrar más, ni seguir haciéndome daño por las cosas que ella hace o dice, con o sin intención, consciente o inconscientemente. Yo soy el único que lo permite y el único que lo puede impedir. Me duele porque la quiero mucho, pero tengo que ser "egoísta" y pensar en mi bienestar. Eso implica reencontrarme, reconstruirme, no dejarme lastimar, no dar el brazo a torcer, no estar más para ella (solo lo estrictamente necesario). Y también significa no sentir culpa, no sentir culpa por tomar decisiones por mi bien, aunque puedan molestar, entristecer, incomodar, lastimar o enojar a los demás. Si ya no quiero estar más con ella (y ella, obviamente, ya no más conmigo) tengo que distanciarme, tengo que asumir esa posición. Y tengo que hacer cosas que me generen valor, que me hagan sentir bien, que me cuiden a mí mismo. Tengo que construir relaciones que me edifiquen y dignifiquen como ser humano y no aquellas que me desvaloricen o me generen sentimientos

negativos. Por eso ya no quiero hablar más de este tema, ni con ella, ni con quien me informó, ni con nadie. Lo que haya pasado sólo ella lo sabrá y sólo ella tendrá que resolverlo. Yo no. Yo tengo que trabajar en mí, en mi bienestar, en mis inseguridades, en mis complejos, en mis errores y en lo que quiero de la vida. Y, también, debo recordar que, pese a todo, yo siempre intenté hacer las cosas bien, sin la intención de dañar a nadie. Yo puedo hablar por mí y nada más. Y eso significa que di, con todas mis limitaciones, todo lo que pude, que me sacrifique hasta más no poder, que me entregué, muchas veces, sin pensar en mí mismo, que hice e hice por la relación, por M., por L., por la familia. La cagué, también, muchas veces, pero sin la intención de herir a nadie, sin tener la voluntad, la intención y la conciencia de hacerlo. Y me debo felicitar por eso, por intentar hacer las cosas lo mejor posible hasta el final, y también me tengo que perdonar, por todo lo que me fallé a mí mismo y por todo lo que permití que me dañara. Pero espero poder crecer y no volver a cometer el error de dejarme de lado. Yo valgo demasiado y tengo que darme mi lugar en el mundo y eso implica construir relaciones que me generen valor y no aquellas que me desvaloricen o minimicen, aunque vengan de personas que estimo. De eso va el amor propio, de priorizarse siempre uno mismo, porque sólo yo me puedo prometer amor incondicional y eterno. Sólo yo sé lo que hice, sólo yo sé lo que me esforcé, sólo yo sé lo que valgo. Sólo yo. Yo, yo y yo. Primero yo, segundo y tercero yo. Lo demás vendrá por añadidura. Y, como siempre, aprender a vivir sin rencor. No acumular ningún sentimiento negativo adentro que no sirva para nada constructivo. Amarse también significa perdonar, a uno mismo y a los demás, porque uno no merece llevar una carga que no le corresponde. Tengo que recordar siempre no mirar atrás con rencor, sino hacerlo con amor. Y estar orgulloso de mi posición, de mis decisiones y de mi vida, que es la única que voy a vivir y no me puedo dar el lujo de desperdiciarla en el rencor, en el odio y en el enojo por palabras, acciones o decisiones ajenas. Yo tengo que amar y amar mucho, incluso más allá de mis límites, porque lo único que vale la pena en este mundo es el amor. Es lo único que tiene sentido y es lo único posibilita la creación y la expansión de la vida y de la existencia en todas sus formas.

El amor no se acaba, ni siquiera, después de la muerte, porque nuestras partículas lo contienen y, al morir, se expanden, a través del espacio y el tiempo, por el universo. El amor es infinito y se vuelve a reunir, sin limitaciones, con todo lo que amamos y con todo lo que nos amó. El amor es eterno y la metáfora del cielo es real porque todo lo quisimos y todo lo que existió se encuentra, de alguna u otra forma, allá arriba, diseminado entre las estrellas y el firmamento. Y ahí no hay cabida para el rencor porque el amor es creación y expansión, incluso desde la destrucción y el renacimiento. El amor es todo y todo es el amor.

Capítulo 18

Día 22

Repetición y contradicción. Éste diario está plagado de ellas. Repetir los mismos temas y contradecirme constantemente. Cuando uno se encuentra fuera de una relación que tanto quiso o que tanto tiempo duró se halla, todo el tiempo, entre estas dos paradojas: pensar lo mismo una y otra vez y llegar a conclusiones que, minutos y segundos después, va a negar.

Hoy celebramos el cumpleaños de L. y, evidentemente, tuve que compartirlo con M. Es muy difícil y muy triste, también, notar o percibir que la otra persona ya no te necesita, ya no te extraña o ya no te ama, o tantas otras cosas, ya no te busca, ya no te abraza, ya no te habla, ya no te sonríe, ya no te nada. Supongo que es parte de la separación: ser indiferente al otro. Yo también lo intento ser, pero me cuesta más -creo-, porque en mí no es natural, como en ella sí lo parece. Igual sigo creyendo que se está viendo con alguien o lo está conociendo. Nada que hacer. Pero me duele. Me duele ver como le sonríe al celular, me duele ver como pasa enviando y recibiendo mensajes todo el día. Y por eso me quiero alejar de ella porque todo eso lastima y yo soy el que lo permito. Cuando salgo con ellas y lo veo. Cuando intento ver quién le escribe. Cuando estoy observando constantemente sus gestos. Cuando me percibo, frente a ella, como una historia vacía de más de 13 años. Cuando me cuestiono el supuesto amor que me tuvo. Cuando desconfío de alguien con quien ya no estoy y que puede construir su vida como le plazca -igual que yo-. Cuando me pregunta -y espera- si estoy bien, cuando sólo han pasado 22 días desde que nos separamos. Cuando espero muestras de cariño que no voy a recibir. Cuando las recibo y me ilusiono sabiendo que no son de amor y que no las debería aceptar. Cuando decido estar con ellas, en lugar de sólo hacerlo con L. Todo eso duele, pero soy yo el que lo permite.

Porque acostado en mi cama, ya no duele tanto. Si lo pienso y siento bien, con calma, tiempo y paciencia, me doy cuenta que todo está bien. Si me fue infiel, no hay nada que hacer. Si ya no me ama, no hay nada que hacer. Si me olvidó tan pronto, no hay nada que hacer. Si está conociendo o saliendo con alguien, no hay nada que hacer. Si su amor fue falso, no hay nada que hacer. Si yo, para ella, no valía tanto, no hay nada que hacer. Si ya no me extraña ni me necesita, no hay nada que hacer. Si nuestra convivencia se olvidó tan rápido, no hay nada que hacer. Si todo lo que viví fue una vil mentira, no hay nada que hacer. Si nunca me quiso, no hay nada que hacer. Si ya me sustituyó, no hay nada que hacer. Si toda nuestra historia ya no pesa, no hay nada que hacer. Si 13 años se olvidan tan pronto, no hay nada que hacer. Si viví una farsa, no hay nada que hacer. Si el amor se cambia como se cambian los corpiños, no hay nada que hacer. Y no hay nada que hacer porque nada de eso está bajo

mi control, no es mi responsabilidad, ni es mi culpa. Yo no puedo actuar, pensar o sentir por ella.

Pero sí hay algo que puedo hacer y es alejarme, porque lejos ya no duele tanto, porque de largo lo puedo ver en perspectiva, porque no tengo el corazón a la par de ella, porque no tengo que ver lo que no quiero ver, porque no me siento irrelevante, porque no siento el peso del veloz olvido, porque no experimento la falsedad de los sentimientos, porque no estoy hasta el cuello en la mierda, sino que la veo desde larguito. Y eso me permite, también, reencontrarme conmigo mismo y decidir qué quiero para mí vida, porque no estoy gastando mis energías en la otra persona, sino en mí, en lo que siento, en lo que pienso, en lo que soy, en lo que quiero, en lo que busco, en lo que espero, en lo que puedo hacer, en lo que puedo construir, en decidir, en visualizarme, en perdonarme, en compadecerme, en amarme, en chinearme, en explorarme, en descubrirme, en recordarme, en exaltarme, en quererme, en agradecerme, en respetarme, en darme mi lugar, en valorarme, en orgullecerme de mí mismo. Porque nada de eso lo puedo hacer si estoy enfocado en otra persona que quiero, pero que no me quiere como yo quisiera, y que, por supuesto, no tiene que cumplir mis expectativas, así como yo no tengo que cumplir las suyas. Porque el único responsable de cumplir mis expectativas soy yo.

Y va a ser difícil porque la tengo que seguir viendo, aunque no quiera (y, no voy a mentir, sí quiero porque la quiero). Y si no quiero es porque me hacen mucho daño cosas que ella hace o cosas que ella dice. Pero tengo que distanciarme lo más que pueda para que me lastime lo menos y mi camino hacia mí mismo sea más sencillo. Ya no quiero que ella se robe mis energías, pero sólo yo soy responsable de que suceda. Y ésta es la fecha indicada para hacerlo porque creo que ya no tenemos más actividades en conjunto con L., así que no me veo en la obligación de tener que verla tan seguido. Y espero que sea así. Y espero priorizarme. Y espero ser firme en no querer quererla. Y espero no verla, ni hablarle más de lo necesario -aunque me muera por hacerlo-. Y espero, como dice Pizarnik, no necesitar traficar con mi dolor.

Capítulo 19

Día 23

Hace algunas semanas, cuando M. y yo sabíamos que nos íbamos a separar pero continuábamos viviendo juntos (la noche en que decidí no abrazarla), me dispuse a ver *Historia de un matrimonio* con la certeza de que llegaría a conmoverme hasta el llanto. No pasó. La película es demasiado "burocrática" y calculada. Anoche, por otro lado, terminé de ver *Escenas de un matrimonio* de Bergman (obra maestra). Tampoco me conmovió tanto. Pero sí me sentí identificado, primero con Marianne, luego con Johan, para terminar dándome cuenta que, al separarse o divorciarse, uno asume ambos papeles y fluctúa entre las "dos" líneas que plantea la película, aunque haya tantas otras aristas. Lo mismo sucede con los personajes de Scarlett Johansson y Adam Driver, uno pasa de sentirse la víctima a ser el villano. Y es que en una ruptura no hay ni buenos ni malos, ni vencidos, ni vencedores; sólo hay supervivientes. Además, uno no puede juzgar ni ser juzgado. El desenlace se da porque, aunque existen similitudes, también hay muchas diferencias que hacen insostenible la continuidad, que son insalvables. Y hay que aceptarlo, aunque se siga amando. Porque creo, firmemente, que un amor largo y apasionado nunca, nunca se acaba. Por eso espero, ansiosamente, ver *Saraband*, la secuela de *Escenas*, ya que muestra la reunión de Marianne y Johan 30 años después de su divorcio. 30 años después se produce la película, 30 años después los mismos actores, 30 años después dirige el mismo director. Debería haber mucha sabiduría ahí. Y espero entender (emocionalmente) algo que sólo el tiempo y el arte pueden mostrar y que es el cómo vivir o el cómo aguantar la vida con todos sus infortunios, para terminar dándose cuenta que valor de la existencia o su peso son equivalentes a su sinsentido y lo único que hace prescindibles estas cuestiones es el amor en todas sus formas y deformaciones.

Luego, me dormí en paz y, antes del amanecer, volví a soñar con ella. No recuerdo qué, pero sé que lo hice y era un sueño tranquilo, pacífico y amistoso. Me gustaría tanto recordarlo. Aún así, me desperté angustiado, ansioso y sumamente cansado. Quizás me sentía bien ahí, donde estaba, en la calma de mis sueños; hasta que la conciencia de la realidad quiso arrancarme de mi ficticio descanso. Quizás éramos Marianne y Johan al final de *Escenas*, intentando ser felices y amarnos desde la distancia, porque quizás sea la única forma de ser feliz cuando uno ama y no logra vivir con alguien. Y tal vez me desperté siendo Marianne a la mitad de la película, completamente perdida y devastada por la realidad del abandono. Quizás todo ha sido tan tranquilo y tan doloroso que las noches, también, se esfuerzan por recordarme que las circunstancias siempre tienen dos polos: el positivo y el negativo, el constructor y el destructor, que son la tesis y la antítesis de una misma realidad, de la síntesis que nuestra mente dualista no nos permite ver. Como dice William

Blake: "Si la puertas de la percepción fueran depuradas, todo aparecería ante el hombre tal cual es: infinito". Y como escribí hace algunos días: el amor es infinito, y el infinito es amor. No hay más. Todo es parte del uno y el uno es parte del todo. Todo es indivisible. Y todo lo que sucede es parte del universo, del infinito, del amor, aunque no lo creamos o aunque lo destruyamos. La creación y la destrucción sirven para ser y para existir, sirven para amar y para liberar. ¡Todo es amor!

Capítulo 20

Día 24

Estoy muy cansado. Tengo muchísimo sueño. Hace más de un mes que no duermo bien, desde que M. me dijo que ya no quería estar conmigo, desde que me dijo que no sentía lo mismo por mí. Desde ese día, salvo contadas ocasiones, he dormido menos de seis horas cada noche. No lo puedo evitar. Me duermo agotado, pero siempre termino despertándome en la madrugada, después de las 4 a.m., teniendo muchas dificultades para volver a conciliar el sueño. No me molesta porque tengo la oportunidad de analizar y sentir lo que estoy viviendo desde la oscuridad y el silencio, desde la nada. Y eso me hace bien, porque no implica ninguna expectativa, ni presión. Sólo soy yo, conmigo mismo, mis sentimientos y mis pensamientos. Todo se vuelve más claro y real, porque estoy escuchándome a mí mismo, desde afuera, desde otra perspectiva, que no es estando inmerso en el dolor o en la rumiación. Y me siento separado de mí y unido con la existencia y con la verdad, de alguna forma mística o espiritual. Soy yo desde otra dimensión, donde me sigo experimentando y auto-analizando, pero sin culpa ni rencor, sino desde la realidad, pero no la de mi situación, sino la del universo, donde soy todo y nada, donde soy alguien y nadie al mismo tiempo. Y está bien, de hecho está muy bien, porque el dolor no se siente como dolor y la soledad no se siente como soledad, aunque estén ahí ante mí, dentro mío. Y los miro con compasión porque sé que no quieren hacerme daño, solamente quieren mostrarme algo. Y nos miramos desde los árboles y los arbustos de la noche, con mucha cautela, intentando reconocer nuestras intenciones de animalillos asustados ante la amenaza de un depredador que resulta ser un mamífero de nuestra misma especie que no sabe si va a tener que luchar o huir. Y, mientras tanto, nos quedamos paralizados y suspendidos ante la espera, haciendo movimientos lentos y calculados frente a la supuesta amenaza que nos acecha. Y así nos vamos acercando y reconociendo muy despacio cada noche. Y eso hace que pase el día realmente agotado, pero, a veces, -y eso es todo un logro- también satisfecho.

Y también sigo sintiendo, durante todo el día, muchas otras sensaciones: paz, tranquilidad, miedo, ansiedad, decepción, tristeza, abandono, bienestar, apertura, amor, libertad, culpa, rencor, indiferencia, desesperación, desesperanza, esperanza, desengaño, burla. Y son como las olas del mar que te atraen, que te calientan, que te enfrían, que te revuelcan, que te arrastran, que te golpean, que te empujan, que te calman, que luchan contigo, que te sacan, que te ahogan, que te hunden, que te mojan, que te empapan, que te marean, que te queman, que te salan y que te cansan. Y yo intento sentirlas, vivirlas, experimentarlas, porque se que vienen y van todo el día y yo estoy inmerso en el océano esperando ver tierra firme, pero al no mirarse por ninguno de mis costados, sólo me queda aguantar. Entonces tengo que soportar los

embistes de la mar, que a veces te trata con cariño y otras veces con furia. Porque es la única forma de sobrevivir, esperar y esperar hasta llegar a ver algún vestigio de playa en algún punto cardinal, o una balsa o un barco que me pueda sacar de donde estoy. Y eso depende en parte de mí, de continuar nadando y aguantando. Pero no miento, tampoco. A veces quisiera desistir y dejarme arrastrar por la corriente y ahogarme. Pero hay algo más fuerte dentro de mí que empuja y empuja hacia adelante, que me saca a flote, bajo el ardiente sol o la resequedad de la noche. Y eso me recuerda a Albert Camus cuando dice que: "En medio del odio, descubrí que había, dentro de mí, un amor invencible. En medio de lágrimas, descubrí que había, dentro de mí, una sonrisa invencible. En medio del caos, descubrí que había, dentro de mí, una calma invencible. Me di cuenta, a pesar de todo, que en medio del invierno, descubrí que había, dentro de mí, un verano invencible. Y eso me hace feliz. Porque esto dice que no importa lo duro que el mundo empuja contra mí; dentro de mí hay algo más fuerte, algo mejor, empujando de vuelta". Y asi descubrí que, en medio del absurdo, hay, dentro de mí, una esperanza invencible.

Capítulo 21

Día 25

Esta noche volví a soñar con ella, nuevamente. Soñé que estábamos hablando sobre algo que nos molestaba o algo que le molestaba a ella, propiamente. ¿Y por qué soñé eso? Porque anoche la vi durante algunos minutos cuando fui a recoger a L. Ya que la semana anterior tuvimos algunos altercados, le consulté si estaba enojada conmigo. Me mencionó estar molesta y dolida, pero no llegué a saber el motivo. Aún así, le dije que lamentaba cualquier cosa. Me sentí muy triste al verla, por haberla perdido hace muchísimo tiempo. Y me preguntaba, luego, a mí mismo, por qué continuamos aferrados a algo que sabemos que no va a funcionar. Dice una supuesta reflexión budista que no hay que molestarse con el pozo seco que no te da agua. Lo que hay que hacer es preguntarse por qué uno sigue insistiendo en sacar agua de donde ya ha quedado claro que no puede encontrarla. Y es tan cierto. M. y yo nos quisimos muchísimo, pero tuvimos demasiados problemas durante toda nuestra relación. Era algo que nunca iba a funcionar, pero nos empeñábamos en creer que sí. Y ahora que ya se acabó, al menos yo sigo cuestionándome lo que hice y lo que pude haber hecho para salvar nuestra convivencia o lo que podría hacer para recuperarla (¡qué estúpido soy!). No había nada que hacer por los motivos que tanto he expuesto. Y yo muchas veces me cuestioné mi amor hacia ella y el de ella hacia mí y quise irme muchas veces de la casa y así lo sentía, que era lo correcto, para mí y para ella. Pero hoy no me voy a detener en mis cuestionamientos al amor. Quedará para otro día.

Entonces, continuando otra vez con la pregunta: ¿Por qué nos aferramos a algo que, de antemano, sabemos que no funciona o que no va a funcionar? Antes de mudarme de casa, cuando aún vivía con M., me puse a investigar sobre un reportaje que había visto durante un tiempo atrás: una pastilla que iba a ayudar con los males del desamor. Sí, suena estúpido, bastante estúpido. Pero si lo analizo bien, en realidad, es una idea bastante ingeniosa y prometedora. ¿Por qué? Porque el amor, como tantos otros trastornos en el ser humano, es una reacción química. El organismo, al estar enamorado, secreta sustancias que lo hacen sentir a uno bien: dopamina, oxitocina y serotonina, principalmente. Cuando el amor se acaba o cuando te quitan de golpe el amor, el cuerpo deja de producir esas sustancias y se experimenta el desamor o la sensación de que te rompieron el corazón. Y duele aún más porque el organismo, al no recibir su dosis diaria de amor, lo exige cada vez con más ahínco. Como cuando una persona adicta al café no ha podido tomar su taza de cada mañana: se vuelve insoportable. Lo mismo sucede con nuestro cerebro. Y es que el amor es justamente como una droga. Al tenerla todo parece idílico, pero al quitarla se experimenta el síndrome de abstinencia que es el deseo incontrolable de obtener, al menos, una pequeña dosis de la

sustancia, ya que sin ella sentimos que no vamos a poder vivir más. "Prefiero explotar de tanto alcohol / con tu jarabe de flor venenosa / y vender a una madre por otra copa" dirían los Héroes del Silencio hace muchos años atrás. Por eso nos ilusionamos cuando la otra persona tiene algún mínimo gesto cariñoso con nosotros, porque creemos que la droga va a estar en nuestras manos, otra vez. O por eso hay personas que buscan desesperadamente sacar un clavo con otro clavo, porque es como cambiar de una sustancia por otra, pasar de cocaína a heroína, por ejemplo. O por eso regresan con sus antiguas parejas cuando han terminado con una nueva, porque saben que ahí van a encontrar cariño, apego, placer y reconocimiento: dopamina, serotonina y oxitocina. O por eso, definitivamente, nunca llegan a separarse, aunque todo esté en contra. El resultado es el mismo: vas a terminar hecho mierda por no querer atravesar todo este infierno. Porque el dolor también es real. Cuando nos rompen el corazón se activan zonas del cerebro asociadas al dolor, al sufrimiento, a la angustia y al estrés. Por eso las sensaciones que sentimos en el cuerpo son reales. Lo mismo que el insomnio, es un sistema evolutivo que se desarrolló ante la amenaza de los depredadores. Ahora es otra la amenaza que experimentamos, pero el resultado es el mismo: no poder dormir o descansar profundamente, porque los depredadores que nos acechan se conservan en el inconsciente colectivo, los interiorizamos en la historia de la humanidad y supongo que también se relacionan con la idea o sensación de no poder sobrevivir y “perpetuar la especie”. Pero, al mismo, tiempo se activan otras zonas del cerebro que nos ayudan a aprender, a resignificar la experiencia y reorganizarnos, nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestras expectativas. Pero si no pasamos por donde asustan, por tomar atajos u otras drogas que maquillen la experiencia, vamos a seguir siendo los mismos, vamos a volver a cometer los mismos errores y no vamos a salir fortalecidos. De hecho, creo que es un buen momento para replantearse quién es uno, qué es lo que quiere de la vida, qué ha logrado durante todo este tiempo, qué no, cuáles decisiones debería tomar para alcanzar sus propias metas y anhelos. Porque cuando uno está con alguien, muchas veces, se deja de lado para lograr sueños compartidos que no necesariamente se relacionan con lo que uno quiere o espera de la vida. Por eso es un buen momento para reecontrarse y trabajar en uno mismo y producir esas dosis de amor necesarias por sí mismo; ya que, de todas formas, la pastilla del amor o del desamor todavía no se halla en el mercado. La más afín es la paracetamol que ayuda a reducir algunos de los síntomas físicos de la ruptura: la dificultad para respirar, la desaceleración del corazón y su consecuente “rompimiento” y el encogimiento o vacío en el estómago y, obviamente, todos sus efectos fisiológicos colaterales. Pero ni aún así vas a dejar de pensar o de sentir lo que necesitas digerir. Por eso eso un proceso doloroso y lento, porque nos estamos desintoxicando por completo, nuestra mente y nuestro cuerpo, que son uno sólo: yo. ¡Me estoy desintoxicando yo! Y el dolor es una buena señal, de que estamos en ese proceso, pero también de que, realmente, amamos mucho. Y amar

siempre es digno y noble, aunque no nos amen o no lo hagan como nosotros queremos y deseamos.

Capítulo 22

Día 26

Anoche vi *Saraband*. No era lo que esperaba, pero sí puedo decir que es una bella y triste película, la cual me hace pensar que los seres humanos, en general, no estamos listos para amar, ni siquiera sabemos lo que es, pero aún así lo intentamos y, en esos instantes, hay destellos de verdad. Pero nada más. El resto es egoísta oscuridad.

Y desde ayer en la tarde siento una ansiedad terrible. Quiero escribirle. Lo que sea. Un "hola". O espero que ella lo haga. Cualquier mensaje suyo me haría "feliz". O calmaría mi ansiedad. Pero no, lo tengo que controlar. No puedo recaer. Eso es recaer. Eso es una recaída. Y no quiero hacerlo. Por su felicidad, por su libertad. Por mi tranquilidad. Quiero atravesar esto lo más pronto posible, por el bienestar de los dos. Y si recaigo lo voy a alargar, lo voy a hacer más lento y difícil para ambos. Y no es justo. Para ninguno. Aunque ella, probablemente, en este momento, me odie o sienta resentimiento contra mí. Y me gustaría recordar constantemente el mantra que utilizan en Alcohólicos Anónimos: Un día a la vez (irónicamente como la canción de Lennon: *One day at a time*). Y eso es: luchar hoy, luchar ahora, por mantenerse sobrio, por mantenerse abstemio, por no recaer, por no humillarse, por no rogar, por no pedir cacao, por no caer tan bajo, por no desvalorizarse; sin pensar en más tarde, sin pensar en el mañana, ni en el ayer. Hoy lo tengo que hacer. ¡Hoy! ¡Sólo hoy! ¡Sólo ya!

Y me siento estúpido. Me siento estúpido por lo que voy a hacer hoy. Pero creo que es mi deber hacerlo, un deber para con ella y, principalmente, un deber para conmigo. Además, me parece que es parte de todo este proceso: sacar todo fuera de mí. No quiero guardar nada dentro. Quiero que todo salga. Todo lo que pienso, todo por decir. Quiero sacarlo hasta no tener nada más que decir, nada más que pensar, nada más que sentir. Además de que considero que he sido muy injusto y cruel con M. Sólo he escrito mal y mal de ella, la mayor parte de éste diario. ¿Y lo bueno? ¿Y las razones? ¿Cuáles eran los motivos que me hacían (hacen) querer estar con ella? ¿Por qué estuve con ella tanto tiempo? ¿Y por qué me duele tanto, tanto, perderla? Me he quedado en blanco. Es difícil decir porque uno quiere estar con una persona sin sonar egoísta, narcisista e individualista. Todo lo que uno quiere de una persona es aquello que te hace sentir bien, a ti, a uno, a mí. Todo lo que me hace feliz es aquello que la otra persona asemeja con los propios gustos, sueños, ideas, anhelos, creencias, expectativas y demás. Lo que amo del otro es mi reflejo en él. Lo que hago es amarme a mí mismo a través de la otra persona, porque la otra persona me hace sentir importante y especial. ¿Pero qué hay de la otra persona? ¿Qué amo de ella que no sea mío? ¿Qué amo de ella que sea algo que me disgusta, que no comparto, que no

creo, que no espero, que no anhelo, que no sueño? ¿Puedo, acaso, amar algo que no sea como yo quiera? Puedo respetarlo, incluso compartirlo, pero ¿puedo amarlo? ¿Puedo amar al otro que no soy yo? ¿Puedo amar su individualidad? No estoy seguro, porque si yo amara, realmente, a M. amaría que me haya dejado por buscar su felicidad, por buscar su bien. Pero no la amo por eso, ni de cerca. En este momento, tampoco la odio. Tal vez le guardo algún rencor o resentimiento, pero, entonces, ¿no la amo? ¿nunca la amé? ¿Cómo puedo amar algo que no quiero que sea? ¿Cómo puedo amar, también, un clon mío, sin humanidad, sin individualidad, sin decisión? ¿Cómo puedo amar a alguien que no existe ya en mi vida? Si ya no cumple con mis expectativas, necesidades o promesas, ¿lo puedo amar? Puedo amar cuando no exijo nada de nadie, ¿pero si lo hago? Y es algo que siempre hacemos. Entonces, ¿cómo hacemos para amar? ¿Cómo hacemos para amar sin pedir, sin exigir, sin reprochar, sin dudar? ¿Cómo amamos de verdad? ¿Cómo? ¿Cómo? ¿Cómo? ¿Cómo podemos amar de verdad? ¿Cómo podemos dejar de amarnos a nosotros mismos en el reflejo de los otros? ¿Cómo puedo, realmente, amar al otro? ¿Será que, verdaderamente, lo podré llegar a amar sin necesidad de que sea como yo quiero, como yo espero? Milan Kundera lo cuestiona muy bien cuando dice que "es posible que no seamos capaces de amar precisamente porque deseamos ser amados, porque queremos que el otro nos dé algo (amor), en lugar de aproximarnos a él sin exigencias y querer sólo su mera presencia".

Estas son las preguntas sin respuesta, las inmensas preguntas. ¿Pero, entonces, qué hay de M.? ¿Qué amé de ella o qué sigo amando en ella o por qué la debería seguir amando -¿eso es algo que puedo decidir?- pese a todo lo que ha pasado o pasará entre nosotros? Ya he dicho que ella es una muy buena persona, un ser increíble y maravilloso. Y eso es algo que sé desde que estamos juntos. Y por eso volví con ella después de separarnos dos veces. ¿Pero cómo lo desmenuzo, cómo lo deconstruyo, cómo lo separo en partes para entender su significado? Desde que conocí a M. quedé prendado de su personalidad. Hace muchos años, cuando estábamos en el colegio, me pareció una muchacha muy segura, muy valiente, pero también, sumamente, acogedora. Vi en ella a alguien que se preocupa por los demás, alguien a quien le importan los otros, aunque haya sufrido mucho y que, posiblemente por eso, no quiere que los demás sufran. Y precisamente esa seguridad, esa independencia, esa valentía, esa agresividad, esa indiferencia era una fachada de alguien que había sufrido mucho. Ya después me di cuenta que así era. Era una persona muy dañada por la vida. Sufrió mucho y sigue sufriendo mucho por varias razones que posiblemente se remonten a su infancia y a malos tratos por parte de los demás. Me gustó mucho su forma de ser. Me encantó, me deslumbró. Pero yo no tenía ningún interés en ella. Sólo me agradaba. Yo, de por sí, era muy tímido y tenía otras intenciones con alguien más. Ella también estaba con alguien. A los dos nos botaron casi al mismo tiempo o de manera muy sincronizada. Empezamos a hacer amistad, a llevarnos bien, a cuidarnos, a levantarnos a nosotros mismos, a nuestra moral, a

hacernos sentir mejor. Ella, obviamente, tomó la batuta y se me declaró. Yo tenía mis dudas porque seguía “queriendo” a la otra persona. Le pedí consejo a mi hermana y ella me dijo que mejor eligiera a quién también estaba apostando por mí. Le hice caso. Y así comencé un noviazgo muy hermoso con M. Nos escribíamos cartas, nos hacíamos tarjetas, nos regalábamos detalles, pasabamos mucho tiempo juntos, por las tardes y algunas noches. Nos sentíamos bien juntos. Ella se sentía protegida y amada. Yo también. Debido a ese amor, a esa protección y a esa confianza, comenzamos nuestras primeras exploraciones sexuales juntos, por iniciativa de ella, claramente. Nadie nunca me había tocado mi pene, mucho menos para acariciarlo o masturbarlo. Y yo nunca había visto un par de senos en vivo, mucho menos tan grandes y hermosos como los de ella. Ni siquiera me pasaba por la mente tocarlos o besarlos. Tampoco había tocado nunca una vagina. No sabía que podía ser tan húmeda, cálida y suave. Obviamente, tampoco sabía cómo se tenía que tocar, pero lo quería hacer diariamente. Yo estaba como loco. Siempre buscábamos como estar solos para hacer “cositas”. Era grandioso. Creo que no he tenido época más feliz en mi vida que esa. Nos amábamos y nos deseábamos todos los días. Aún así, nunca llegamos a tener relaciones sexuales, por miedo. Yo tenía miedo de dejarla embarazada y me contentaba con los juegos previos. Ella quería más. No sucedió. Luego, vinieron los problemas. Comenzamos a pelear, como siempre, por estupideces. Lo hacíamos constantemente. Yo pasaba de mal humor. Ella lloraba. Nos pedíamos perdón. Todas las semanas, todos los días. El típico ciclo de la violencia. "Después de amarnos nos odiamos", en palabras de Caifanes. Finalmente, como ahora, se perdió la magia. Yo lloré y supliqué cuando ella me dijo que ya no quería estar conmigo. Me dolió demasiado cuando me dijo que ya no me amaba. Ella salió con otras personas durante ese tiempo. A mí, superado el duelo, me comenzó a gustar una compañera de la universidad. Intenté salir un par de veces con ella, pero, por situaciones ajenas, nunca se logró. Un tarde, tiempo después, mientras M. viajaba en bus, ella me vio afuera de mi casa hablando con una amiga. Inmediatamente me llamó para saber “cómo estaba yo” y "saludarme". Fue un golpe que no me esperaba. Ya la había superado o eso creía. Desde ahí seguimos hablando hasta que volvimos como pareja. Yo tenía, aún, el resentimiento de que ella me hubiera buscado, otra vez, cuando supuestamente yo ya la había superado. Por lo tanto, a los meses yo terminé la relación, nuevamente. Ella conoció a un par de personas más. Finalmente, después de algunos contratiempos e inseguridades, volvimos. Nos reencontramos con nosotros mismos. Volvimos a ser detallistas. Éramos un poco más maduros. No seguíamos viendo mucho, pero teníamos espacios individuales. Intentamos hacer mejor las cosas. Y eso incluyó, obviamente, tener sexo, coito, relaciones sexuales o hacer el amor -como queramos llamarlo-. Pasamos, como todas las parejas, por algunos sustos por retrasos en el ciclo de la menstruación. Lo normal. Hasta que un día quisimos probar cómo se sentía eyacular dentro de su cuerpo. No tomamos las previsiones adecuadas. Y unas semanas después nos dimos cuenta que M. estaba embarazada. Fue un choque para todos,

obviamente. Para M. y para mí por estar tan jóvenes. Para nuestras respectivas madres que no esperaban que nosotros cometieramos los mismos "errores" que ellas. Y el embarazo también fue problemático, principalmente para ella. Yo tenía algún resentimiento contra M. por todo esto, por haberme hecho cambiar mis planes de vida. No la pasamos del todo bien, aunque yo la quisiera ayudar. Aún así intentamos que fuera lo mejor. Hablábamos con L., através de la pancita, para decirle cuánto la amábamos, compramos cositas de bebé, le decoramos un cuarto, hicimos muchos planes de lo que queríamos hacer con ella. Algunos los llevamos a cabo, otros no. Y tengo que reconocer que M. fue y es una excelente madre. Ella daría todo por L. y siempre sacrifica cosas por ella: su tiempo, su energía, su dinero. Todo por verla feliz. Y no creo que yo haya podido contar con una mejor madre para mi hija. Ella es increíble y también amo eso de ella. Sin embargo, M. ha atravesado etapas muy difíciles en su vida y muchas de ellas han implicado sentimientos muy negativos. Por eso también ha cometido algunos errores. Sucedió antes del embarazo y después de él. Y tengo que reconocer que a mí siempre me ha gustado ayudar o salvar a los demás. Por lo tanto, siempre me he sentido el protector y salvador de ella (aunque también haya sido su destructor; aunque ni siquiera he podido salvarme a mí mismo). Incluso, ahora, que no estamos juntos siento la necesidad de llevarla por el camino del "bien" y ayudarle a escoger a su Príncipe Azul, para que nadie le haga daño (obviamente eso es una estupidez de mi parte). Seguimos juntos después del embarazo. Mi mamá cuidaba a L. M. la iba a dejar y a recoger. Yo trabajaba de noche. Estuvimos así durante un par de años, hasta que yo entré a trabajar en un puesto administrativo. Mi mamá falleció de una enfermedad terminal. Y meses después M. me propuso construir un pequeño apartamento. Yo, con duda, acepté. Vivimos juntos durante más de cinco años. Pasamos muchas situaciones difíciles: peleamos constantemente porque ella hacía, decía o sentía las cosas a su manera, mientras que yo quería que lo hiciera a la mía; me enojé muchas veces, le grité otras tantas, me alejaba, no le hablaba durante horas o días, aunque ella me rogara; fui un patán, en otras palabras; además yo sufrí de ansiedad y de ataques de pánico; también me quedé sin trabajo durante algún tiempo; M. sufrió una pérdida muy dolorosa; nuestros salarios se redujeron; ingresamos a L. en una escuela privada; la cambiamos a una más cara; M. tenía que hacer horas extras en las noches o los fines de semana. Dejamos de estar juntos por muchas circunstancias. Nos fuimos alejando, poco a poco, y dañinamente hasta que nos tuvimos que separar. Lo hablamos muchas veces, pero fue ella la que tomó la decisión que yo, posiblemente, no hubiera tomado nunca. Y está bien. Y se lo agradezco, aunque duela tanto.

Habiendo hecho este resumen de nuestra relación me pongo a analizar, entonces, cuáles son las razones por las que amo a M.: Es una mujer segura e independiente, es muy, muy inteligente, creativa y pro-activa, es valiente y decidida, ella toma la iniciativa y actúa rápidamente (aunque eso también hace que cometa muchas de sus equivocaciones), es

trabajadora y luchadora, es muy sacrificada, entrega todo de sí cuando siente que se amerita, ayuda y apoya a las personas que quiere, aunque eso implique renunciar a sus cosas, es simpática, graciosa y divertida, es flexible y versátil, ha aprendido muchas cosas y puede hablar de muchos temas sin ningún problema (aunque no los conozca a fondo), así como puede cambiar de opinión fácilmente, sin necesidad de mantener su postura si no es indispensable. Es chineada y berrinchuda y a mí me gustaba eso de estar detrás de ella, pidiéndole perdón. También, sea como sea, me gustaba que tuviera sentimientos negativos, ya que así la podía "salvar y proteger de sí misma" y, así, elevar mi papel de héroe (¡qué estupidez!). Y, obviamente, también es hermosa y sexy. Ella siempre me ha atraído física y sexualmente con mucha facilidad. Todo, absolutamente cada parte de su cuerpo me gusta y eso hace que me excite muy rápido y eso, también, es indispensable para iniciar o mantener una relación. Asimismo, es muy cariñosa y chineadora. Ella, cuando quiere, hace que uno se sienta apreciado y querido. Por todos esos motivos es que me destroza tanto perderla, porque sé que, de verdad, es increíble y maravillosa y, si uno la sabe apreciar, puede ser muy feliz con ella.

Capítulo 23

Día 27

Repeticiones, contradicciones y preguntas. Mi día a día está plagado de ellas. ¿Quiero a M.? Sí. ¿Todavía la amo? Sí. ¿Quiero su felicidad? Sí. ¿Confío en ella? No totalmente. ¿Creo que me fue infiel? Tal vez. ¿La odio? No. ¿Le guardo rencor? Algo. ¿La quiero perdonar? Sí, pero todavía no puedo. ¿Por qué no? Porque no lo siento. ¿Creo que es increíble? Definitivamente sí. ¿Quiero volver con ella? No, no y no. ¿Estoy completamente seguro de esa respuesta? Definitivamente no. ¿Es lo mejor que ya no estemos juntos? Definitivamente sí. ¿La extraño? Definitivamente sí. Mucho. ¿Tengo esperanzas de que vuelva? Definitivamente no, pero tengo la intuición (ilusión) de que pasará en un futuro muy lejano. ¿Tengo miedo? Sí, mucho. ¿De qué? De perderla, definitivamente. ¿Creo que pueda pasar? Sí, y muy pronto. ¿Entonces todavía la amo? Sí, sí y sí. ¿Entonces quisiera volver con ella? No, no y no. ¿Entonces qué es lo que quiero? No perderla. ¿Qué es no perderla? Seguirla queriendo, seguirla acompañado, seguir compartiendo con ella. ¿Creo que eso es posible? Definitivamente no. ¿Por qué? Porque nos vamos a alejar y nos vamos a separar. ¿Y eso me duele? Sí, muchísimo. ¿Por qué? Porque la amo, porque es increíble, porque es de las personas más importantes en mi vida. ¿Por qué más? Porque me siento solo sin ella. ¿Por qué? Porque compartimos muchas cosas juntos. ¿Y no creo que pueda encontrar a alguien como ella? Definitivamente no. ¿Y eso me asusta? Sí, mucho. ¿Por qué? Porque no me quiero quedar solo, quiero tener a alguien con quién compartir mi vida. ¿Y ella es la indicada? No. ¿Por qué? Porque tenemos muchas diferencias. ¿Son suficientes para que no sea la adecuada? Son suficientes. ¿Entonces por qué no la quiero soltar? Porque soy egoísta. ¿Y por qué soy egoísta? Porque tengo miedo, mucho miedo. ¿De qué? De quedarme solo. ¿Y por qué me da miedo quedarme solo? No sé. ¿Y si ella se quedara sola y yo me quedara solo, tendría miedo? No. ¿Entonces, de lo que tengo miedo es de que ella no se quede sola? Sí, creo que sí. ¿Por qué no quiero que se quede sola? Porque no quiero que nadie le dé lo que yo no pude darle. ¿Entonces no quiero que sea feliz? Supongo que no. Bueno, sí quiero que sea feliz, pero no con nadie más. ¿Por qué? Porque no. ¿Por qué no? Porque no quiero que haya nadie mejor que yo en su vida. ¿Entonces se trata de mí y no de ella? Creo que sí. ¿En qué puede ser mejor alguien que yo? En muchas cosas: ser más exitoso, más guapo, más seguro, más valiente, tener mejor sexo. ¿Imaginarme eso me duele? Sí, mucho. No quiero ser menos que nadie para M. ¿Pero no pienso que ella se merece lo mejor de este mundo? Definitivamente, ella se merece lo mejor. ¿Entonces por qué no quiero que ella esté con alguien mejor que yo? Porque me duele pensar que alguien mejor la complazca como yo no pude. ¿Por qué? Porque no quiero sentirme inferior que nadie. ¿Entonces se trata de no ser menos que nadie? Sí, creo que sí. ¿Y yo ya sé que que no soy lo que M. quiere para

su vida, aunque yo haya sido perfecto según mis ideales? Sí, lo sé, queremos cosas distintas. ¿Entonces por qué me empeño en compararme con alguien que no soy? No sé; porque pienso en hacerla feliz a ella. ¿Y yo? ¿Qué hay de mí, de lo que yo quiero, de lo que yo anhelo, de lo que yo busco, de lo que yo soy? No sé, no lo he pensado con tanta claridad. ¿Me he percatado de que si empiezo a complacerla a ella me estoy dejando de lado? Sí, lo sé, ya lo he hecho por mucho tiempo. ¿Y me he dado cuenta que muchos de los problemas, enojos y frustraciones de la relación fueron por dejarme a un lado? Sí, lo sé. ¿Y sé que muchas de las discusiones que tuvimos fueron por esperar algo de ella que no es o de mí que no soy? Sí, lo tengo muy presente. ¿Y también tengo muy presente que otros pleitos que tuvimos fueron por no sentirme cómodo donde estaba? Sí, lo sé. ¿Y los problemas por exigir cosas que no estaban en sus manos poder darme o yo poder darle? Sí, también lo sé. ¿Y las frustraciones por no poder hacer lo que en realidad quería? Sí, es cierto. ¿Y quiero seguir viviendo así? No, definitivamente no. ¿Y quiero que ella siga viviendo así? Jamás, tampoco. ¿Y quiero seguir tratándola mal por yo no tomar buenas decisiones o, al menos, mis propias decisiones? No, no quiero tratarla mal nunca más. ¿Entonces qué quiero? Seguir amándola. ¿Y sólo porque ya no estamos juntos, como pareja, significa que no la puedo seguir amando? No, lo puedo seguir haciendo, pero de otra forma. ¿Entonces la puedo seguir queriendo y apoyando desde otra posición? Si ella lo permite, sí. ¿Y si ella no lo permite o no lo quiere? Entonces, no. ¿Entonces qué es lo que quiero YO? Sentir amor. ¿Eso qué significa? Quiero sentirme importante, admirado, valioso, útil, inteligente, apreciado, necesario. ¿Y quién es la única persona que te puede asegurar eso para siempre? Yo. ¿Quién? ¡YO! ¿Y qué tengo que hacer sentirme así? Hacer lo que me gusta. ¿Qué más? Dedicarme tiempo. ¿Qué más? No tomar decisiones estúpidas e impulsivas por odio, rencor o venganza. ¿Qué más? Aprender a escucharme a mí mismo. ¿Qué más? No hacer lo que creo que va a gustarle a M. o a los demás. ¿Qué más? Hacer lo que me complazca, satisfaga o llene a mí. ¿Qué más? Aprender a perdonarme a mí mismo. ¿Qué más? No depender de otros para sentirme bien o ser feliz o para tomar decisiones. ¿Qué más? Tenerme paciencia, darme tiempo para sanar. ¿Y a quién necesito para hacer todo eso? A nadie. ¿A quién necesito para hacerlo? ¡A mí! ¡Sólo a mí! ¿Entonces quién es la única persona que me puede venir a rescatar? Yo, yo y yo. ¿Y si busco a alguien que me haga sentir bien? Primero tengo que sanar. ¿Por qué? Porque si no sano la voy a lastimar y me voy a lastimar a mí mismo, otra vez. ¿Estoy seguro? No, pero es posible que vuelva a cometer los mismos errores que cometí con M. ¿Entonces qué tengo que hacer? Pensar en mí y solo en mí. ¿Por qué? Porque si yo estoy tranquilo y feliz lo demás va a estar bien. ¿Y de qué depende que yo esté feliz y tranquilo? De que me conozca lo suficientemente bien para saber qué es lo que quiero y que no para mi vida. ¿Y cómo hago eso? Pensando en mí y no en los demás. ¿Entonces qué tengo que dejar de hacer? Tengo que dejar de esperar que sea M. o cualquier otra persona la que me complete, la que me llene o la que me ame. ¿Por qué? Porque sólo yo me conozco, sólo yo sé lo que me

gusta y lo que quiero en la vida. ¿Entonces ya puedo dejar de depender de los demás? ¡No! ¿Por qué? Porque estoy herido y sanar requiere tiempo y cuidado. ¿Y, entonces, qué puedo empezar a hacer yo por mí mismo? Cuidarme. ¿Cómo? Alejándome de lo que me hace mal y haciendo lo que me hace bien, independientemente de quién esté o no ahí. ¿Eso es todo? ¡Eso es todo! (parece fácil, pero es difícil, en realidad).

¿Y son, acaso, el amor y la separación una contradicción?

Capítulo 24

Día 28

Anoche salí con un amigo y su novia. Estuvimos en su casa bebiendo. Nos emborrachamos. Y estuvo bien. Me sentí bien porque pensé que, finalmente, iba a poder descansar. Pero no sucedió. Siempre me desperté temprano pensando en ella. De hecho recuerdo un micro-sueño que tuve: mi mano acariciaba la parte superior de su costado, muy cerca del seno; ella tomaba mi mano y la colocaba sobre su pecho. Es todo. Era algo que ella hacía, usualmente, y que a mí me encantaba porque me hacía sentir acogedor y me permitía dormirme pronto. Luego tuve otro sueño masturbatorio y castrador: yo lo hacía, pero alguien (una amiga a quien también dejaron y sólo publica indirectas al respecto) me miraba de manera acusadora, por lo cual yo no podía seguir. Fin del sueño y llega el pesado despertar.

Después de eso he sentido muchísima ansiedad. Desde hace algunos días siento esa necesidad de tener que escribirle, de tener que llamarla, de tener que recordarle que la quiero, de decirle que cuenta conmigo, de mencionarle que es una persona increíble y maravillosa, de decirle que es importantísima para el mundo, de recordarle que ella es única, de que sepa que aquí voy a estar si me necesita. Y es incómodo, es muy incómodo porque es una necesidad imperiosa que quiere ser expresada sí o sí. Y yo, conscientemente, no lo quiero hacer porque sé que no está bien. No está bien porque no es justo para ella recibir esos mensajes dolorosos y humillantes y no es correcto para mí porque yo sé que no debería volver con ella, por lo tanto no debería insistir con algo que no quiero. Pero la ansiedad se manifiesta así, porque el cuerpo necesita amor (dopamina, oxitocina y serotonina); y eso sólo refleja que me estoy desintoxicando. Tengo que recordar: Un día a la vez. Ella merece ser feliz y yo también.

Pase el resto del día acostado. No desayuné. No almorcé. Estuve pensando, sintiendo y durmiendo. Volví a soñar con ella. Era un sueño de contenido sexual. Ya no lo recuerdo bien, pero sé que no era placentero. Era triste. Aún así, no me sentí mal. Me sentía bien acostado. Podría pasar acostado toda la vida. Sólo pensar, sentir, dormir y lograr captar la realidad como es. Esa era la sensación que tenía mientras permanecí durante horas en mi cama: estaba captando la realidad sin tapujos, sin velos, sin Maya dirían los budistas. Sentía que nada importaba, pero que, al mismo tiempo, todo estaba bien y todo tenía que ser así como era, sólo que sin apegos ni deseos. Por lo tanto los recuerdos y las proyecciones futuras que tenía sobre M. no me dolían. Las aceptaba sin resentimiento. No todas, pero su mayoría. Estaba bien estar acostado por y para siempre

en mi cama.

El problema fue cuando, por fin, me levanté. Tengo que cuidar a L. hoy y mañana. Tenía que hacerlo. Experimenté una verdadera ansiedad. Me faltaba el aire. Las manos me temblaban y sentía un hormigueo en ella. Sentía una fuerte opresión en el pecho. El corazón me latía un poco más fuerte de lo usual. Sentía miedo. Sentía que me iba a volver loco. Estaba sudando. No sabía si salir corriendo o ponerme a gritar. Decidí bañarme y en el baño masturbarme. No pude. No funcionó. Salí del baño con la misma sensación. M. me contestó un mensaje que le envié. Y creo que eso exacerbó la ansiedad. Me quería volver loco, me quería morir. Quería gritar y gritar. Bajé a tomar fresco (azúcar) y a comer algo con éste ataque a cuestas. Hasta que me puse a escribir. Eso me está calmando un poco. Creo que me voy a comer un chocolate para regular los niveles de azúcar. Pero creo que, en este estado, lo mejor es no emborracharse. El alcohol es un depresor del sistema nervioso central y, evidentemente, aumenta la ansiedad, disminuyendo mis niveles de dopamina, serotonina y oxitocina en el cuerpo.
Definitivamente no es una buena solución para superar una ruptura. Y, de hecho, aquí estoy sintiéndome como una completa mierda. Mucho peor de lo que me he sentido todos estos días. También se trata de que estoy completamente solo y de que M. va a salir. Pero sí, definitivamente, me siento como un culo. ¡Qué mierda! ¡Qué mierda esto! Y que mierda escribir, también. No sé qué espero con ello: ¿Que M. lo lea y vuelva conmigo? (porque si estoy escribiendo toda esta mierda es porque ella, de verdad, me importa) ¿O que alguien más lo lea y sienta el alivio de no ser el único que pasa por esto? No sé, la verdad no sé, pero en algo ayuda escribir: Expulso algunos demonios fuera de mí, trasladándolos al papel.

Capítulo 25

Día 29

Anoche la vi fugazmente cuando me vino a dejar a L. Se veía hermosísima con su vestido de leopardo y sus labios pintados de rojo oscuro. Se rió al saludarme como diciendo "¿Ya viste lo linda que voy?". A mí me causó tristeza y enojo, el hecho de haberla perdido. Y la ansiedad continúa. Aún así me di cuenta de que me duele más idealizarla que verla. Porque al verla recuerdo que es humana, recuerdo que me gusta y que la amo, pero también recuerdo todo lo que pasamos y todo lo que vivimos juntos, todo lo que yo pensaba, creía y sentía al estar con ella y me siento más tranquilo de haberme ido. Ella no era feliz conmigo, ni yo feliz con ella. Y, realmente, espero que ella sea feliz con la nueva vida que ha elegido vivir (evidentemente es muy sencillo pensarlo, pero sentirlo es muy, muy difícil). Solamente me preocupa que tome malas decisiones, hechas impulsiva y emocionalmente. Porque ella es así: impulsiva y emocional. Pero no está en mis manos ni bajo mi control poder hacer nada al respecto. Ni tampoco mi paz y tranquilidad pueden depender de sus decisiones. Por eso tengo que alejarme más y más, para poder sanar más pronto y que nada que ella haga me afecte o que sí lo hace sea lo más mínimo.

"Ansiedad / de tenerte en mis brazos / musitando palabras de amor / ansiedad / de tener tus encantos / y en la boca volverte a besar" dice una hermosa y triste canción de Antonio Vega. Y, precisamente, la ansiedad continúa y se mantiene. Y yo quiero hacer algo con ella, pero no puedo. Sólo está aquí pinchando y pinchando todo el día. Y se transforma en enojo, impotencia y frustración. Pero es ansiedad. Y no me quiere dejar. Y yo ya no sé que hacer con ella. Ya la he vivido, pero esta vez es diferente porque tiene solución, pero la solución yo no la quiero, ni M. tampoco. Entonces sólo queda soportarla y aguantarla todo el día, todos los días, hasta que disminuya o hasta que me acostumbre a ella. Y yo sólo quiero gritar y gritar hasta el más puro final. Y, tras de eso, esta sensación cómoda de no querer levantarse de la cama nunca jamás en la vida.

Y anoche empecé a ver *The notebook* (*El diario de Noah*) porque creo que volcar nuestras creencias, emociones y anhelos en películas, libros y canciones me hace bien, muy bien. Proyecto lo que siento, lo que pienso y lo que quiero en este tipo de obras y, por lo tanto, todas esas sensaciones salen fuera de mí y me dejan, por algunos instantes, en paz. Aunque sé que, también, no está bien hacer esto porque me creo ilusiones sobre algo que no tiene posibilidades, ni deseos. Me creo expectativas sobre la nada y hacia la nada. Aún así, hay, en la película, una escena maravillosamente fantasiosa que, creo, cualquier hombre quisiera que su amada, que no está con él, viviera, pasara o experimentara: a Allie le piden matrimonio y, en ese momento de felicidad, ella no piensa en su prometido, sino que

recuerda a Noah. ¡Qué hermosamente romántico, por dios! (Lástima que el romanticismo es una ilusión).

Capítulo 26

Día 30

Bueno, este fin de semana pasado fue un fin de semana de mierda. No voy a decir que es para el olvido, porque algo tengo aprehender de él, pero sí espero no volver a pasar por algo así. Por eso estoy haciendo cosas para sobrevivir. En la noche, después de que M. fue a recoger a L., me fui a correr al polideportivo del barrio. Estuve corriendo y haciendo otros ejercicios musculares. Sentía que me quería morir. Pero estaba bien, a veces siento ganas de morirme. Pero, también, sentía ganas de vivir y descansar. Y por eso estaba tan bien, porque podía pasar de un estado a otro en sólo segundos. Solamente que, en ocasiones, sentía que quería dar más de mí. Correr hasta el cansancio, hasta la extenuación, hasta la muerte. Pero no podía. El cuerpo me ganaba. Después de poco más de una hora, volví a la casa y me bañé. Alisté la ropa y la comida para hoy y me puse a ver tele. Algo que nunca hago porque me parece una pérdida de tiempo. Me sentía bien. Pensaba en M., pero no me dolía. Hasta que me levanté para tomarme una paracetamol, apagar la tele y dormir.

En la cama se me empezaron a revolver las ideas y los sentimientos. Pensaba en cómo era posible que me hubiera dado vuelta. Se supone que nos amábamos y nos respetábamos. Siempre fue un acuerdo y un compromiso no hacerlo. Pero, bueno, supongo que siempre es un acuerdo y un compromiso de todas las parejas monógamas. También me preguntaba si la misma persona con la que me fue infiel será con la que anda ahora. Porque tengo la firme sospecha de que así es, de que, actualmente, sale con alguien. Y creo que no me lo quiere decir, precisamente, para no romperme aún más el corazón, para no destrozarme y para que no existan más conflictos entre nosotros. El sábado en la noche salió. Ayer, también. No puedo asegurar nada, ni lo quiero hacer tampoco, pero eso es lo que intuyo, sospecho, creo y siento (eso principalmente: sentirlo). Estoy convencido de que ella sale con alguien y no me lo quiere contar para no hacerme sentir peor de lo que ya hoy me siento y para que no haya problemas entre ella y yo que puedan afectar a L. (Ella me asegura que no es así, yo no lo puedo confirmar, pero, lamentablemente, tampoco lo creo).

En la madrugada me desperté con la convicción de que no pensaría más en eso y de que me volvería a dormir. Use una técnica que leí en alguna parte: pensar en la mayor cantidad de objetos de un color específico. Me volví a dormir pensando en objetos de color verde. Al despertar volví a pensar o a sentir, mejor dicho, en el dolor de la pérdida. Creo que eso es lo que más me duele: que sea un vínculo irreparable. Yo a ella la amo y desearía regresar con ella, pero ya no puedo. Después de todo esto, ya no puedo. Y ese sentimiento hizo que, nuevamente, me dieran unos deseos mortales de vomitar. Cada vez que me acordaba de la supuesta

infidelidad, cada vez que me acordaba de la mentira actual, cada vez que pensaba en haberla perdido para siempre, cada vez que me sentía como un estúpido y un ingenuo, cada vez que sentía que tenía ganas de llorar, cada vez que imaginaba su felicidad frente a mi desesperación, cada vez que sentía el engaño y la farsa del supuesto amor de 13 años, cada vez que sentía que no iba a sobrevivir a esto, cada una de esas veces experimentaba una nueva arcada de algo que quería salir expulsado de mí. Y la saliva se acumulaba y salía, se acumulaba y salía, dolorosa y desesperadamente. Y sentía que me quería morir. Pero, aquí estoy, vivo todavía. Y luchando contra algo que no me puede ganar.

Pero es un infierno, un verdadero infierno. No sé cómo sobrevivir a esto. Hago cosas para sentirme mejor, pero no siento que me funcionen. Al menos no los últimos días. Y tiene que ver, precisamente, con la idea de que ella está saliendo con alguien. Me siento tan engañado, tan burlado, tan decepcionado, tan frustrado, tan impotente, tan estúpido, tan defraudado, tan dañado, tan golpeado, tan usado, tan imbécil, tan ingenuo. Sé que ya no estamos juntos, pero se supone que nos quisimos durante casi 13 años. Incluso una ocasión en la que yo me iba a ir, ella me imploró que me quedara. Entonces no entiendo cómo, ahora, ya no siente nada por mí, ni me extraña, ni me necesita, ni me quiere, ni le duele perderme. ¿Cómo? ¿En qué momento pasó? Y sí lo sé, empezó a pasar desde hace mucho tiempo, pero yo la seguí amando siempre y creí que ella también, cuando me lo decía, cuando me lo expresaba, cuando me lo demostraba, cuando me abrazaba, cuando me besaba, cuando hacía planes conmigo para el futuro, cuando hacíamos el amor, cuando jugaba o se divertía conmigo, cuando me rogaba, cuando iba detrás mío, cuando me pedía perdón, cuando se enojaba, cuando me chineaba, cuando estaba triste o enferma y me pedía cariño, cuando se acurrucaba contra mí. Siempre creí que me amaba y no vi las señales de abandono o distanciamiento. Y, ahora, quiero que todo sea como antes. Ahora quiero llamarla y escribirle y buscarla y abrazarla y besarla y decirle cuánto la amo. Pero ya no se puede. Y esta ansiedad me está matando. Literalmente siento que me muero. Y siento que la necesito para vivir. Siento que sin ella toda mi vida se derrumba, todo se desploma a mi alrededor y dentro mío, principalmente. Y no sé cómo seguir. Lo juro que no sé.

Y quisiera tantas cosas en este momento: quisiera morirme; quisiera desaparecer; quisiera olvidar y sentirme bien; quisiera odiarla, pero no puedo: la amo; quisiera saber que ella está tan destrozada como yo; quisiera gritarle y reclamarle todo lo que me hizo; quisiera que existiera el karma y que ella pasara por lo mismo que yo (pero no creo en el karma, creo que todo es una mezcla entre el azar de la vida y las decisiones que uno toma, nada más); quisiera gritar y gritar; quisiera llorar; quisiera salir corriendo hacia el mundo, hacia la nada; quisiera drogarme y no recordar nada de ella o recordarlo y que no me importe; quisiera tener relaciones sexuales con cualquiera como “venganza de que ella no me importa (o de

que yo no le importo a ella, más bien)" y también para desmitificar esa idea que tengo de la importancia de ofrecerle nuestro cuerpo al estúpido "amor de la vida" (pero no quiero dañar a nadie por mi culpa, ni tampoco dañarme a mí cuando sigo pensando en ella y amándola; tampoco creo que sería justo meterme con alguien sólo por venganza, despecho o necesidad, cuando todavía continúo involucrado emocionalmente con M.); quisiera quedarme acostado en mi cama toda la vida; quisiera no salir ni ver a nadie ni hacer nada; quisiera irme y no volverla a ver; quisiera desaparecer de su vida; quisiera que no me hable, ni saber nada de ella; quisiera empezar de cero y no haberla conocido; quisiera tener nuevos amigos que me entiendan y que no me traicionen; quisiera conocer a alguien que me quiera y que me acompañe en este dolor, alguien que me abrace y que me diga que todo va a estar bien; quisiera sentir que alguien me ama tanto, que me necesita tanto y que le importo lo suficiente en este mundo como para estar conmigo mientras yo me estoy muriendo sin saber cómo sobrevivir.

Y tuve que salir corriendo para el baño, en el trabajo, porque me dio un ataque de ansiedad fuerte. Cuando hay situaciones que no logro procesar del todo o que me generan un sentimiento de incertidumbre y miedo, se me comienzan a dormir algunas zonas de mi cuerpo: a veces las manos, los brazos, la cara, la boca, el estómago, las piernas, los pies, incluso las nalgas; y me empieza a faltar el aire; y se me acelera el corazón. Esta vez se me estaban durmiendo las manos y la cara, debido a la falta de oxígeno en el cuerpo preparándose para la lucha o huida ante una amenaza, en este caso imaginaria. Estuve sentado en el servicio sanitario durante algunos minutos, con los ojos cerrados, haciendo ejercicios de respiración: inhalando con el diafragma ("estómago") durante cinco segundos, reteniendo durante otros cinco y exhalando por boca cinco segundos más. Eso durante el tiempo que fuera necesario, hasta que me sintiera bien. Abrí los ojos, respiré y suspiré como me lo pedía el cuerpo. Luego, volví a cerrar los párpados y a practicar los mismos ejercicios, pero sin contar el tiempo, sólo sintiendo según mi necesidad. Estuve a punto de desmayarme. Como dicen, se me fueron las luces durante algunos instantes, pero creo que era el mismo efecto de estarme "recuperando". Y luego comencé a sentirme mejor. El hormigueo continuó, pero en menor medida. Así que regresé a la oficina a laborar. Y me sentí, emocionalmente, mejor. Tal vez esa sea la función de la ansiedad: trasladar los sentimientos insoportables de la mente, el alma o el corazón -como queramos verlos- al cuerpo, para que no se sufran tanto desde adentro. Quién sabe. Recordemos que son mecanismos de defensa; disfuncionales, sí, pero mecanismos de defensa, al fin y al cabo.

(Y, punto y aparte, luego me puse a pensar que es interesante que ella se quisiera casar y yo no, porque si lo hubiéramos hecho, ella hubiera tenido más dificultades para dejarme y yo más facilidades para quedarme junto a ella; pero, como no lo hicimos, a ella le resultó más sencillo terminar la

relación y a mí más difícil poder mantenerme “luchando”. ¡Qué ironías de la vida!)

Capítulo 27

Día 31

¿Qué quiero? ¿Qué quiero de la vida? Que pregunta más difícil. Es la tarea que nos dejó el coordinador del grupo de hombres. Pensar en qué es lo que quiero para mi vida. Anoche llegué a la casa a ver tele y a pensar en eso: ¿Qué es lo que quiero? Evidentemente, en este momento, quiero muchas cosas que incluso me planteé ayer, pero que sean realistas y sanas es muy diferente. Tuve muchas dificultades para dormir. Pensaba en objetos de colores, pero el recuerdo de M. se me atravesaba por todos los costados. Y se me ocurrió que quería estar en paz con ella. ¿Qué me lo impide? Yo mismo, pero es muy difícil dejar de pensar y de sentir. Yo trato, trato de estar en paz, pero me cuesta mucho. Lo estoy procesando, todavía, y me lastima mucho todo.

Me desperté, como es usual, en la madrugada. Intenté pensar en objetos de color amarillo, pero el recuerdo de M. apareció como una succionadora que barrió con todos ellos. Y sentí miedo, otra vez. Miedo de perderla. Pero no de perderla como pareja o como "mujer", sino de perderla como persona, como "amiga" (si es que algún día podría verla así; difícilmente). Tuvimos muchos problemas, sí, pero también la pasamos muy bien. Nos divertimos, nos llevamos bien, nos contábamos muchas cosas, teníamos conversaciones interesantes, jugábamos y nos reíamos juntos. Y todo eso lo voy a perder. O, mejor dicho, ya lo perdí. Y me da miedo no sólo por quedarme solo (aunque eso, también), sino por que una bonita relación que construimos durante tanto tiempo se pierda en un sólo instante. ¿Cómo es posible eso? ¿Cómo es posible que dos personas que se amaban y se conocían a fondo durante 13 años se conviertan, de un pronto a otro, en dos perfectos e indiferentes desconocidos? ¿Cómo suceden esas cosas? ¿Y por qué la vida es así? Y sí, yo intento alejarme, distanciarme y ser indiferente para que poco de lo que ella haga o diga me afecte, pero ¡qué estupidez!, ¿cómo nos vamos a perder así, como si no hubiera pasado nada más entre nosotros que tener una hija? ¡Qué estupidez, de verdad! Y yo sé que yo lo propicio para que no me duela, pero ¡qué estupidez, en serio! Somos seres tan egoístas, egocéntricos, individualistas y narcisistas que una separación, una ruptura, un abandono nos afecta tanto, tantísimo en nuestro interior, a nuestro autoestima y a nuestro ego, que preferimos perder una relación de años a vernos rechazados, humillados o diezmados. Y no sé quién es más estúpido, si el que lastima, por lastimar, o el que es lastimado, por permitirlo. Y el tiempo corre y la vida se agota y nosotros nos seguimos preocupando por cosas tan tontas, pequeñas y triviales, en lugar de estar amando todo lo posible, incluso más allá de nuestras fuerzas y posibilidades. Y me queda la sensación de que todavía somos unos bebés en cuestiones emocionales. Y no hemos, ni siquiera, empezado a caminar y cuando lo comencemos a hacer ya será muy tarde,

para mí y para los otros. Y eso también duele, muchísimo.

Y claramente mucho de todo esto tiene que ver con el apego, el deseo y la dependencia que nos inculca la sociedad machista-occidental. Yo sigo pensando con quién se acuesta o con quién se podría llegar a acostar ella. Y a mí qué me importa. Es su vida. Nosotros ya no estamos juntos y yo no debería estar pensando en eso, pero como cuesta; porque yo creí que ella era mía y yo suyo y que ambos nos pertenecíamos. Y esa es la clave de todo esto: pensar que los otros son nuestra propiedad y nuestra pertenencia, que son nuestros objetos y que, por lo tanto, no pueden estar con nadie más que no seamos nosotros, porque nosotros somos sus dueños. ¡Tremendo error que hemos interiorizado por los siglos de los siglos, amén! Esa es su vida y su privacidad, igual que las mías. Pero qué difícil dejar de pensarlo. Aunque trato no puedo. Y no puedo. Y no puedo. Quisiera que no me importara, pero me importa, muchísimo. Y todos los días lo pienso, porque creía que ella era mía y sólo mía (una trampa con la que hay que tener muchísimo cuidado). Y esto es un golpe de realidad, al ego, de que ya no y, por ende, en realidad nunca lo fue. Y lo tengo que asimilar, no sé cómo, pero lo tengo que hacer; para salir de este hueco en el que me encuentro y para permitirme, yo también, conocer a otras personas. Porque siento y creo que yo debería "guardarme" para ella, porque la amo, y es una completa y enfermiza estupidez. Igual que es una estupidez tener algo con otras personas para sentirse uno completo o satisfecho o vengativo o cualquier otro adjetivo. Uno debería tener algo con alguien más porque está sano, bien consigo mismo y porque las expectativas de ambas partes son compatibles y claras. ¡Nada más! Pero no somos así y nos aterroriza la soledad.

Y por eso nos cuesta tanto asimilar una infidelidad, porque tenemos una concepción errónea de las relaciones de pareja. Y no es que una infidelidad no esté mal. Claro que lo está, muy mal, principalmente si, con la pareja, asumimos el compromiso de ser fiel y leal al otro. Estamos fallando a ese compromiso decidido por ambas partes. Por eso tenemos que tener claro, antes de exigirlo, si nosotros también vamos a ser consecuentes y coherentes con esta solicitud; porque, a veces, sucede que esperamos fidelidad incondicional de la pareja, pero no estamos dispuestos asumirla nosotros mismos; entonces tenemos que ser honestos con nosotros y con la otra persona sobre si vamos a jugar el mismo juego o si nuestras expectativas y deseos, por el contrario, son otros. Será la otra persona la que decida si entra o no en el nuevo juego. Además, tenemos que reconocer, también, que las prioridades, las creencias, los gustos, los deseos y los sentimientos cambian a través del tiempo por distintas circunstancias, situaciones y factores. Hay que ser sinceros, asimismo, con uno mismo y con la pareja para expresar esos cambios o divergencias, para saber si se pueden aceptar, negociar o solucionar o si, definitivamente, son incompatibles con las expectativas o creencias actuales de la otra persona, ya que no todos, aunque estemos juntos, avanzamos en la misma línea. Otro punto muy importante es,

precisamente, el sentido de pertenencia y propiedad que nos genera una relación. Cuando estamos en una relación creemos que no podemos o no debemos salir de ella. Como si fuéramos periquitos de amor que deben convivir siempre juntos en una jaula. Creemos que, pese a todo lo que pase, debemos continuar ahí o que la otra persona lo tiene que hacer, también, eternamente. Es la visión romántica del amor de la vida, del príncipe, la princesa y el castillo, del cuento de hadas, del "y vivieron felices para siempre". Y no, no es así. Nos deberíamos poder ir en cualquier momento, cuando ya no nos sintamos felices o a gusto. El problema, creo, es que tenemos tan interiorizada esa historia que, a veces, el único remedio es ser infiel, por tres motivos principales: 1) Porque ya encontramos otro "amor de la vida", otro cuento de hadas que, ahora sí, va a ser para siempre (porque estamos -o nos sentimos- tan incompletos que es el otro el que nos tiene que completar para poder ser felices); 2) como justificación para evidenciar que yo fallé y que, por lo tanto, es mejor retirarme (cuando pude y debí haberlo hecho desde mucho antes sin la necesidad de lastimar tanto a la otra persona, que ya, de por sí, tiene que atravesar todo un doloroso duelo, sumado ahora a una engañosa traición); y/o 3) porque, definitivamente, no estamos preparados para estar solos, nos aterroriza, y preferimos seguir con alguien que no nos hace sentir bien, pero nos hace compañía. Y nos cuesta aceptar una infidelidad, una separación, una pronta nueva relación de la otra persona porque creemos fiel y ciegamente en que la otra persona nunca nos va a dejar, que nunca nos va a lastimar, que siempre nos va a amar, que nunca se va a fijar en nadie más, que va a soportar todo lo malo que le hagamos, que nunca se va a decepcionar de nosotros y, lo peor de todo, que es su obligación hacerlo porque alguna vez nos juró "amor eterno". Debemos erradicar y desterrar de nuestra mente esa idea que irónicamente, muchas veces, impide que precisamente se dé un amor sano, largo y real, ya que, si no creemos en él por compromiso, honor o palabra, realmente lucharemos día a día para que así sea, no esperando que se dé simplemente por obligación o deber de la otra persona, sino por esfuerzo y lucha diarios

¡Cuánto nos falta aprender del amor y de la vida! ¡Y qué fácil y sencillo resulta decirlo y pensarlo, pero que costoso es aprehenderlo, sentirlo y creerlo, de verdad! ¡Cuánto infierno me espera!

Capítulo 28

Día 32

Anoche fui a correr después del trabajo. No pude dejar de pensar que ella me había sido infiel. Y dejemos de racionalizar. Siento enojo, muchísimo enojo, rabia, cólera, ira, furia. La maldije. La maldije muchas veces porque la odio. Y la odio porque la amo. La odio porque, aunque ella sabía que la amaba, me dio vuelta. La odio porque a ella no le importaron mis sentimientos, ni yo, ni el compromiso que habíamos adquirido, ni el respeto que nos habíamos prometido en ese sentido, ni la confianza que teníamos, supuestamente, el uno por el otro. La odio porque pensé que ella me amaba, pero no era así. La odio porque no le importé. La odio por sólo pensar en ella. La odio, la odio, la odio. Y pudiera gritarle muchas cosas: "¡Hijueputa! ¡Malparida! ¡Carepicha!" Y contárselo a mucha gente y esparcirlo; pero, ¿para qué? ¿Qué voy a ganar con eso? ¡Nada! ¡Absolutamente nada! Resentimientos, enojos, pleitos, discusiones. Y eso solamente va a afectar a L. Y eso, evidentemente, no es su culpa, ni su responsabilidad, ni tiene, tampoco, que cargar con errores que no cometió. Eso es responsabilidad de M. y ella es la que tiene que lidiar con eso y afrontarlo, si es que le importa lo más mínimo. Si no, simplemente quedará en el aire, flotando y doliendo (para mí, no para ella).

Me tomé una pastilla para dormir y una hora después logré conciliar el sueño. Siempre me desperté antes de la hora en que suena alarma. Lo hice con mucho enojo pensando en cómo podía ser tan cruel, tan indiferente a mí, tan injusta, tan hijueputa. Sentía que no podía manejar tanta ira. La sentía en todo mi cuerpo y en todo mi ser y sólo quería sacarla, sin saber cómo. Me bañé enojado y con muchos deseos de vomitar, como es usual, últimamente. Y me vestí, listo para trabajar. Ya han pasado todos esos sentimientos negativos. Y me siento como drogado. Asumo que es por el somnífero de anoche. Me siento bien, tranquilo y cansado, mientras viajo en el bus. Y, en este momento, no me importa lo que hace o haya hecho M. La amo y la odio. Ya no quiero volver con ella nunca más. Y espero poder ser feliz. Tengo mucho sueño. Sólo quisiera descansar un ratito.

Y, ahora sí, racionalicemos: ¿Por qué nos afecta tanto una infidelidad? Porque vivimos en una sociedad, principalmente, monógama que nos dice que sólo debemos estar con una pareja al mismo tiempo, además de que coexiste en nosotros la visión romántica del amor que, entre otras cosas, nos habla del supuesto único amor de la vida. Bajo esas premisas se construyen la mayoría de relaciones de pareja. Creyéndonos o interiorizando esas ideas, determinamos que la fidelidad es uno de sus principales corolarios. Si sólo existe una única pareja y esa, además, es el amor de nuestra vida, entonces no tendríamos porque traicionarla con otra persona. No es necesario. Ni siquiera debería ser una posibilidad. Por

lo tanto, es una traición a nuestras creencias compartidas. Es una traición al compromiso que adquirimos con la otra persona de amarnos por y para siempre, solamente entre nosotros dos. Además, es un golpe fuertísimo al ego, ya que creemos ser todo y lo único para la otra persona y, el hecho de que ingrese alguien más fuera de la dinámica dual, significa que, en realidad, no lo éramos. No éramos tan importantes y especiales como creíamos y eso duele, duele muchísimo, porque realmente creíamos ser indispensables y necesarios para el otro, pero no es así. Arde, quema y lastima muchísimo haber llegado a ser tan importante para alguien en algún momento y, ahora, no ser el único o dejar de serlo por completo. Ser importantes y únicos le da significado a nuestras vidas. Dejar de serlo se lo quita. Y ya nada tiene sentido porque sentimos que ya no somos nadie (cuando antes éramos todo, al menos para alguien). Por eso tenemos que ser algo más en la vida que una pareja, para que, al dejar de serlo, no se nos caiga la existencia a pedazos.

Capítulo 29

Día 33

Tengo todas las sensaciones, sentimientos y pensamientos removidos. Anoche fui a ver a L. M. estaba indiferente o enojada conmigo. Pensé en preguntarle si prefería que yo no subiera a ver a L. a su casa (nuestra antigua casa), pero no lo hice, esperando a ver qué pasaba en los próximos días. Hoy me escribió en la mañana para ver si yo la podía acompañar a un lugar que ella no conoce tanto como yo. Estúpidamente -creo- accedí. Estúpidamente, digo, porque sé que no es lo correcto. Si ella ya no quiere estar más conmigo, entonces que asuma, también, que yo no voy a estar más para ella. Pero, como dije, estúpidamente no lo hice. Y viajé con ella. Y, aunque traté de ser lo más neutral u objetivo que pude, es imposible. Es imposible porque tengo muchos sentimientos encontrados con ella. La amo y la odio. La aprecio, pero le tengo rencor. Ella me dice cosas de que no sabe porque razón estaba enojada conmigo. Pero me indica que pudo haber sido, en parte, por egoísmo de ella. ¿Eso qué significa? Se lo pregunté, pero dijo no saber explicarse bien. Yo no quise ahondar más en el tema. ¿Egoísmo significa no querer compartir a L.? ¿Egoísmo significa que no quiere que yo forme más parte de esa familia, de esa casa? ¿Egoísmo significa que, al verme distanciado, ya no me quiere dejar ir? ¿Egoísmo significa que no se quiere sentir culpable y responsable de mí para poder hacer su vida como le da la gana? ¿Qué significa egoísmo para ella? No lo sé y tengo todas las dudas flotando en el aire. No sé qué hacer, de verdad. No sé si es mejor alejarme totalmente, hablarle sólo lo estrictamente necesario y no tener ningún contacto con ella; o si seguir subiendo a ver a L., mientras ella está ahí, hablándole lo más normal posible. ¿Y qué va a pasar con esa dinámica cuando ella tenga una pareja? Eso me aterroriza. No sé qué va a pasar, cómo me voy a sentir, cómo voy a reaccionar. Me cago en todo esto. ¿Por qué amar no puede ser más fácil y simple? Dice Albert Camus que "si bastara con amar, las cosas serían demasiado sencillas". ¿Por qué nos complicamos tanto? Porque simplemente no podemos separarnos sin ningún resentimiento ni apego por la otra persona, amándola en la esperanza de que sea feliz. Así lo quiero, de verdad. Eso es lo que quiero: poder seguir amando y compartiendo con M., aunque ella ya no esté conmigo, aunque ella sea feliz con alguien más o con las decisiones que vaya a tomar en su vida y que sepa que, pese a todo, puede contar conmigo y que yo la voy a ayudar cuando ella, realmente, lo necesite. ¡Eso es todo! ¿Por qué tiene que ser tan difícil? ¿Por qué me tiene que doler tanto? ¿Por qué el amor simplemente no puede ser apoyo y libertad? ¿Por qué creemos que tiene que ser convivencia o unión entre dos personas? ¿Por qué no puede ser, como dice Milan Kundera, que uno esté simplemente agradecido porque la otra persona exista y ya? ¿Por qué tiene que ser tan difícil, de verdad? Y me cago en la evolución, porque yo no quiero asegurar la supervivencia de mis genes. Solo quiero amar y

amar mucho, a todo y a todos. ¿Por qué somos tan egoístas y tan individualistas? El amor no puede ser tan mierda y tan simple. Si, realmente, amamos tenemos que amar a los demás con todo y sus diferencias. No podemos amar un reflejo de nosotros, no podemos amar a nuestro espejo porque eso es egoísta. Tenemos que amar a los demás aunque no sean como nosotros, aunque no sigan nuestro camino, porque amar, también, es aceptación: aceptar lo que el otro decida, lo que el otro quiera, aunque no sea lo que nosotros queramos o esperamos. Ese es el amor que quiero tener por M. y es el amor que quiero que ella comprenda que le quiero tener. No quiero atarla, ni insistirle, ni molestarla, ni lastimarla, ni atacarla, ni limitarla, ni encerrarla, ni absorberla, ni odiarla. Simplemente quiero amarla sin reservas y que ella sepa que así la amo y que así puede contar conmigo siempre, hasta que me muera. Pero es tan difícil porque es un dolor que no puedo controlar por más que me esfuerzo en hacerlo. No sólo depende de mí propiamente, sino que depende de mis genes y de mi aprendizaje. Y yo quisiera mandarlo todo para la mierda y simplemente amarla y estar para ella siempre y para todas las personas que vengan en el futuro y no ser de nadie, sino de todos y para todos, porque el amor no debería tener límites. Definir es limitar, unir es limitar y separar es limitar. El amor es apoyo, libertad y aceptación. El amor es todo, pero todo junto, sin restricciones ni daños. Y así la quiero amar. Y así quiero amar.

Capítulo 30

Día 34

¡Qué tristeza más enorme! Me embarga por completo, por dentro y por fuera; y no sé cómo salir de ella si ella soy yo. Quiero gritar, quiero salir corriendo, quiero estrellarme contra las paredes, quiero matarme y morirme porque no sé cómo soportar todo este dolor. Y quisiera llorar y llorar hasta vaciarme, pero no puedo, las lágrimas no me salen y yo las necesito tanto, pero, simplemente, no brotan. Y a veces solo quisiera sentirme amado y acompañado, amado y acompañado por los demás, amado y acompañado por alguien… amado y acompañado por ella, aunque ya no esté conmigo.

Capítulo 31

Día 35

Ayer M., después de haberme pedido un favor que ella pudo haber resuelto sola, me dijo que prefería no recurrir a mí ni necesitarme más para que, así, yo pudiera cerrar el ciclo con ella. Sé que tiene toda la razón y es lo más correcto y lo más sano para los dos, pero duele, claro que duele, porque uno quiere seguir siendo importante y necesario para la otra persona, aunque sepa que no está bien. Y me lastimó muchísimo. Tanto así que anoche fui a un bar con unos compañeros de trabajo como despedida de que me cambio de empleo. Me tomé unas cuantas cervezas, esperando poder dormir tranquilo. Como es usual, ahora, no sucedió. Me desperté otra vez, en la madrugada, con una sensación desesperada e insoportable de no poder llegar a superar esta situación nunca. Quería llorar, pero no podía. Quería gritar, pero no debía. Quería golpear algo y lo hice a mí mismo con la almohada durante algunos instantes. Daba vueltas de un lado para otro totalmente inquieto. Movía mis pies constantemente y golpeaba con ellos la cama. Y, aunque soy agnóstico, repetía la palabra "dios, dios, dios" con frecuencia. No porque crea en él, sino porque la palabra tiene un efecto mágico de sentir que hay algo o alguien externo que te puede ayudar, que te puede aliviar, que te puede sanar o que puede resolver la situación en la que estás, aunque uno sepa que no es cierto. Y me quería morir. A veces siento ese deseo de morir para no tener que soportar todo este dolor interminable. Y ese es el punto, precisamente, no tener idea o constancia de cuando va a acabar. En este momento tengo la sensación de que nunca va a pasar, de que cuando me de cuenta -porque va a llegar a suceder y, seguramente, muy pronto- de que M. está saliendo con alguien o tiene una pareja estable la herida se va a volver a abrir y yo me voy a volver a desangrar, así como cuando sepa que se va a casar o que va a tener un hijo. Va a doler y va a doler siempre porque siempre la voy a amar y porque no la quiero compartir, porque siempre va a quedar la duda de lo que hubiera sucedido si hubiéramos vivido y envejecido juntos, de cómo hubiera sido nuestra vida junto a L. Pero ya no va a poder ser y eso me agobia, día y noche, desde lo más profundo de mi ser. Siento una ansiedad terrible e incontrolable. Un peso en los hombros que no me deja descansar. Y una necesidad de hablarle y decirle que la amo y que la voy a amar siempre, que siempre voy a estar para ella. Y esa es la muerte, la muerte que experimento todos los días. “Un día a la vez” intento recordarme, pero el día es tan largo, tan lento y tan doloroso, especialmente sabiendo que el siguiente día será igual y el que sigue y el que sigue, sin parar, ni poder descansar, ni siquiera para dormir. Y, a veces, -un día como hoy- no sé qué hacer, no sé cómo vivir, ni cómo sobrevivir. Dejo que pase el tiempo, pero el daño sigue y sigue lastimando y cada vez pesa más porque se me acumula y no tengo con quien compartirlo porque siento que a nadie le importo y que nadie me ama lo suficiente como para acompañarme y abrazarme con

este dolor tan fuerte. Y quiero llorar como lloraba cuando estaba con ella, porque la amo tanto que sólo con ella podía llorar, sólo a ella le tengo confianza como para que las lágrimas broten sin detenerse al borde de los ojos y sólo ella me importa tanto perderla que me duele hasta generar el propio llanto.

Y el miedo es mucho, el miedo a la vida sin ella, el miedo a que ella deje de quererme, el miedo a perderla totalmente, el miedo de no verla, el miedo de no poder hablar con ella como lo hacíamos antes, el miedo a no tener el espacio que teníamos antes, el miedo a no poder acompañarnos en los momentos claves de la vida, el miedo a no poder ser realmente nosotros con nosotros mismos, el miedo a que ella no sepa que siempre la voy a querer, el miedo a que ella no sepa que puede contar conmigo, el miedo a que ella me odie o me desprecie, el miedo a que yo ya no le importe, el miedo a que me olvide, el miedo a saber que ya no vamos a compartir nuestra vida juntos, el miedo a una separación total, el miedo a no volvernos a reunir y no volvernos a querer aunque sea de otra forma, el miedo a olvidarla, el miedo a dejar de quererla, el miedo a haber vivido una vida falsa, el miedo a que el amor entre nosotros no haya existido, el miedo a que el amor que nos tuvimos haya sido una mentira, el miedo a que el amor no exista, el miedo a que todo sea tan absurdo, insignificante y solitario, el miedo a la vida conmigo mismo, el miedo a la soledad, el miedo a no saber qué hacer conmigo, el miedo a no saber cómo vivir, el miedo a no saber cómo morir, el miedo a no saber lo que quiero, el miedo a no poder lograr eso que no sé, el miedo a no ser tan fuerte como tengo que ser, el miedo a experimentarme y vivirme, el miedo a los demás, el miedo a no ser amado, ni aceptado, ni admirado, ni querido, ni necesitado por nadie, el miedo de ser, el miedo de existir, el miedo a que nada haya tenido sentido, el miedo a que nada tenga sentido, el miedo a que las pocas cosas que valen la pena desaparezcan de un día para otro.

Y me puse a llorar cuando venía el bus por varios motivos: estoy muy sensible por ésta situación de la separación; además fue mi último día de trabajar en un lugar al que le tengo mucho cariño, al igual que a las personas que laboran ahí; y, por último, estaba escuchando una lista de reproducción muy triste que tiene canciones de Nacho Vegas, Christina Rosenvinge y Enrique Bunbury. Las de Nacho siempre son muy fuertes, pero me puse a llorar al oír *Morir o matar* y luego, otro tanto, al escuchar *En la sed mortal*, aunque ya venía preparándome para hacerlo con otras canciones igual de devastadoras. ¡Pero qué rico es llorar, por dios! Se siente uno liberado y tranquilo. Ojalá pudiera hacerlo más seguido. Lo intenté en la casa al llegar, pero no pude. ¡Fue una lástima!

Capítulo 32

Día 36

Hoy soñé, durante la madrugada, antes de despertarme, que ella y yo estábamos hablando de su supuesta infidelidad. Luego me desperté con la convicción de que la amaba, de que quería dejar de hacerlo o, al menos, disminuir lo suficiente el sentimiento para que no me afectara, pero sintiendo que nunca podría dejar de hacerlo. ¡Es una mierda!: Amar a alguien que no te ama; pero también es la expresión más pura del amor. Dice Frédéric Beigbeder, en un libro que no he leído pero que quiero leer, que "no hay nada peor que amar a alguien que no te ama, y al mismo tiempo se trata de lo más hermoso que jamás me ha ocurrido. Amar a alguien que también te ama es narcisismo. Amar a alguien que no te ama, eso es amor".

Claro, suena muy bonito, pero no lo es, aunque sea cierto. Porque duele muchísimo amar a alguien que no te ama. Por eso voy a hacer algo que, leí un día de éstos, ayuda a superar una ruptura: una lista de "defectos" de la otra persona, es decir, aquellas cosas que no me gustaban de M. y por las cuales la separación se puede considerar positiva.

Ella es una persona muy desordenada. Utiliza cosas y las deja tiradas por cualquier lugar sin, luego, llegar a recogerlas. Eso siempre me molestó muchísimo porque parecía que no le importaba mi opinión o mi incomodidad con respecto al desorden. En la casa, muchas veces, no se responsabilizaba de cosas importantes porque -creo- asumía que alguien más lo haría, como por ejemplo lavar los platos, la ropa u ordenar el corredor. También tomaba decisiones sobre nuestro tiempo libre, sobre L. y sobre la casa sin consultarme, sin tomar en cuenta mi opinión. Nunca quería discutir sobre estos u otros temas porque no quería pelear o porque ella siempre había sido así y no podía (quería) cambiar, cuando creo que en una relación hay que ceder y trabajar para poder mantenerse como pareja. Siempre le dedicó más tiempo a los demás, antes que a mí: a L., a sus amigos, a sus compañeros, a su familia, incluso a sus series, a sus animés o a sus mangas. Para mí no tenía el tiempo que tenía para ellos. Cuando yo entraba a trabajar temprano no quería acostarse a dormir conmigo para no "perder el tiempo" y cuando yo empecé a entrar más tarde ella se acostaba temprano porque "necesitaba descansar". De manera similar sucedía cuando salíamos: cuando nosotros lo hacíamos siempre tenía sueño o quería llegar temprano a la casa, mientras que con sus salidas individuales no le importaba llegar más tarde de lo usual. Cuando salíamos juntos casi siempre tenía sueño y hacía que regresaramos a la casa temprano, mientras que con sus amigos podía quedarse hasta la madrugada. Igualmente nunca le importó hacerme bulla con el tele para que yo pudiera dormir o encandilarme con su celular, aunque yo le haya expresado mi molestia tantas veces. En el sexo sólo le

importaba su satisfacción. Si ella tenía un orgasmo, ya luego no le interesaba si yo había quedado o no satisfecho con la relación sexual. Simplemente se detenía y se disponía a dormir o hacer otra cosa. Cuando yo le contaba algo que para mí era de suma importancia, casi nunca le prestaba la debida atención: o se le olvidaba muy pronto o, luego, no me preguntaba nada al respecto, o no parecía interesarle si yo le había contado del tema por completo. También es una persona muy emocional e impulsiva, en muchísimos sentidos, por lo cual toma decisiones muy precipitadas sin analizar o preguntar, especialmente con el tema económico-financiero. Muchas veces compraba cosas para L., para sí misma o para la casa, sin analizar que existían gastos más importantes o prioritarios. Esto sucedió con temas muy críticos, como el cambio de escuela de L. o la adquisición de su vehículo, decisiones en las cuales yo tuve poquísima injerencia y opinión, sino es que fue prácticamente nula. Por todo eso, y tal vez más, es positivo no estar más con ella.

Capítulo 33

Día 37

Pasé una pésima noche porque, aparte de estar confundido con respecto al amor y la existencia, hoy entro a trabajar a otra empresa. Estuve toda la noche pensando en M., pero ya no recuerdo qué. Sé que tenía que ver con cuestionarme, ya que la amo, cómo seguir amándola, es decir, qué debería hacer y qué no ahora que no estamos juntos, ahora, de ahora en adelante y siempre. O sea, cómo debería comportarme con ella, si mantenerme cerca o si, definitivamente, alejarme. Por nuestro bien creo que es mejor que me distancie, pero que difícil resulta cuando quiero ser maduro y mantener una relación cordial y cariñosa con ella porque la quiero y no quiero perderla completamente y, además, tenemos una hija en común. Pero no recuerdo si llegué a alguna conclusión. De todas formas, las conclusiones nunca son definitivas, al menos no las mías.

Después me puse a pensar en mis malas actitudes y conductas durante la relación. Está bien, M. no es perfecta y lo tengo clarísimo. Pero yo soy una persona sumamente tóxica, soy un agresor psicológico y lo tengo que reconocer. Dicen que el primer paso para cambiar es aceptarlo y eso es lo que estoy haciendo. No quiero ser tóxico, ni agresor, ni machista. Quiero cambiar, quiero ser mejor y para eso se necesitan dos cosas: Aceptar el problema; y tener la voluntad de querer resolverlo.

El primer paso, entonces, implica reconocer lo que soy. Soy un agresor, no hay otra palabra para describirme. Muchas veces humille a M. haciéndola sentir menos que yo, haciéndola sentir que sus ideas o intereses eran inferiores a los míos o más "estúpidos". Por eso mismo dejé de hacer muchas cosas que para ella eran importantes. También llegué, muchas veces, a chantajearla emocionalmente, haciendo que ella cambiara sus planes por un disgusto o enojo míos. Cuántas veces no me enoje por cualquier estupidez simplemente porque quería que ella hiciera lo que yo decía o que pensara como yo pensaba. Muchas veces, en realidad. No sólo me enojaba, también le gritaba o le dejaba de hablar como castigo ante sus "impertinencias", porque "obviamente ella no estaba en lo correcto" y la única forma de hacerla reconsiderar su posición era esa. ¡Qué estupidez! También fui cruelmente sincero y muchas cosas que dije la lastimaron, por no saber medir mis palabras y decir lo pensado o sentido con sutileza. Para ser sincero, no la cuide lo suficiente. Pasé mucho más tiempo enojado, amargado y molesto que demostrándole cuanto la amaba, que tan importante era para mí y que tan valiosa era (es) como mujer y como persona. No le di el suficiente amor y era más el dolor, el “castigo” y el sufrimiento que ella experimentaba a mi lado. Todas las semanas habían discusiones, pleitos, enojos, reproches, llantos, gritos y la mayoría de ellos eran generados por mi mal carácter y por mis

inseguridades. La verdad es que ¡qué mierda de persona fui (o soy)!

Supongo que eso, también, hace justo que ella ya no esté conmigo, mis malos tratos y mi indiferencia. Y como dice Julio Cortázar: "Si he de vivir sin ti, que sea duro y cruento… desalojado de la felicidad sabré cuánta me dabas con solamente a veces estar cerca".

Capítulo 34

Día 38

¿Soltar? ¿Cómo hago para soltar? Anoche hablábamos de eso en el grupo de hombres. Sé que la tengo que soltar, pero no sé cómo. Quiero. Quiero que sea feliz y tome sus propias decisiones. Yo también quiero hacerlo. Quiero estar en paz conmigo mismo y, por lo tanto, con ella, pero no puedo. Es difícil. Es difícil porque, como ya he dicho, soy muy ego-ísta y no quiero "compartirla" (como si fuera mía) con nadie más. Mi ego me impide imaginar que va a estar con alguien mejor que yo porque no quiero que haya nadie mejor que yo. Mi ego me impide imaginar que alguien más la va a hacer feliz, que alguien más le va a dar aquello que yo no pude darle. Sea lo que sea que no pude darle, porque yo, la mayor parte del tiempo, creí que la conocía y creí saber qué era aquello que ella necesitaba para ser feliz, pero ya ahora no estoy seguro. No estoy seguro porque siento que ya no la conozco, siento que ya no es la misma que estaba conmigo, siento que sus planes, gustos e intenciones son otras. Siento que cuando estaba conmigo era una y ahora que no estamos juntos es otra. Y está bien porque ella también debe de estarse reacomodando y redefiniendo. Pero qué difícil es soltar cuando crecimos en una sociedad capitalista-individualista-competitiva donde lo que priva es la posesión y la pertenencia y todo, hasta las personas, son objetos que debemos tener, a los cuales debemos mandar o de los cuales tenemos que adueñarnos. Pero si yo me adueño de alguien deja de ser sujeto para convertirse en objeto, porque los sujetos piensan y deciden por sí mismos, los objetos no; y, al adueñarme de alguien, le estoy diciendo como ser, como actuar, como pensar, como sentir, qué decir, qué hacer, cómo hacerlo. Pero si yo hago todo eso sus sentimientos dejan de ser verdaderos porque soy yo el que le está diciendo que sentir y cómo hacerlo, entonces ese sentimiento no vendría de la persona amada, sino de mí mismo a través de ella. Y el amor no se puede obligar, ni mendigar, ni exigir. El amor nace de un sujeto en libertad, no de ninguna otra forma. Y como dice Sartre: "Aquel que quiere ser amado, debe querer la libertad del otro, porque de ella emerge el amor; si lo someto, se vuelve objeto, y de un objeto no puedo recibir amor". Así que soltar, también, significa dejar o permitir la libertad, para que el otro pueda amar sin restricciones y yo también, porque al respetar la decisión de la otra persona la estoy amando. Si no la respeto ni a su libertad, entonces no la amo por sí misma, sino que amo mis ideas, creencias, gustos, preferencias, sueños y anhelos en el otro, o sea, me amo a mí mismo y no a la otra persona con sus diferencias. Porque el amor, al mismo tiempo que libertad, es aceptación. Aceptación de lo que la otra persona es, cree, siente o piensa. Si no aceptamos, entonces no amamos. Pero no estamos acostumbrados a eso, porque nunca se nos enseñó que lo diferente o lo ajeno está bien. Siempre se nos enseñó a asimilar o a adueñar para ser, pertenecer y ser

valorados.

Por eso, también, se me dificulta tanto perderla y soltarla. Es de mis pocas conexiones inteligentes y reales con el mundo. ¿Qué quiero decir con eso? Yo me considero una persona bastante particular con respecto a la media. Es decir, a gran cantidad de personas le gustan los mismos temas, la misma música, los mismos pasatiempos, las mismas películas, los mismos libros, los mismos paseos o viajes, lo mismo, lo mismo, lo mismo. Se sienten acompañadas. O algo similar. A mí no. A mí me gustan otros pasatiempos o tengo ideas, creencias y gustos muy diferentes al promedio de la población normal o, al menos, de la población que yo conozco. Por lo tanto, me resulta muy difícil hablar con las personas sobre estos temas, porque no son compatibles con los suyos. No han disfrutado de tal película, tal libro, tal canción o cierto pasatiempo; o no han tenido cierta idea o cuestionado sus propias creencias o sueños. Yo sí. Todo lo cuestiono, absolutamente todo, sobre todo si son verdades "evidentes" o "absolutas". La mayor parte de la gente no es así. A la mayor parte de la gente le gusta el fútbol, ama las películas de superhéroes o de Disney o de Adam Sandler, cree en Dios, lee a Paulo Coelho o a Walter Riso, ve reality shows en televisión por cable, mira series en Netflix, escucha reggaetón o música romántica, le gusta ir de compras, se sienten satisfechos por comprar ropa, zapatos o celulares, les gusta irse de fiesta, bailar o tomar licor a altas horas de la noche, van al gimnasio, hacen dieta, comen saludable, desean tener mucho dinero o un gran puesto, se sienten agradecidos con el trabajo, aunque no los autorealice como personas, tienen o quieren su propio vehículo, etcétera, etcétera, etcétera. Yo no soy así. Muchas de esas cosas no me gustan o no me interesan. Otras sí, pero intento ir más allá, conocer más, comprender más o cuestionar más. Con M. podía compartir todas estas inquietudes. Con ella las hablaba o las compartía y ella estaba dispuesta a escucharlas o comprenderlas. Ya no. Y, por lo tanto, yo ya no tengo con quién intercambiarlas. Y me siento solo y perdido en el mundo. Para mí, la vida se trata de una sucesión de encuentros y desencuentros, no sólo entre personas de la misma época, sino también de otro tiempo, a través de la literatura, el arte, la música, la filosofía, el cine, la amistad o el amor. Y al perderla a ella, experimento una total y completa desconexión con el mundo. No me siento, en este momento, ni comprendido ni acompañado por nadie. Uno de los pocos encuentros reales que había establecido se va perdiendo, se va borrando y mi conexión con el mundo con él. Siento que mi relación con la vida y con el mundo pende, en este momento, de ese hilo tan delgado, frágil e ilusorio que, en cualquier instante, voy a salir al espacio exterior, hacia la nada, flotando y flotando, sin nada y sin nadie. Yo solo frente a la nada universal, sin ayuda, sin contacto, sin relación, sin amor, sin sentido. Y creo que me voy a volver loco al ser yo un dios solitario que no tiene nada ni puede crear nada, solamente existir sin dirección ni movimiento ni interacción. Y eso me aterroriza. No ser nada, ni nadie, como una estrella que explota a millones de años luz de todo, donde nadie sabe nada de su inexistente muerte, ni causa ningún efecto

sobre el universo. Eso es sentirse perdido, tener la sensación de vivir y morir en soledad. Y me aferro a esa cuerda tan delgada y falsa. Es lo único que tengo en este momento. Y no sé cómo regresar a la tierra, no sé cómo lanzar la cuerda y aferrarme a algo. Me siento como un koan indescifrable e indefinible.

Capítulo 35

Día 39

Paz mental. Autoestima. Amor propio. Dejar ir. Soltar. Recibir. Soledad. Afrontamiento. Aceptación. Libertad. Apoyo. Amor. Lo quiero. Lo necesito. Lo tengo que trabajar. Lo tengo que aprender. Lo tengo que vivir. Lo quiero hacer. Lo quiero vivir. Lo quiero superar. Lo quiero entender. El amor. Lo quiero entender. La vida. La quiero entender. El sufrimiento. Lo quiero entender. La paciencia. La quiero vivir.

Capítulo 36

Día 40

Se pregunta Julio Cortázar, en algún momento, en algún lugar, "¿qué hacer cuando lo que se quiere y lo que debes hacer, no es lo mismo?"; y dice Nacho Vegas, en una de sus hermosas y tristes canciones, que "quisiera y no quisiera son dos cosas diferentes. Quisiera que me quisieras y yo no quisiera quererte" y así sigue con versos muy dolorosamente verdaderos. Uno de los cuales, incluso, alguna vez le dediqué a M. Pero, regresando a la cuestión inicial, ese es el punto de hoy, precisamente: ¿cómo hago para dejar de amarla egoístamente? Ya he dicho que la quiero amar sin restricciones, con aceptación, apoyo y libertad, pero ¿cómo lo hago si no siempre lo siento así? Si lo pienso sé que es lo correcto, incluso lo que quiero hacer siempre, hasta que me muera; pero no lo siento así tan a menudo como quisiera. Me invaden los celos y lo vuelvo a arruinar. Digo cosas que no tengo qué decir o pregunto cosas que no tengo que preguntar. Si la amo tengo que aceptar la situación que pasa, pero no lo hago, no lo logro y me invaden sentimientos negativos: enojo, rabia, frustración, impotencia, desesperanza, tristeza, ansiedad, angustia, miedo, soledad, pérdida; y no sé cómo controlarlos, no sé cómo separarme de la situación y dejar de sentirla, no sé cómo sentir lo que pienso, no sé cómo ser objetivo, no sé cómo distanciarme, no sé cómo dejar de amarla en esclavitud y posesión, no sé cómo destruir estos sentimientos, no sé cómo amar de verdad. Y no sé qué hacer para saberlo, para hacerlo. Y no sé y no sé y no sé y quiero saber. ¿Y qué hago para saber? ¡¿Qué hago para saber, por dios?! ¡¿Cómo resuelvo esta mierda?! ¡¿Cómo la supero?!

Supongo que lo tengo que hacer es alejarme lo más posible de ella, tratar de olvidarla e intentar agonizar todo este amor que siento. “¿Qué otra cosa puedo hacer? Si no olvido, moriré. Y otro crimen quedará, otro crimen quedará sin resolver”.

Capítulo 37

Día 41

¿Qué quiero? Que no me importe, que me valga verga, que me sea indiferente. Quiero que lo que haga y no haga no me importe y no me duela. Quiero no sentir esto en mi pecho cada vez que sospecho que está con alguien, este hueco, este dolor, este vacío. Quiero no sentir ese dolor y peso en mis hombros, este estrés. Quiero que ni siquiera me importe si está con alguien o no. Quiero no saberlo, quiero no sentirlo. Quiero estar tranquilo con mi vida y que no me pese lo que ella haga con la de ella. Quiero ser feliz. Quiero ser yo. Quiero entenderme. Quiero conocerme. Quiero saber quién soy y qué quiero. Quiero amarme, valorarme y respetarme. Quiero entender esto. Quiero entender la vida. Quiero entender las relaciones. Quiero entender el amor. Quiero comprender lo correcto y lo incorrecto, lo bueno y lo malo. Quiero definirlo. Quiero definirme. Quiero vivir mi vida. Quiero tomar mis decisiones. Quiero hacer el bien. Quiero ser bueno. No quiero hacer daño. No quiero lastimar ni lastimarme. No quiero sufrir ni hacer sufrir. Quisiera, también, dejarla en paz. Quisiera no molestarla. Quisiera no hacerla sentir mal. Quisiera no hacerla sentir culpable. Quisiera quererla y quisiera no quererla. Quisiera no amarla, al menos no de la forma en que lo hago. Quisiera ser libre y quisiera querer su libertad. Definitivamente quisiera entender la vida, quisiera entender el gran sinsentido. Quisiera entender lo que pasa y no pasa, lo que pesa y no pesa. Quisiera madurar. Quisiera saber vivir. Quisiera saber morir dignamente. Quisiera saber lo que tengo que hacer. Quisiera saber cómo hacerlo. Quisiera saber cómo tengo que vivir. Quisiera que la vida no fuera tan difícil, quisiera que fuera más sencilla. Quisiera aprehender su sencillez. Quisiera dejar de complicarme y complicar la vida. Quisiera no tener que preocuparme por tantas estupideces. Quisiera entender, realmente, que son estupideces, pero entenderlo de verdad. Quisiera poder escoger lo que hago. Quisiera que la vida no cueste tanto. Quisiera que la vida no me cueste la vida. Quisiera vivir una vida digna de ser vivida. Quisiera estar orgulloso de mi vida. Quisiera ser un ejemplo para mi hija. Quisiera ser un ejemplo y una persona digna de admiración para ella, para M., para todos. Quisiera tener los medios para determinar mi vida y mi mundo. Quisiera poder hacer algo diferente a todos, algo que sea mío y sólo mío, pero que le sirva a los demás. Quisiera no tener que ganarme la vida. Quisiera poder vivir la vida. Quisiera darle importancia a las cosas trascendentales (el amor, la aceptación, la libertad, el apoyo, la comunicación) y no darle importancia a las cosas irrelevantes (la convivencia, el apego, la dependencia, el sexo). Quisiera saber cómo hago todo eso. Quisiera saberlo, de verdad. Y vivir con amor. Y dar amor. Y generar amor. Y sentir amor. Y ser amor. De eso se trata la vida, de ser amor, por amor, con amor y para amor. Amor. Amor. Amor. Sólo eso quisiera: ser amor.

Capítulo 38

Día 42

¿Será que G. es J.? Hace muchos años, cuando M. terminó conmigo la primera vez, empezó a salir con alguien de un grupo de jovénes cristiano: "J.". Él tenía novia en ese momento, pero luego empezó a andar con M. Al tiempo terminó con M. para regresar con su novia. M., entonces, regresó conmigo. (Ahora) No sé si fue por necesidad o por venganza o por amor, pero lo hizo con todas sus implicaciones. Ahora hay dos puntos que me hacen sospechar que J. puede ser G.: El primero es que la persona que me informó sobre la supuesta infidelidad de M. también me dijo, cuando hablamos, que ella mostró celos una vez que conversaron de una situación sobre él, hace algún tiempo; mientras que el segundo punto es que M. subió a redes sociales unas fotos sola en un lugar muy lejano, al cual sólo podría ir en vehículo, y él reaccionó a ellas y a las fotos inmediatamente anteriores y posteriores, cuando antes de ellas nunca había reaccionado a las publicaciones de M. ¿Entonces por qué ahora esos tres puntos calzan tan bien? G. como sustituto de J.(B.), el comentario "inesperado" de la persona informante sobre una relación de hace tantos años y, por último, las reacciones virtuales que, antes de nuestra separación, nunca se hacían, pero ahora son frecuentes. Lo que me pregunto, ahora, además es cómo se compagina una persona creyente con una agnóstica. El tal J. tiene años en comunidades religiososas y, asimismo, lidera grupos de jóvenes, mientras que M. hace años, supuestamente, dejó de creer en "Dios". Y también me pregunto cómo es posible que alguien creyente incumpla el noveno de los mandamientos católicos y aquellos relacionados. Pero tampoco es tan inusual porque, en realidad, los católicos suelen sermonear y reprender a los demás por sus supuestos "pecados", mientras que ellos los cometen continuamente. Así actúa, lamentablemente, mucha de la población católica: tira la piedra, pero esconde la mano. ¡Que hipocresía, por "Dios"! ¡Y qué traición tan dolorosa! Pero la lujuria también es muy importante para que sucedan este tipo de situaciones. Me gustaría saber qué dice la Biblia o la Iglesia sobre la lujuria. Probablemente recriminaciones. Pero yo no lo sé. Yo soy agnóstico. Pero, quizás, una persona creyente me lo podría decir, alguien consagrado a la vida espiritual. O tal vez nada de esto sea real y yo me estoy armando líos en la cabeza basándome en mis propias teorías "conspiranoicas". Vamos a ver qué pasa. De momento, le envié, por Facebook, una solicitud de amistad a ese tal J., para ver qué sucede.

Capítulo 39

Día 43

Estoy demasiado enojado. Tengo demasiada furia en mí. Quiero gritar y quiero tirar cosas. Quiero desquitarme contra algo. Quiero mandar todo para la mierda, absolutamente todo. Y no sé cómo manejar este sentimiento. No quiero tratar mal a nadie, ni a L., ni a M., ni a mis hermanos, pero no sé cómo manejar toda esta rabia interna que tengo. No sé cómo hacer. Y eso que hoy descansé bastante. Hace mucho no dormía más de ocho horas y fue gracias a un somnífero que lo hice. Me desperté con mucho sueño, pero también con mucho enojo. Sentía un gran peso sobre los hombros y no sabía cómo quitármelo. Eso también me provoca todo este enojo, ese peso que me quiero quitar y no puedo. Sólo quiero gritar y tirar cosas y reclamar. ¡Dios! Siento tantísimo enojo, de verdad. Y no sé cómo controlarlo, no sé cómo, no sé cómo. Y el problema es que este enojo me lo desquito con mis seres más queridos, con L., con mis hermanos, con M.. Y no lo quiero hacer, en serio, que no lo quiero hacer. Pero no sé de que otra forma sacarlo de mí. Me siento tan mal porque seguro por eso L. no quiere estar aquí, por eso no se quiere quedar en la casa, porque yo estoy enojado todo el tiempo y no la trato de la manera en la que debería. La regaño, me molesto e, incluso, le alzo la voz por cosas mínimas. Y no lo quiero hacer, pero me cuesta mucho medirme y controlarme. ¡Cuánto me odio! ¡Cuánto me odio por ser así! Quisiera ser tan diferente. Quisiera ser como M.: madura, buena madre, preocupada totalmente por L. y nada más. Pero yo sólo pienso en mí, en mi enojo, en mis sentimientos, en mis deseos de golpearme y tirarme contra las paredes. Quisiera desaparecer. A veces, quisiera morir, para dejar de sentir esto porque ya no lo soporto, es inaguantable. Y sé que hay personas que han pasado por situaciones peores. Pero yo siento que ya no puedo soportar más y cada día siento que es peor y que cada vez va a ser peor y que va a llegar el momento en el que no voy a poder más. No sé cómo sobrevivir, de verdad. Y esa es la palabra: sobrevivir. Actualmente no estoy viviendo, estoy sobreviviendo, pero ya no sé cómo hacerlo más. Trato y trato de que esto no me duela. He hecho muchas cosas porque sea así (escribir, hacer ejercicio, tomar pastillas, salir solo, dedicarme tiempo, intentar cambiar mis pensamientos, aprender a manejar, etc.), pero siento que nada funciona. Y cada vez que experimento que nada funciona me siento cada vez peor, porque veo que no hay salida ni solución para esto. Y quisiera morirme como una solución. Pero, en realidad, lo único que quiero es dejar de sentir todo esto. Sólo quiero estar en paz, tranquilo, derrochando amor para mí y para los demás, pero no lo logro. No lo logro y me pesa muchísimo no hacerlo.

Pero, aunque uno no quiera, hay que hacer cosas que hagan bien o, por lo menos, hacer cosas que te impidan hacer mal o sentirte mal. Hace unos días borré el número de teléfono de M. para no tener que ver sus estados

de whatsapp y crearme conjeturas a partir de ellos. Entre ayer y hoy decidí desactivar mi cuenta de Facebook para no tener que ver cosas que es mejor no ver o, igualmente, para no crear suposiciones a partir de lo que no estoy seguro o no sé o no debería importarme. Y, obviamente, para no discutir o pelear por situaciones que no conozco totalmente o que, en realidad, en este momento, no deberían incumbirme. Por eso mismo hoy eliminé mi conversación de whatsapp con M., para no verme en la tentación de hacerle preguntas incómodas o tener conversaciones dolorosas u ofensivas. Ya nuestra relación -lo que queda de ella- está bastante deteriorada como para empeorarla. Además ayer ella me dijo que yo la estaba lastimando mucho cuestionándola y juzgándola y tiene razón y yo no lo quiero hacerme más. Quiero que llevemos la fiesta en paz. Ella desea lo mismo. Así que espero tener la suficiente fuerza de voluntad para eliminar nuestra conversación cada vez que a mí me pase por la cabeza hacer una pregunta o un comentario inadecuado. No quiero calentarme más la cabeza con ideas y discusiones. Por eso mismo dejé de hablarle, hace tiempo, a la persona que me informó de la supuesta infidelidad de M. Ya suficiente tengo conmigo mismo para que alguien más alborote mis pensamientos y sentimientos. Si, realmente, quiero cumplir mi objetivo de estar en paz conmigo y con M. tengo que hacer todo aquello que me genere esa paz (como escribir lo que pienso y siento) y alejarme o distanciarme de todo aquello que me produzca emociones contrarias como enojo, culpa, rencor, frustración o impotencia. Sólo con situaciones pacíficas puedo encontrar paz y tranquilidad. Por eso tengo que realizar acciones y conductas que generen esas sensaciones, independientemente de lo que esté haciendo o no M. Si quiero ser luz y amor para los demás tengo que producir esa luz y ese amor por mí mismo, ya que no se encuentran en otro lado más que en mí y solamente en mí.

Capítulo 40

Día 44

Eterno resplandor de una mente sin recuerdos. Hace algunos días la volví a ver. A veces uno desearía que existiera un método que eliminara algunas de nuestras memorias, sobre todo las más dolorosas. O, como en la película, todas aquellas asociadas a nuestros eventos más traumáticos, para no tener que revivirlos o recrearlos una y otra vez. Pero no existe. Y está bien porque si no no podríamos aprender. Los seres humanos aprendemos a través de varias formas, las más rudimentarias: el refuerzo y el castigo, aunque existen otras más "avanzadas" como el modelaje o ejemplo. El dolor es una suerte de castigo. Es algo que no queremos recibir, ni experimentar. Y para no volverlo a hacer aprendemos de los errores que cometimos para provocar este dolor, es decir, aquellos que intentaremos no hacer nuevamente, en el presente y en el futuro. El problema es que el dolor verdaderamente duele. Revivir eventos traumáticos hace que se activen, en el cerebro, las mismas zonas que se activan cuando sentimos dolor físico. Es decir, no sólo pensamos una y otra vez en lo mismo, sino que, también, nos duele, en el cuerpo, una y otra vez. Por eso le tenemos tanto miedo y le huimos a eventos traumáticos, porque se trata de revivir el dolor constantemente por mediación del cerebro, la mente o el alma, como deseemos verlo. Pero, como dice Jung: "No es posible despertar a la conciencia sin dolor. La gente es capaz de hacer cualquier cosa, por absurda que parezca, para evitar enfrentarse a su propia alma. Nadie se ilumina fantaseando figuras de luz, sino haciendo consciente su oscuridad".

Pero tampoco deberíamos quedarnos estancados en el dolor, revolcándonos en él, sin poder avanzar. Debemos aprender, ciertamente, de nuestra vida, mas no regodearnos de nuestro sufrimiento. Hace un par de días leí un reportaje sobre un profesional de la salud mental que ha trabajado, durante muchos años, con personas que sufren Trastorno de Estrés Post-Traumático (TEPT). Una de las técnicas de su tratamiento consiste en utilizar un beta-bloqueador llamado propranolol (pastilla) una hora antes de leer, en voz alta, el recuerdo escrito de la situación traumática. La tesis que él plantea se basa, precisamente, en la idea de que al mismo tiempo que se activa el recuerdo se activa el dolor, lo cual no nos permite resignificar ésta vivencia. Si el dolor es bloqueado, por el propranolol, nos será más sencillo darle un significado "positivo" (de aprendizaje) a esta memoria. Como no me gusta abusar de los fármacos, con este mismo diario, voy a reproducir la técnica, pero solamente una vez a la semana, probablemente al final de la misma, que es el momento más difícil de la ruptura: hay más tiempo libre para pensar en la situación y ella tiene más opciones para salir, divertirse y conocer gente (o así lo creo yo). Vamos a ver cómo me va. Nada más recordar que resignificar o aprender, también, implica aceptar. Aceptar las cosas como se dieron y

como son. No podemos cambiar el pasado, pero lo podemos aceptar para tomar las mejores decisiones para el presente y el futuro. Como menciona el mismo Jung: "Lo que niegas te somete. Lo que aceptas te transforma".

De momento, me agradezco a mí mismo por haber sobrevivido una semana más bajo esta situación. Y me perdono por todas las equivocaciones que cometido hasta el momento, con mi hija, con ella, pero principalmente conmigo mismo. Me perdono por haberme fallado y por permitir que ella me haya hecho tanto daño. Perdón, perdón, perdón. Yo mismo, perdón. De verdad, de todo corazón, perdón. Yo soy lo más importante en esta vida y yo mismo me tengo que proteger y cuidar de lo que me hace daño. Y me perdono por no haberlo hecho e, incluso, por no hacerlo, por permitir que otras personas, incluyendo a aquellas que supuestamente me quieren, me hayan pasado o me pasen por encima. Perdón, en serio, perdón.

Eso no quiere decir que todo esté bien. No, para nada. En realidad, todo está mal en cuanto a mis sentimientos. Siento una gran ansiedad, un gran enojo y un gran odio. En este momento quisiera llamar a M. y reclamarle por todo lo que me ha hecho, por todo el daño causado a mi vida, por haberme mentido, engañado y traicionado. Quisiera que ella me pidiera disculpas y perdones por todo lo hecho, que ella se arrepentiera de todo su mal. Pero, en realidad, todo lo estoy viendo desde mi perspectiva. No sé muy bien lo que ella hizo o ha hecho, lo que dijo o ha dicho, lo que pensó o ha pensado, lo que sintió o ha sentido. Todo son suposiciones mías, nada más. La única que puede dar cuentas sobre lo hecho o no hecho es ella y ante sí misma, únicamente. Además, en este momento, reclamarle o que ella me pida disculpas en nada va a cambiar o mejorar la situación, más bien la va a empeorar. Por eso, tengo que controlarme, mis emociones y mis conductas. No hacer lo que desearía, sino lo que es correcto. Nada que yo o ella pueda hacer va a cambiar la situación, así que para qué la voy a empeorar. ¿Para qué? Debo ser lo más maduro y fuerte posible y demostrar que yo puedo ser mucho mejor de lo que debería ser. Debo ser mejor de como se me trató o de como me imagino que se me trató, debo ser mejor que ella, demostrar que puedo ser mucho mejor y amar mucho, amar más allá de mis fuerzas, amar como si fuera un dios que lo perdona todo y que, además, sabe que la maldad no tiene ningún efecto ni cabida sobre la continuidad de la vida y del universo. El amor tiene que seguir siendo amor y no se puede convertir en odio, no debe convertirse en odio. El odio y la maldad destruyen; mientras que el amor construye, el amor crea, el amor libera, el amor aumenta, el amor se expande, el amor integra, el amor incluye, el amor continúa, el amor no separa ni destruye, el amor fluye, el amor comprende, el amor conquista, el amor envuelve, el amor absorbe, el amor no se acaba, el amor se propaga, se reproduce y es infinito. El amor es infinito, es infinito y sólo eso necesito. Lo único que necesito es amor, en ésta vida, es amor,

pero no recibir, sino dar amor. Amor. Amor. Amor. Dar amor. Es todo lo que necesito. Dar amor, sólo amor, puro amor.

Capítulo 41

Día 45

Hay que convertir todo este enojo en algo mejor. Pero, ¿cómo? No lo sé, pero el enojo no me puede ganar ni me puede absorber. Tengo que luchar contra él. Ésta mala energía que siento tengo que emplearla contra él y no contra el mundo, ni contra los demás, ni contra mí mismo.

Capítulo 42

Día 48

500 días con ella. De casualidad la encontré cuando estaba buscando otra película. Hace muchos años la había visto y me había parecido tonta y sentimentalista. Anoche la vi con otros ojos. Claramente, me sentí identificado con Tom, un joven romántico que cree en el amor de la vida, los cuentos de hadas y las casualidades. Summer, por su lado, es la chica perfecta que sólo quiere "divertirse", no busca nada serio. Tom, obviamente, termina con el corazón destrozado. Y, hacia el final de la película, recuerda todos los momentos malos que vivió con Summer. Hoy me desperté con esa misma sensación, recordando algunas ocasiones en las que M. me hizo daño, me lastimó y no pensó en mí. Sentí, otra vez, una opresión en el pecho que me recordaba mi estupidez por tantas cosas: por creerle, por haber confiado en ella, por amarla, por haberle fallado, por seguirla amando, por idealizarla, por permitir que me destruya. Y, aunque los días anteriores me he sentido relativamente tranquilo, no hay día en el cual no piense en ella, la recuerde y me duela perderla. No hay día en que pase eso. "Jamás te recuerdo porque nunca te olvido", diría Bunbury.

Capítulo 43

Día 49

Hay días en los cuales no sé que sucede. No siento nada y siento todo, al mismo tiempo. Días en los cuáles me siento tranquilo, triste, enojado, feliz y nostálgico al mismo tiempo. Creo que son todos los días desde que la perdí. Y se trata, precisamente, de sentirse perdido y estar en el limbo, sin saber muy bien hacia adónde moverse o cómo hacerlo. ¿Qué hacer? ¿Qué hacer? ¿Qué hacer?, me pregunto todos los días. De momento, no sé qué hacer, no sé lo que estaría bien y lo que estaría mal. Sólo trato de avanzar, muy lentamente, pero no sé en qué dirección. No sé si lo correcto es ir hacia el norte o hacia el sur, o si girar al este o al oeste o a alguna otra coordenada. Estoy dejando, un poco, que las circunstancias me lleven, como una hoja de aire en el viento. Y esto es en general, no sólo con respecto a M., la separación y demás. No sé qué hacer con mi vida, como no desperdiciarla, como aprovecharla, como sentirme orgulloso de ella, de lo que he hecho hasta el momento, de lo que hice y de lo que voy a hacer; de lo que hago y genero para mí, para los demás y para el mundo. No sé cómo debo aprovechar mi vida.

Y no voy a mentir, en la actualidad, pienso muy frecuentemente en la muerte. Al principio creía que quería morirme, pero en realidad no es así. Quiero vivir, pero, en este momento, no sé muy bien cómo. Y al no saber qué hacer con mi vida o cómo hacerlo, pienso constantemente en la muerte como una opción, pero una opción abstracta, no concreta. Es como si quisiera desaparecer de todo y todos por un tiempo, hasta de mí mismo, hasta volver a nacer o volverme a encontrar. Quiero morir emocionalmente hablando, no sentir nada de lo que siento actualmente. Quiero que mis sentimientos desaparezcan del todo y que, poco a poco, vayan aflorando con nuevas experiencias, nuevas relaciones y nuevas circunstancias. Quiero que mis creencias, pensamientos, emociones y comportamientos disfuncionales y erróneos fallezcan, dando cabida a una nueva persona, a un nuevo ser humano más sabio, más consciente, más objetivo, mejor entendedor, más universal, más espiritual, más divino, más real, más humano. La muerte como liberación y entendimiento de la vida y del mundo. La muerte como comprensión. *Memento mori*. Recuerda que vas a morir. *Carpe diem*. Aprovecha el día.

Pero también, en ocasiones, quisiera que me sucediera algo trágico. No la muerte, pero algo dramático. Dice Nacho Vegas que "todo el mundo fantasea con una muerte dramática", pero yo creo que no es así: para mí, todo el mundo imagina sobrevivir a una situación trágica. ¿Y por qué es así? Porque queremos -deseamos- sentirnos amados. Y la mejor manera de hacerlo, a veces, es pasar por una circunstancia crítica que le haga, a los demás, volver la vista hacia nosotros, como en la muerte. En la muerte nos volvemos importantes. La mayoría de nuestros seres queridos

o conocidos desearía que no estuviéramos muertos, desearía poder contar con nosotros un tiempo más, desearía habernos dedicado más tiempo, desearía poder compartir algunas últimas palabras con nosotros, decirnos lo que representábamos para ellos y nuestra relevancia en su vida, desearía agradecernos por algo, cualquier cosa, hasta lo más mínimo, desearía pedirnos perdón por habernos lastimado o fallado en algún momento, desearía devolver el tiempo para poder remediar algo con nosotros, alguna estupidez, equivocación o error. Y las experiencias cercanas a la muerte también nos aproximan a estas circunstancias: las enfermedades, los accidentes, ya sean involuntarios o voluntarios, o incluso las crisis son llamados de atención para los demás, de que existo, de que soy alguien en el mundo y, para nosotros, suele ser una confirmación de que somos o no importantes para los otros. Suelen ser momentos sumamente difíciles, desesperantes y tristes, pero también suelen implicar mucho amor, acercamiento, comprensión, ternura y reflexión, condiciones con las que usualmente no contamos, al menos no en esa intensidad. Y aparecen, precisamente, porque nos acercan a la muerte y las personas más cercanas a nosotros empiezan a reflexionar sobre lo hecho y no hecho, lo dicho y no dicho en relación a nosotros, intentando remediar sus errores u omisiones sobre nuestra vida. El problema siempre es que dichas condiciones permanecen mientras dura la situación o deviene la muerte, pero nada más. Aunque juramos cambiar, agradecer o aprovechar la vida desde ese momento, no lo solemos hacer. Y nos absorben las trivialidades y volvemos a ser los mismos de siempre. Y, al final, dure lo que dure la situación, nada cambia, nada importa, en realidad.

Como dice Camus en *La muerte feliz* que aún no me he leído: "Créeme, no existen grandes padecimientos, ni grandes arrepentimientos, ni grandes recuerdos. Todo se olvida, incluso los grandes amores. Eso es lo triste y, al mismo tiempo, lo exaltante de la vida. Sólo existe cierta forma de ver las cosas y aparece de vez en cuando. Por eso es bueno haber tenido, pese a todo, un gran amor o una pasión desdichada en la vida. Por lo menos sirven de coartada para esas desesperaciones sin motivo que nos agobian".

Capítulo 44

Día 50

¡Alto! ¡ALTO! ¡AAALTOOO! Ya quiero dejar de pensar en M.. Quiero dejar de sentir cosas por ella. Pero, ¿cómo hago? ¡¿Cómo hago, por dios?! Quiero descansar. Quiero descansar. ¡Quiero descansar! ¡¿Pero cómo hago si la amo tanto?! No sé. No sé. No sé. No sé qué hacer. ¿Qué hago? Me siento desesperado. Ya no quiero pensar en ella. Quiero olvidarla. Ya no quiero amarla. No quiero sentir nada por ella. Pero no sé cómo hacerlo. ¿Cómo la dejo de amar? ¿Cómo? ¿Cómo la dejo de pensar? ¿Cómo la dejo de odiar? ¿Cómo la dejo de sentir? Estoy cansado de esto: de pensarla todos los días, de amarla todos los días, de odiarla todos los días, de quererla todos los días, de tener esperanzas todos los días, de sentirme desdichado, frustrado, impotente, enojado, decepcionado, traicionado y desesperado todos los días. Ya no quiero sentirme así. ¡Ya no quiero! ¡Ya no quiero! Pero no sé cómo dejar de hacerlo. Quiero dormir bien, descansar bien, no tener este insomnio. Quiero dejar de sentir este hueco, esta opresión en el pecho. Quiero que no me importe lo que ella hace o no hace, lo que siente o no siente. Quiero estar tranquilo y en paz con mi vida, hacer lo que yo quiero sin que ella intervenga en mis pensamientos y en mis emociones. Ya estoy cansado de amar a alguien que no me ama. Estoy cansado de pensar en alguien que no piensa en mí. Estoy cansado de estar pendiente de alguien a quien no le importo. Estoy cansado de que para ella todo sea normal, mientras a mí se me cae el mundo a pedazos por ella. Estoy cansado de sentirme así. ¡Cansado! ¡Harto! Y no sé qué hacer. No sé qué hacer.

Capítulo 45

Día 51

Ayer fue un día bastante extraño. Fui a la casa de una amiga, que ya no es tan amiga, y tuvimos una conversación muy inusual. Luego fui a un concierto y me encontré, de casualidad, con la persona que me informó sobre la supuesta infidelidad de M. Evidentemente no hablamos del tema. Pero hablamos de otros temas, como los laborales por ejemplo.

Llegué muy tarde y como es usual hoy me desperté mucho antes de que sonara la alarma. Me desperté con pensamientos y sentimientos encontrados acerca de la vida. Pensaba que la vida no puede ser nada más que trabajar para ganarse la propia vida. Trabajar para vivir. Vivir para trabajar. ¿Qué sentido tiene? Ninguno. Tiene que haber algo más. Y, a veces, siento como si sólo yo lo notara. Sé que no es así, pero todos a mi alrededor se sienten tan satisfechos con sus trabajos, con sus salarios, con sus vidas que no trascienden. La mía tampoco lo hace, pero yo me lo cuestiono siempre, siempre, siempre. Con la amiga que fui a visitar hablaba, precisamente, de un video de Jim Carrey donde él supuestamente dice que desearía que todas las personas tuvieran la oportunidad de ser millonarias para que, así, se dieran cuenta que el dinero no lo es todo, que el dinero no genera la felicidad. Aunque yo también creo que todos deberíamos ser millonarios, no para ser felices, sino para tener la oportunidad de hacer aquello que nos podría hacer felices. Y el cantante de la banda que fui a ver decía, a su vez, que nosotros tenemos que hacer de nuestra vida algo tan impresionante que en el cielo nos reciban con gran orgullo. Y, aunque no creo en el cielo y el infierno, sí creo que debemos aprovechar la vida al máximo y hacer lo mejor que podamos con ella. ¿Pero cómo hacerlo bajo este sistema? La persona "informante" me comentaba que conoció alguien que cumple con sus expectativas personales y vitales, pero no necesariamente con las profesionales. Bueno, ¿al final, cuáles son las que, realmente, importan? ¿A cuáles le damos mayor peso? Pero justamente el sistema ha sido construido de tal manera que esperemos del otro el éxito profesional, independientemente del costo sobre nuestra vida. Tenemos que ser ambiciosos y exitosos, aunque nuestros sueños se vayan por el desagüe, por la alcantarilla. Y eso nos perjudica y perjudica nuestras relaciones. En eso pensaba en la madrugada: nuestras relaciones, muchas veces, están mediadas por el dinero, porque tenemos que codearnos de personas del mismo status social, con los mismos intereses y ambiciones, sin importar los pensamientos, sentimientos y anhelos del resto de individuos. Es decir, podríamos tener más cosas en común con personas de otros "niveles", pero no "debemos" bajarnos de nuestro escalón porque eso nos de-grada.

¿Cómo escapar o salir de eso? es la pregunta que surge a raíz del tema. No lo sé. Por eso tengo pensamientos y sentimientos encontrados, porque no lo sé. Quisiera pensar en dos soluciones al problema: el amor en todas sus formas y la inmortalidad. Hay que amar más allá de todas nuestras posibilidades y nuestras fuerzas, a todos, hasta a nuestros enemigos, hasta a quienes nos hicieron daño y relacionarnos con todo tipo de personas, abriéndole nuestro corazón al mundo. Dando todo lo que tenemos, sin ninguna restricción. Pero el amor tiene que ser real, sin apego, sin dependencia, sin exigencias, ni reclamos, sin fuerza, sin categorías ni niveles. Simplemente amor. Y, por el otro lado, tenemos que hacer cosas que superen nuestra existencia, que nos trasciendan. Buscar hacer algo que sea mucho más importante que nosotros mismos, que sea del mundo y para el mundo, que sea inmortal y universal, no individual. Usualmente realizamos acciones mundanas que no trascienden la vida, que sólo nos permiten sobrevivir al día a día; pero no las cuestionamos, sino que nos sentimos satisfechos con ellas. Hay que buscar opciones, alternativas más allá de nuestra vida. Pero si digo que tengo creencias y emociones encontradas es porque yo también tengo ambiciones mundanas. Yo también quiero ser exitoso y reconocido. Yo también quiero ser "alguien" en esta vida y ser admirado por eso.

¿Y qué tiene que ver esto con mi ruptura con M.? Todo y nada, al mismo tiempo. Es una contradicción, al igual que fue nuestra relación, al igual que son todas mis relaciones interpersonales. Y, en este momento, quisiera que todas mis relaciones fueran auténticas, genuinas, reales y desinteresadas, que trascendieran la vida, el momento y las circunstancias, que no estuvieran mediadas por este sistema individualista, competitivo, capitalista y posesivo; pero, lamentablemente, eso no sólo depende de mí, sino también de los demás, de sus creencias y expectativas sobre la vida.

Capítulo 46

Día 54

Escribo esto en la noche porque he estado bastante ocupado. ¿Y por qué no he vuelto a escribir si me es útil y necesario? Siempre lo he criticado y, usualmente, le tengo bastante aversión, pero he estado leyendo mucha literatura de "auto-ayuda". He leído *El caballero de la armadura oxidada*, *El matadragones que tenía el corazón pezaroso* y, actualmente, estoy terminando *La princesa que creía en los cuentos de hadas* (un libro que le había regalado hace algunos años a M., al igual que el de *Mujeres que corren con los lobos*, que -creo- ella está leyendo actualmente). En realidad son libros que me han ayudado bastante a sentir paz y tranquilidad. No podría quejarme de sus enseñanzas envueltas en relatos de fantasía sencillos, amenos y profundos. Entre otras cosas, hablan, muy resumidamente, de aceptar lo ajeno y definir lo propio, trabajar en lo que podemos y soltar lo que no. Sencillo, cierto, pero extremadamente difícil para aquellas personas que esperamos y crecimos con la idea de poder o querer controlar todo bajo nuestros deseos y sueños. Pero hay que madurar, no hay otra opción. Y es interesante porque, aunque hoy M. volvió a salir, no me dolió tanto como antes, ni le di tantas vueltas. Espero que eso signifique que estoy empezando a aceptar su decisión y a trabajar en lo que puedo controlar: en mí mismo. Y también me doy cuenta que aceptarlo no quiere decir que la estoy dejando de querer. Más bien todo lo contrario, significa que la estoy queriendo más y mejor porque la estoy aceptando. Y hablo de querer no porque no la ame, sino porque el amor, muchas veces, es una trampa lingüística que implica posesión. Pero eso es porque sabemos muy poco del amor. Lo confundimos con algo que no es, pero de eso también trata el madurar. Y yo espero, a su vez, estarlo comprendiendo, pero no sólo comprendiéndolo, sino sintiéndolo que es la forma en la que, realmente, se debe experimentar el amor. Sintiéndolo y aprehendiéndolo desde el interior, desde nuestro verdadero yo y no desde la fachada construida por los demás que nos dice lo que debemos pensar, lo que debemos sentir y lo que debemos hacer. Porque el amor, para mí, tiene que ver con respetarse a sí mismo y a los demás, no dañarse a sí mismo ni a los demás, aceptarse sí mismo y a los demás y, finalmente, actuar en libertad, siempre y cuando esa libertad no afecte la libertad de la otra persona. Pero aprehender el amor es una tarea harto difícil (o quizás es sumamente sencilla) que nos consume gran parte de la vida. Quizás porque estamos tan carentes de él que lo confundimos con cualquier muestra de cariño superficial y estereotipada que viene desde afuera.

Capítulo 47

Día 55

Todavía tengo muchísimo que trabajar en mí mismo. Hoy le envié un mensaje a M. que nunca contestó y, durante, todo el día sentí una incómoda ansiedad. Sentía culpa de haber hecho o dicho algo malo, aunque yo supiera que no lo había hecho. En otra ocasión le hubiera preguntado a ella si estaba enojada para acallar mi malestar y, dependiendo de su respuesta, o le hubiera pedido perdón o me hubiera puesto a la defensiva intentando hacerla sentir culpable a ella misma. Todo eso con el fin de dejar de sentir, yo, esa culpabilidad insoportable. Porque la culpa implica tener una posición negativa frente a otra persona que, en este caso, es un ser amado, lo cual equivale a experimentar la posibilidad de no contar más con su amor, es decir, de no sentirse amado; porque mi amor siempre ha estado en función de los demás y no de mí mismo. Siento un miedo terrible si los otros no me aman y me aprecian y cualquier sentimiento negativo de ellos hacia mí (reproche, disgusto, enojo, incomprensión, burla, etc.) me produce una incomodidad, una ansiedad y un miedo terribles. Pero, bajo las circunstancias en las que nos encontramos, hoy decidí no hacer nada. Primero porque no hice nada malo por lo cual deba excusarme o preocuparme, aunque así lo sienta (nuestras acciones moldean nuestros pensamientos y sentimientos y viceversa) y, segundo, porque realizar siempre las mismas acciones produce, siempre, los mismos resultados. Si quiero cambiar, si quiero crecer, si quiero mejorar, no puedo seguir haciendo lo mismo que he hecho siempre, tengo que hacer cosas diferentes y para hacerlas tengo que pensar y sentir y decidir de otra manera e, incluso, obligarme a hacerlo. Tengo que actuar como pienso y siento que es lo correcto, lo verdadero y lo real, y viceversa: tengo que pensar y sentir en consecuencia y coherencia a como actúo, sin darle importancia a la opinión de los demás. Eso es amor propio: pensar, sentir y actuar por uno mismo. También es amor por los demás. También es amor real y verdadero. También es amor.

Es amor.

Capítulo 48

Día 56

Sexo. Hay que entender, también, el sexo. Sé que M. hoy salió. Y, probablemente, va a salir mañana. Y lo que ella haga o no haga no lo voy a saber, no lo puedo saber, no lo debo saber, no debería importarme. Pero, obviamente, sí lo hace, muchísimo. Y la imaginación vuela y uno idea muchas cosas que pueden ser o no ciertas. Algunas de ellas, la mayoría, tienen que ver con el emparejamiento con otras personas y el establecimiento de relaciones sexuales. Y hay que enfrentarse a ello porque es, a su vez, una posibilidad real. A uno le molesta, le enoja y, en cierto modo, lo quiere negar o, al menos, quiere creer que no pueda ser posible tan pronto. Pero sí lo es. Entonces también hay que imaginarlo, afrontarlo y aceptarlo.

Voy a imaginar que M. está teniendo relaciones sexuales con alguien, teniendo sexo, practicando el coito, haciendo el amor, cogiendo, culeando, que alguien la está penetrando, que alguien ya le quitó el brassier y le besó, chupó y lamió las tetas y los pezones, que ella ya se agachó y le chupó el pene, que esa persona ya le metió la mano entre los calzones y le tocó la vulva, el clítoris y le introdujo los dedos en la vagina, que ya le bajó los calzones y le lamió esas mismas partes y todos sus labios vaginales, que ella ya le dijo que, por favor, la penetrara, que, por favor, se la cogiera, que, por favor, le metiera el pene en su vagina, que lo hiciera despacio, que lo hiciera más rápido, que lo hiciera más fuerte mientras él le o ella se tocaba los pechos, tal vez él ya eyaculó y están pensando en coger otra vez, tal vez ella ya le dijo que se la cogiera mientras se tocan y acarician, mientras alcanza un orgasmo y le dice que qué rico estuvo, qué muchas gracias, que por qué no lo hacen otra vez.

¿Y qué con eso? ¿Cuál es el punto de imaginarme toda esa mierda? Intentar darme cuenta que nada de eso importa de verdad. No importa si M. está cogiendo con alguien más, no importa si se la están culeando en este momento (y hablo así porque así solemos hablar o pensar en este tipo de circunstancias o situaciones). Nada de eso importa, realmente. Es decir, eso no determina su valor como persona. Ella sigue siendo la persona increíble, maravillosa e imperfecta que es. Y yo igual la sigo amando con todo mi corazón y mi alma. Intentando, eso sí, ahora, hacerlo de una manera diferente, es decir intentando amarla de verdad, como se debe amar, y no hacerlo como lo hacía antes, amándola a medias, amándola mal, de manera posesiva e individualista. Y por eso me enfrento a la idea de su deseo sexual con otras personas, con otros hombres, porque el contacto físico con alguien no significa más que el cubrimiento de una necesidad fisiológica que tenemos todos los seres humanos; y si el mismo viene acompañado de amor debería mostrarme contento porque alguien más pueda brindarle aquel sentimiento que yo no supe ofrecer

adecuadamente. Y si no viene acompañado de amor por esa persona pero por ella sí, también es positivo que ella aprenda algo de sus elecciones, de sus decisiones, de su vida y del amor. Pero el sexo no es suficiente motivo para que yo la deje de querer, ni tampoco debe ser motivo de odio de mi parte, ni significa que ella esté haciendo algo malo, ni que es injusto, ni que me debe una disculpa, ni que es una puta o una zorra o una perra o una malparida por eso. De hecho lo único que significa es que ella está disfrutando o aprovechando su vida y su tiempo. Para mí, y creo que para ella también, después de la muerte no hay nada, o no sabemos si lo hay. Esta pequeña, corta e insignificante estancia en el universo es todo lo que tenemos, únicamente, nada más, y no la deberíamos desaprovechar en culpas, recriminaciones, resentimientos y enojos. Todo construye, todo genera, de todo se aprende, incluso del sexo (propio o ajeno) sin amor o, al menos, sin el amor al que estamos acostumbrados, el que nos enseñaron y en el que creemos. Todas nuestras decisiones e incluso las ajenas nos enseñan y muestran algo de la vida y eso también es amor: darse cuenta de lo que realmente importa, del valor de la vida y de las personas, y de lo que es insignificante, estúpido y una vil mentira de la sociedad. El valor de las personas, nuestro valor, y el amor verdadero trascienden todas las fronteras, todas las personas, todas las circunstancias, todas las distancias, todos los tiempos, todas las situaciones. El amor también trasciende todas las ideas preconcebidas, todos los estereotipos y todos los prejuicios. El amor va más allá, mucho más allá, de lo que creemos acerca de las relaciones humanas, de las relaciones de pareja, de las relaciones de pares, de las relaciones de amistad, de las relaciones de familia y de lo que los demás nos enseñaron o creen de ellas. El amor, el verdadero amor, el amor real, es una nueva forma de entender la vida y de entender nuestras relaciones con los demás, pero de una manera abierta e integral. Sólo que es difícil despegarse de los viejos paradigmas sobre el amor que otros han construido para nosotros con sus limitantes capacidades, mentes y conocimientos.

El amor es un modo de vida que tenemos que aprender, que tengo que aprender, que quiero vivir. Eso es todo. El amor es todo y todo es el amor.

Capítulo 49

Día 57

"Cada vez iré sintiendo menos y recordando más, pero qué es el recuerdo sino el idioma de los sentimientos" dice Julio Cortázar en *Rayuela*. Y yo ya quiero que llegue ese día donde M. sea un bonito recuerdo de una parte importante de mi vida y no un dolor que me lastima constante y perseverantemente. Creo que cada vez voy avanzando más y más en ese sentido, pero aún así no ha dejado de dolerme su partida. Ya no me despierto con esas ganas furiosas de vomitar, pero sigo teniendo ese insomnio que sólo me permite dormir entre unas cinco y seis horas por día. Y, aunque la opresión en el pecho ya no es diaria, sí siento a veces -un día como hoy- una culpabilidad estresante y contradictoria sobre mis hombros, de haberla perdido, de seguirla amando (posesiva y obsesivamente, claro está) y de que ahora esté con alguien más que no sea yo. Y es una sensación que se manifiesta casi todos los días en mi cuerpo, en mis pensamientos y en mis sentimientos de diferentes maneras. ¿Y es agotador? Claro que es agotador experimentar sentimientos no correspondidos por alguien que te dijo que te amaría toda la vida, por alguien por quién sacrificaste tanto, por alguien con quién te imaginaste envejecer y morir juntos. Es muy doloroso y es muy cansado, pero también es muy útil para llegar a comprender el verdadero significado de la vida, del amor y de las relaciones humanas. Por eso también espero el día en que mi relación de pareja con M. sea una hermosa memoria de mi mente y de mi existencia, para poder agradecerle, de todo corazón y con todo entendimiento, la oportunidad que me dio, con esta separación, de hacerme comprender y aprehender las verdaderas cualidades del amor verdadero: la libertad, la aceptación y el apoyo. Algún día se lo tendré que agradecer y espero que, también, algún día lo entendamos los dos. Pero hasta que no llegue ese día nunca sabremos que nos seguimos amando en la verdad y en la realidad, no como nos dicen los demás que hay que quererse, sino de otra manera, más bella, real y transparente. Lo triste es que generalmente -por lo que he visto- los seres humanos nos percatamos de eso muy tarde o incluso, tal vez, nunca lo llegamos a hacer. Como dice el gran Ernesto Sábato: "La vida es tan corta y el oficio de vivir tan difícil, que cuando uno empieza a aprenderlo, ya hay que morirse". Y yo no quisiera llegar a ese punto en el que las relaciones, la vida y el amor están mediados por esa forma distorsionada y retorcida que nos vende la sociedad sobre cómo tienen que ser estas situaciones. Yo quisiera trascender esa dimensión lo más pronto posible y encontrarme en el otro lado, en el lugar donde poder ver, percibir y visualizar las cosas como son en realidad. Yo quisiera trascender esta inhumanidad y poder hallarme en el amor y en la gratitud; pero hay que trabajar por y para eso. Sólo esforzándome por alcanzarlo lo puedo

llegar a hacer.

Aceptar y no esperar. Aceptar y no esperar. Debo recordarmelo todos los días. Aceptar lo que no puedo cambiar y tener el coraje de cambiar lo que sí puedo y quiero y discernir la diferencia. Sólo preocuparme por aquello que está bajo mi control. Nada más. Sólo mover y esforzarme por lo que sí puedo controlar, lo que me pertenece. Únicamente. Quiero y debo recordarlo siempre. Y recordar, también, que solamente yo me puedo asegurar amor incondicional. Sólo yo puedo velar por mí, sólo yo puedo quererme, sólo yo puedo amarme y sólo yo puedo decidir amar. Mientras que el cariño y amor de los demás es una "bonificación", es un extra en la vida, pero nada de lo que se pueda tener constancia y seguridad. Quiero recordarlo, quiero recordarlo, quiero recordarlo. El amor sólo procede de mí. El amor sólo emana de mí. El resto viene por añadidura, pero no es una necesidad. El "amor" de M. no me es necesario. Me es necesario, a mí, amar, aceptar, apoyar y liberar, a mí y a las personas que quiero. Pero nada más. El detalle es cómo hacerlo, cómo aceptarlo, cómo saberlo y cómo creerlo de verdad. Hasta que no lo haga tengo que seguir aprendiendo, tengo que seguir escribiendo, tengo que seguir leyendo, tengo que seguir pensando, tengo que seguir sintiendo y tengo que seguir actuando en consecuencia. Porque, si no lo hago, voy a tener que volver a repetir, cuántas veces sea necesario, la misma historia. Algo así como lo que dice Jung de que "aquellos que no aprenden nada de los hechos desagradables de sus vidas, fuerzan a la conciencia cósmica a que los reproduzca tantas veces que sea necesario para aprender lo que enseña el drama de lo sucedido". Y tal vez no importa si las circunstancias dolorosas se vuelven a repetir, siempre y cuando tengamos un nuevo punto de vista y otras herramientas para afrontarlas.

¿Y qué más hay que aprender del amor y de la vida? Hay que aprender a separarlos de la belleza física y de la lujuria. Hoy la vi, sumamente hermosa, con un nuevo vestido. Y me enojé. Me enojé conmigo mismo por haberla perdido. Y me enojé con ella por haberme dejado. Y sentí mucho enojo, mucha cólera y mucha rabia. Y quería gritar. Y quería berrear. Y quería patalear. Y quería llorar y hacer berrinche. Justo como a un niño al que no se le da lo que quiere. Y lo primero que tengo qué hacer es aprender a manejar mis emociones. No puedo, no debo y no quiero andar por la vida haciendo daño simplemente porque me niego a aceptar las consecuencias de mis actos y omisiones. No puedo dañarme y dañar a los demás simplemente porque las cosas no son como yo quiero que sean. Y, además, tengo que aprender a reconocer que la belleza física, la lujuria y el sexo no son realmente tan importantes. ¿Qué quiero decir con esto? Ya he dicho muchas veces que M. es una persona increíble, a la cual he amado por muchas de sus cualidades y características personales. Pero también sé que somos incompatibles porque tenemos muchas diferencias entre nosotros. Y lo correcto, realmente, es que no estemos juntos si no podemos reconciliar esas brechas. Y es precisamente lo que sucede entre nosotros: las diferencias son abismales y no hay puente -ni siquiera el del

Le Corbusier cortazariano- que las pueda unir de ninguna forma. Entonces yo no debería de enojarme por haber perdido el maravilloso contacto físico que ella me permitía, cuando sé que existen entre nosotros tantos conflictos personales. Eso también hay que aprender a aceptarlo: una relación no se sostiene sólo con amor o sólo con sexo o sólo con compatibilidad o sólo con comunicación o sólo con lujuria o sólo con amistad o sólo con cualquier otra cosa. Tiene que ser un compendio de todo eso y mucho más. El amor de pareja es un compromiso y una decisión que implica muchísimas cosas que necesitan esfuerzo y voluntad. Si nada de eso existe por parte de las personas implicadas en la misma, la relación, tarde o temprano, termina por romperse. Así como nos pasó a nosotros, a M. y a mí. Así como me pasó a mí.

Capítulo 50

Día 59

Todas las madrugadas me despierto con la sensación de su presencia y de su ausencia, como si de un fantasma se tratara. Físicamente las animas en pena no pueden hacer nada porque no tienen un cuerpo físico que se los permita, pero mental y emocionalmente pueden trastornar y agudizar todos nuestros sentidos y nuestros nervios. Y yo, actualmente, estoy ante la presencia de un fantasma que no logro exorcizar. Y tal vez no lo logro hacer porque su muerte es muy reciente, su cadáver aún hiede y no hay paz en su corazón, ni en el mío; ni en el mío, principalmente (el muerto ya no siente, ni tiene corazón). El duelo está en proceso, aunque yo haya tratado de enterrar sus recuerdos, mis recuerdos, mis huesos. ("Y el fantasma tuyo, sobre todo, cuando ya me empiece a quedar solo").Y cuando me despierto así solamente quisiera dormir y dormir hasta olvidar, hasta que este dolor deje de ser insoportable, si es que algún día lo deja de ser. Y la gente dice que hay que darle tiempo al tiempo y que el tiempo todo lo cura y que con el tiempo todo se puede superar y yo soy consciente de que es así, pero el tiempo pasa tan lenta y dolorosamente, como si fuera una tortura planeada y ejecutada por el universo. Y el corazón se encuentra tan destrozado, ahí, en el hueco que está en el pecho que no estoy tan seguro de que algún día se pueda llegar a recuperar. Y hay tantos sentimientos encontrados, en mí, en este momento: amor y odio, ilusión y decepción, vacío y esperanza. Y es precisamente esa maldita esperanza la que, tantas veces, se entromete en mi vida, dejándose caer, ahí, en cualquier recuerdo, en cualquier pensamiento, sobre cualquier sentimiento no permitiéndome vivir. Esa maldición me hace creer y me hace sentir que entre M. y yo todavía puede existir algo y eso es tan estúpido que, también, quiero eliminar esa sensación. Ya no quiero tener más esperanzas, más fe ni más ilusión. A veces sólo quisiera llorar, llorar y llorar hasta inundarme, hasta sacar todas esas sensaciones fuera de mí y poder ahogarme con ellas hasta nuevo aviso, hasta que el olvido haya llegado con el sol y todo se haya secado: mis lágrimas, mis esperanzas y mis emociones. Pero me cuesta tanto llorar que nada de eso sale con la fluidez que yo quisiera, sino que sale, más bien, con tal dificultad que parecen piedras que raspan, arden y duelen al ser expulsadas. Y es un proceso paciente y tortuoso que no sé bien cómo sobrellevar.

Pero hay un niño entre unos 12 y 14 años que insiste en echar carbón a la caldera de mi pobre corazón. Lo visualice cuando iba intentando descansar en el bus. Está asustado, muy asustado. Y echa y echa carbón, con furia y cansancio, porque no sé quiere quedar sin luz y sin calor. Y está muy triste y muy enojado porque lo dejaron solo, lo dejaron completamente solo para hacer esta labor tan pesada, tan difícil y tan agotadora. Y el niño quiere llorar pero no puede porque su caldera no se puede apagar. Y si se

detiene a expresar su llanto se va a quedar muy solo en una total oscuridad. Y por eso actúa con tanta furia y violencia, porque quiere que la caldera esté tan encendida que pueda descansar con mucho calor y mucha luz. Pero la caldera nunca va a estar lo suficientemente encendida para permitirle descansar. Aún así, él lo intenta y lo intenta, cada vez con más ahínco y pasión. Y la caldera se quema y se quema y lanza mucho fuego y mucho humo. Y el corazón se quema y arde como un gran volcán que que en cualquier momento va a estallar y que expulsa volutas de humo y lava quemando todo a su paso. Y esto pasa con tanta frecuencia que impide que las flores y la vegetación a su alrededor vuelva crecer. Pero el niño está tan inmerso en su idea de que la caldera esté tan encendida que en, algún momento, pueda descansar, pensar y sentir que se ha olvidado de mirar a su alrededor, las flores y la vegetación que ya no crecen por su culpa. Y tampoco se da cuenta que la caldera nunca va a estar lo suficientemente encendida para que el pueda descansar, pero él insiste en que sea así no pudiendo reposar nunca, nunca, nunca. Es una labor sin descanso. Y el cansancio lo quema, lo agota y lo enoja, pero él no puede parar. No puede detenerse porque la caldera, entonces, no va a estar lo suficientemente encendida y, en cualquier momento, se podría apagar. Y él, aunque quiere, no sabe cómo hacer una pausa, ni tampoco cómo mantener la caldera encendida para poder reposar. Y eso lo enoja más y más y lo hace trabajar con más fuerza y enojo. Y todo confluye para hacer crecer cada vez más el volcán y que el mismo estalle, cada vez, con más frecuencia y poder, poder de destrucción. Y el niño soy yo que no sé cómo parar. Y por eso voy llorando en el bus, porque nunca supe cómo ayudarle, nunca supe cómo enseñarle a moderar su labor, ni tampoco le quite nunca la pala de las manos para que él pudiera descansar, ni le di palabras de aliento o un abrazo para que él supiera que no estaba solo. Siempre lo dejé trabajar y trabajar sin descanso, completamente solo, sin escucharlo, sin verlo, sin tomarlo en cuenta, sin ni siquiera volverlo a ver. Y él, entonces, ha estado ahí, en el cuarto de máquinas, tan desamparado durante tanto tiempo, trabajando y luchando contra el fuego, contra un calor que quema y que arde, contra una luz cegadora, contra la soledad, contra el cansancio, contra el enojo, contra el miedo. Y ha hecho su mayor y mejor intento porque nadie nunca le enseñó lo que tenía qué hacer y cómo tenía que hacerlo. Solamente actuó por instinto, por puro instinto de sobrevivencia. Y, en este momento, yo sólo puedo agradecerle por su esfuerzo tan arduo y por intentar hacer lo mejor por nosotros. Y comprometerme, de ahora en adelante, a escuchar sus necesidades, a cuidarlo y chinearlo, a apoyarlo y a estar para él, intentando no volverlo a abandonar nunca más. Él se lo merece y yo también. Nos merecemos mutuamente porque sólo nos tenemos a nosotros mismos para apoyarnos incondicionalmente. Somos el calor, la luz y el fuego que necesitamos recíprocamente. Y únicamente nosotros conocemos el grado, la intensidad y el momento en que requerimos cada uno de estos elementos. Yo soy la luz y el amor que ocupo para mí mismo y cuando esa luz y ese amor crezcan naturalmente, en mí y para mí, también me permitirán iluminar, calentar y encender a los demás. De

momento, mientras no surjan en mí, de mí y para mí, no podré, con mi fuego interior, más que quemarlos o dejarlos pasar frío, a los otros, a las personas que conozco, a mis seres más queridos. Y yo ya no quiero arder más en llamas y quemar. No quiero ser más un incendio o un volcán. Quiero ser luz, una luz muy intensa en la oscuridad, una hermosa y brillante estrella en el firmamento.

El dolor siempre es un viaje de autodescubrimiento.

Más tarde
Y ahora me siento realmente confundido sobre qué hacer y cómo "debería" actuar. M. me comentó una serie de problemas que está atravesando, principalmente de índole económico y familiar. A nivel económico no le alcanza el salario para sus gastos habituales (al menos, de momento) mientras que a nivel familiar su familia le recrimina, entre otras cosas, el haberme dejado y salir constantemente. Yo la amo y quisiera ayudarla. Pero, sinceramente, no sé si lo debería hacer. No quiero que mi ayuda pueda ser motivo de dolor. No quisiera que mi apoyo provoque reclamos y reproches de mi parte, pero tampoco quisiera que M. se aprovechara de mi buena fe y de mi amor por ella, no por que ella sea así, sino porque ella, según mi criterio, es una persona mucho más madura que yo; y algo que a ella le parecería normal tal vez para mí sería una vil traición. No quiero eso: no quiero que haya más daño, dolor y sufrimiento de por medio. Ya ha habido el suficiente. Y recalco, yo aún la amo. Pero no sólo la amo, sino que la quiero amar de una manera más real y verdadera. Ella me motiva a hacerlo. Y por eso la quiero ayudar en todo lo que pueda. Y no quiero pensar en la opinión de los demás (pero, al mismo tiempo, lo hago), porque las personas distorsionan y, además, ven las cosas desde su perspectiva, desde afuera (una posición, por otro lado, mucho más objetiva). Yo quiero amarla según los principios del amor en los que quiero creer: aceptación, apoyo y libertad. Pero no sé cuáles serán las intenciones y sentimientos de ella para conmigo. La amo y muchísimo (quisiera no hacerlo de esa manera), pero tampoco quiero que se aproveche de mí. Quisiera ayudarla si realmente me necesita y si no tiene a quién más recurrir. Y no sé qué hacer, porque yo quisiera ayudarla para, absolutamente, todo lo que me necesite; pero, por otro lado, yo mismo me conozco y sé que aún no soy la persona que quisiera ser para poder hacerlo. No soy tan maduro, ni tan verdadero, ni tan real. Lo quisiera ser, pero no lo soy. Todavía no. Tengo muchas situaciones que atravesar y mucho camino que recorrer para llegar a hacerlo. Y todavía no me encuentro en estado de budeidad. No soy Buda, no estoy iluminado. Sólo soy un simple mundano que busca el octúple camino a la iluminación. De momento, no me encuentro ni cerca de él. Pero, tal vez, este sea el comienzo. Lo mejor es actuar como un pez en el agua: dejándose llevar por la corriente. Si la ayuda es aceptada o pedida, bien (apoyo). Pero, si no, no hay ningún problema, no es mi decisión ni está bajo mi control (aceptación y libertad). Hay que amar y amar mucho, pero también hay que aprender a hacerlo bajo los términos de la otra persona, eso sí, sin

perder nuestros propios parámetros. El amor no es una obligación ajena, es una decisión propia.

Más tarde
Los días en que uno escribe mucho, como hoy, suelen ser sumamente agotadores. Por eso solamente voy a escribir unas palabras más. En la noche, cuando visité a L., a M. le sonó una alarma. Luego se tomó una pastilla. Sospecho que era una anticonceptiva. Experimenté una sensación entre la tristeza, el enojo y la decepción. Principalmente por temas que ya he mencionado antes: la ausencia de amor después de tanto tiempo juntos, una relación sexual o amorosa tan pronta a la separación, el descaro de hacer este tipo de cosas frente a mí o de pedirme ayuda porque "sólo a mí me la puede pedir", mientras está con alguien más, el dolor de imaginarla con otra persona y etcétera, etcétera, etcétera. El punto es que el tema también llega a ser cansado. Y uno se agota de estar pensando en él todo el tiempo y por cualquier motivo. Si está pasando, aunque me duela, yo no tengo nada que hacer al respecto. Y, si no, igual no está bajo mi control. Sólo ella puede decidir lo que hace y no hace, lo que es correcto e incorrecto. Además, sea como sea, llevar este diario y hacer otra serie de actividades me ha permitido, a su vez, irme desligando de este tipo de sensaciones o, por otro lado, comprenderlas desde otra perspectiva, una más sana, menos dependiente y menos tóxica. Y no es que este tipo de situaciones o suposiciones no duelan o no lastimen -claro que lo hacen-, es que lo hacen menos de lo usual o, aunque duelan mucho, uno comprende que hay cosas mucho más importantes, como el valor de la persona como ser humano independiente de sus acciones (aunque estas dañen). Hay algo mucho más importante en los demás, algo que no sabría definir, pero que lo hacen a uno comprenderlos y aceptarlos más allá de sus errores y equivocaciones, algo que se revela en la madurez de la vida: en la vejez, algo que sólo el tiempo nos permite comprender, algo que yo quisiera entender y sentir ahora, pero que no lo logro captar en toda su dimensión, algo que sólo las personas realmente maduras logran entender y aceptar. Algo que es, realmente, la esencia de las personas y que está más allá de sus conductas, creencias o emociones; algo que determina quiénes somos, en realidad y que, tal vez, poca gente pueda ver o sentir. Y ahora entiendo a Saramago cuando menciona que "dentro de nosotros existe algo que no tiene nombre y eso es lo que realmente somos".

Capítulo 51

Día 60

Estrés, estrés, estrés. Me despierto, últimamente, con un gran peso sobre mis hombros. Es muy agotador, eso y el insomnio… Y la rumiación (estar pensando una y otra vez en lo mismo y estarlo sintiendo constantemente). A veces quisiera rendirme como ser humano, como persona. ¡Renunciar! Renunciar a la vida. "¡Renuncio a la vida! ¡Dimito como ser humano! ¡Ya no quiero acatar a mi rol como persona! ¡A la mierda todo!, pero en serio, literalmente ¡todo se puede ir para la mierda! ¡Y yo con todo! ¡Y todo conmigo! ¡No me importa nada! ¡Todo me vale verga! ¡Me cago en todo, en todo! ¡Me cago en la vida! ¡Me cago en la puta! ¡Me cago en todo, en serio! ¡Hijueputa sal! ¡Hijueputa desgracia! ¡Ahhhopt

segundo a la vez. Un paso a la vez. Un pensamiento a la vez. Un sentimiento a la vez. Un conducta a la vez. Una creencia a la vez. Un cambio a la vez. Todo cambia. Nada perdura. *All things must pass. Le temps detruit tout. Memento mori. Carpe diem.*

Y es interesante percatarse de todo lo que nos preocupamos en momentos específicos de la vida. Creemos que hay ciertas personas, situaciones, sueños, deseos, creencias, anhelos, pertenencias que son demasiado importantes y que son imprescindibles en nuestra vida, que sin ellos no somos nada. Pero, realmente, nada de eso importa, absolutamente nada. Nada de eso nos define como personas ni determina nuestro valor. Ni las personas, ni las situaciones, ni los sueños, ni los deseos, ni las creencias, ni los anhelos, ni las pertenencias. Lo único que define nuestra importancia es nuestra existencia. Nada externo lo hace. Somos alguien simplemente por existir. Eso sí, somos nosotros quienes determinamos nuestra existencia. Nosotros determinamos que es importante para nosotros y que no, aquello que nos hace ser nosotros y lo que no. Lo que pasa es absolutamente irrelevante, nada externo nos puede determinar, dar valor y sentido. Solamente lo que somos y lo que hacemos nos determina, aquello de lo cual no podemos prescindir: de nosotros mismos. El resto es extra, es adicional, es decoración. Pero no solemos percatarnos de eso. Creemos que necesitamos de ciertas personas u objetos o creencias para vivir, pero no es así, sólo necesitamos de nosotros mismos para continuar. Y probablemente nos damos cuenta de ello demasiado tarde: en la vejez, cuando comenzamos a comprender el verdadero valor de todo, lo que importa y lo que no. Todo vamos a morir, absolutamente todos y, al final, sólo vamos a poseer lo que vivimos, lo que creamos, lo que construimos, el daño o el amor que generamos, sin importar si se nos fue devuelto o no. El amor, definitivamente, es construcción, de uno mismo, de los demás, del mundo, de la vida, de la existencia, del universo. Por eso insisto tantísimo en el tema del amor porque cuando amo, pese a todas las dificultades, estoy construyendo, mi vida y la de los demás. Y por eso hay que amarse, primero, a uno mismo, porque si me amo nada puede destruirme y, si nada me destruye, de ahí en adelante todo es construcción, de mi fuerza, de mi potencial y del mismo amor que me tengo y que provoco en los demás. Si me amo, amo a los otros, independientemente de lo que suceda, y al amarlos ellos mismos generan amor para sí mismos, para mí y para los demás; como si de una cadena se tratara. Y el amor también es orgullo, pero del sano, de saber que estamos haciendo bien las cosas, de satisfacción por construir mi vida y la de los demás. Por eso defino el amor como apoyo, aceptación y libertad, porque se trata de brindar esas cualidades a uno mismo y a los demás. Si dejo de generar alguna de ellas empiezo a dejar de amar. Por eso hay que percatarse de eso desde ya, lo más pronto posible, porque si no el amor se vuelve competencia o posesión. Y no, el amor es amor, únicamente. Y creo que es en la vejez cuando vemos precisamente todo eso, si crecimos y aprendimos bien de la vida. Vemos el pasado en perspectiva y nos damos cuenta de todas las cosas irrelevantes a las que les damos

importancia y a todas las cosas verdaderamente importantes a las que hicimos a un lado. Probablemente nos arrepentiremos de no haber actuado con amor en ciertas circunstancias que lo ameritaban. Y no sentiremos orgullosos de aquellas situaciones en las que sí amamos, aunque las condiciones estuvieran en contra de este sentimiento. Por eso hay que amar, para no equivocarnos, para no fallar, para estar orgullosos de nosotros mismos siempre. Por eso Lennon dice que el amor es la respuesta. El amor siempre es la respuesta a todas las preguntas. Para cualquier duda o inquietud que tengamos debemos responder con amor y, así, nos aseguraremos de nunca errar. El amor es la respuesta, también es el camino y debería ser, asimismo, la meta. El amor debe servir, a su vez, para entender y actuar en el presente, para visualizar y definir el futuro, y para recordar y sentir el pasado. El amor es la razón y es el sentido.

Más tarde

En la vida no hay hechos buenos ni hechos malos, sólo hay hechos. Es la interpretación que le damos a los eventos lo que hace que los definamos como positivos o negativos, correctos o incorrectos, sanadores o dañinos, liberadores o esclavizantes. Estas definiciones parten de nuestras creencias, por lo tanto son personales. Los hechos son objetivos (únicos), mientras que las interpretaciones son subjetivas (múltiples). Eso quiere decir que los hechos no tienen cualidades morales por sí mismos, si no que somos nosotros los que le asignamos tales características. Lo mismo, evidentemente, sucede con las personas: no hay personas buenas, ni personas malas; solamente hay personas que toman decisiones y generan acciones, es decir, que producen eventos. Pero así como los eventos no tienen cualidades morales, a las personas tampoco se les puede catalogar como buenas o malas por los sucesos aislados que generan. Y aunque las podemos juzgar desde nuestra subjetividad o incluso desde un consenso "objetivo", la gente no deja de tener un valor o una importancia por haber ejecutado una acción que a nuestros ojos parece negativa, ya que, ante los ojos del universo, la misma acción es totalmente indiferente, o sea, sin valor, ni positivo ni negativo. Somos nosotros quienes calificamos esa acción desde nuestro propio parámetro ético, pero eso no define, realmente, a la otra persona. Y digo todo esto a raíz de que hoy corrobore que, efectivamente, M. está tomando pastillas anticonceptivas: unas pequeñas pastillas de un tono rosa claro, tomadas dos veces a la misma hora, sacadas de un paquete pequeño, verdoso y no en forma paralelepípeda es demasiada evidencia. Lo primero que podría pensar es que las está tomando para tener relaciones sexuales con su nueva pareja (ya sea romántica o sexual). Podría decir muchas cosas negativas al respecto, pero nada de lo que yo diga va a cambiar el pasado o el presente; además ya no tenemos ningún compromiso, por lo tanto ella está en la libertad de hacer con su sexualidad lo que desee. Así que es inútil darle vueltas al asunto, racional y emocionalmente. Lo único que haría sería desgastarme yo mismo. Como dice el psicólogo de las reuniones de hombres: es como que uno se tome el veneno esperando

que a la otra persona le haga efecto. Así que mejor darse cuenta que esta situación no está en mis manos y que no la puedo cambiar. Yo sólo puedo controlar lo que pienso, siento y hago al respecto. Y lo mejor es no hacer nada y pensar maduramente, con amor. Lo segundo que podría pensar es que está tomando las pastillas para moderar su irregular menstruación. Es una opción viable, también. De cualquier de las dos formas, nunca voy a saber la verdad. Entonces sólo puedo esperar que le vaya bien con ambas opciones: en la primera, esperando que esté conociendo alguien que realmente la quiera y a quien le importe ella y ojalá que no le haga ningún daño; y en la segunda, esperando también que le sea de mucho beneficio para su salud ginecológica. Lo interesante es que, de ninguna de las dos formas, M. pierde su valor como ser humano. Ella sigue siendo persona y, como persona que es, es importante. Por lo tanto, ella sigue siendo importante y eso está bien. Muy bien, en realidad. Ojalá que sea feliz. Y ojalá que, dentro de muchísimos años, nos podamos volver a encontrar, pero de una manera más madura, más real, más verdadera, más pura, más amorosa. Y, si no, que ambos podamos vivir con paz y tranquilidad, tomando decisiones acertadas, sanas y positivas.

Capítulo 52

Día 61

Desde que M. y yo empezamos a ser pareja, yo la intenté amar, pese a todas mis limitaciones, carencias y fallos, con todo el corazón. Ya no sabría decir si eso es una dicha o una desgracia. Ella me rompió el corazón, me lo destrozó, lo hizo añicos y lo dejó agonizando en el agujero que tengo en el pecho. Y, tras de eso, de vez en cuando, siento que regresa para pisotearlo y rematarlo. Pero no sólo eso. Ella cambió, cambió su forma de ser. Y, está bien, la gente cambia. Pero yo sentía que antes yo le importaba, que le importaba mi bienestar. Pero ya no sé, estoy hecho un mar de dudas al respecto. Entiendo que ella haga lo que haga. Lo entiendo, claramente. Pero que lo haga delante mío, eso sí no lo entiendo: que mensajee delante mío, que se vista sexy o hermosa para salir cuando yo estoy presente, que mencione que tal día llegó tardísimo y casi no durmió, que suba estados o fotos sospechosas a redes sociales, que se tome las pastillas anticonceptivas frente a mí, que salga absolutamente todos los fines de semana, que esas salidas nunca sean en Heredia, que hable de la falta de dinero mientras sus salidas son constantes. Y, como digo, ella y yo ya no somos nada. Ella puede hacer con su vida y su privacidad lo que quiera. Pero creo que ella podría tener el tacto para percatarse de que yo estoy presente y de que me duele ("no me lastimes con tus crímenes perfectos"). Y esas son las dudas que tengo: yo no sé si lo hace intencionalmente para que yo me de cuenta o si hace esas cosas sin percatarse o si simplemente cree que no son hechos que podrían hacerme daño. Pero lo hacen y muchísimo. Hoy, por ejemplo, regresaron las insoportables ganas de vomitar a mi cuerpo, así como el insomnio y el estrés se intensificaron. Y yo no sé si debería decirle algo al respecto o si, simplemente, debería alejarme lo más posible para impedir que ella me pueda hacer más daño del que usualmente me hace. No sé qué hacer porque, sinceramente, la amo y quiero ser maduro y seguir a su lado como compañía y apoyo, pero también sé que tengo que protegerme, protegerme de sus descuidos; porque, aunque no seamos pareja, yo creí que nos íbamos a proteger mutuamente intentando no lastimarnos, pero ya no sé si a ella eso le importa. Y eso también lastima bastante, que a ella no le importe cómo me hace sentir su comportamiento. E intento que la respuesta a mis dudas sea el amor, pero ya ni siquiera sé si ella me quiere, si le importo o si le importa cómo me siento. Si le interesa todo eso, el amor debería fluir en dos vías, pero, si no, sólo debería fluir de mí hacia mí. Todo es muy confuso porque, realmente, llegué a creer que, pese a todo, yo seguía siendo importante para ella. Pero ya no sé, ya no sé qué importancia tengo para ella, si es que la tengo. Y eso duele, mucho, muchísimo. Y el mundo se comienza a derrumbar otra vez.

¿Qué debo hacer? ¿Qué puedo hacer? ¿Qué quiero hacer? ¿Qué voy a hacer? Lo primero es pensar antes de actuar. Bueno, en realidad, pensar antes de sentir y, por ende, antes de actuar. Lo segundo es aguantar un momento a la vez. Esto también pasará. Sólo hay que soportar y aguantar, soportar y aguantar, hasta que esto pase. Y no hacer daño, no lastimar. Controlar las emociones, los pensamientos y las acciones. Yo puedo ser mucho mejor de lo que soy y dar más allá de mis posibilidades y mis fuerzas. Yo puedo ser mejor. Puedo ser mejor y puedo ser más grande.

El problema es que M. haya captado mi confusión (molestia) mientras hablábamos por mensajes; y aunque no le mencioné nada, sí le dije que estaba confundido. Eso hizo que se preocupara por mí, que me expresara su interés por mi bienestar y que me dijera que ella me amaba mucho… sí, que me amaba mucho, pero de distintas maneras. Eso intensificó mi confusión y mi molestia, mi amor y mi odio. Y ahora sólo tengo unas ganas tan grandes de morirme. No quiero imaginarme que alguien me ama mientras se coge a alguien más. Y eso es lo que más me duele: que ese alguien podría ser yo si la hubiera cuidado, si no me hubiera portado como una mierda de persona. Si la hubiera apoyado cuando lo necesitaba, si la hubiera chineado todos los días, si hubiéramos construido planes juntos, si nos hubiéramos respetado, si hubiera controlado mis emociones y acciones, sería yo el que estaría ahora con ella. Cogiéndomela o no, eso es lo de menos. La podría estar abrazando, besando y acariciando. Pero no, ahora voy en el bus, para un concierto, completamente solo, sin casa y sin familia propias adonde vivir, sin nadie a quien llegar a amar.

Capítulo 53

Día 62

Anoche me escribió para explicarme lo quería decir con su mensaje de "amor" (lo comillo porque, primero, no sé si fue un error y, segundo, porque, en este contexto, la palabra hace referencia al amor normal de pareja, no al amor real, profundo y verdadero que yo quiero dar). Me indicaba, básicamente, que, aunque ya no me ama como pareja, sí me ama mucho, pero de otras formas. Y está bien. Bastante bien, de hecho. Eso es lo que yo también quiero hacer y sentir por ella, con todo lo que eso implica. El problema es que cada vez que ella hace referencia explícita a que ya no estamos juntos, a que ya nos somos pareja, yo experimento una sensación, como se lo dije, de tener el corazón totalmente abierto y expuesto y de que ella mete el dedo en la herida y remueve todo por dentro. Hoy mismo me di cuenta, también, de sentir como si alguien de grandes y gruesas manos hubiera tomado mi corazón y lo tuviera estrujado de tal manera que, en cualquier momento, lo podría hacer estallar o podría aplastarlo y destruirlo, pero simplemente no lo hace y eso es una tortura infinita e interminable que no me deja ni vivir ni morir en paz, que es lo que, realmente, quiero, deseo y anhelo. “Que tanto querer hiciera su obra, me salvara o me matara” diría mi admirado Cortázar. Y es una verdadera mierda que, aunque anoche llegué tarde, después de la medianoche, hoy me volví a despertar en la madrugada, con el corazón hecho un puño. Este insomnio me va a terminar de aniquilar.

Y esta sensación tan fuerte de soledad, si quiero ser sincero conmigo mismo, también me va a matar. Me siento totalmente solo y aislado de la vida y del mundo. Hablo y me relaciono con diferentes personas, pero la mayoría de estas relaciones son completamente superficiales. La gente suele conversar de lo externo: de su trabajo, de su familia, de sus actividades, de sus pasatiempos, de sus gustos, de sus creencias, entre otros temas. ¿Pero el mundo interior? El mundo interior lo dejan a un lado. Casi nadie quiere hablar de sus dudas, de sus inquietudes, de sus miedos, de sus cuestionamientos, de sus crisis, de sus despiches, de sus mierdas, de sus problemas, de sus complejos, de sus trastornos, de sus inseguridades, de sus sinrazones, de sus sinsentidos, de sus contradicciones, de sus obsesiones, de sus ansiedades, de sus complejos, de sus rumiaciones, de sus repeticiones, de sus recaídas, de sus vicios, de sus adicciones, de sus vacíos, de sus fracasos, de sus derrotas, de sus debilidades. A nadie, o casi nadie, le gusta escuchar eso. Todo el mundo está completo, todo mundo está seguro, todo mundo está definido, todo el mundo avanza, todo el mundo camina (o al menos eso aparentan). Y lo peor de todo esto es que casi nadie es, verdaderamente, sincero y real. Vivimos en un mundo de apariencias. Todo el mundo es feliz, está bien y alcanza sus sueños. Yo no, yo soy una caja de incongruencias y dudas.

Soy como un cangrejo que se mueve para adelante y para atrás, para los lados, que viene y va, que avanza y retrocede, pero siempre está en el mismo lugar. Y quisiera establecer una danza donde alguien más se moviera conmigo, donde nos adelantaramos y regresaramos, en el mismo punto, hacia el mismo punto, sin sentir incomodidad, sin sentir vergüenza o pena, sintiéndonos orgullosos de que las estrellas admiraran nuestro baile sin sentido, pero hermoso, profundo, luminoso, mágico, hipnótico e íntimo. Un baile de dos insignificantes animales entre la tierra y el agua, entre lo sólido y lo líquido, entre la luz y la oscuridad, entre la compañía y la soledad, moviéndose sin comprender, pero intentando hacerlo, intentando avanzar, pero hacia el lugar correcto, hacia el lugar verdadero, hacia un lugar real, hacia nosotros mismos y hacia la conexión con el otro, girando, danzando, acercándonos y alejándonos, sin importar nada, pero sopesando todo. Y durante mucho tiempo M. bailó conmigo o me acompañó en esta danza espectral y mística. Y yo creí que sería así para siempre, que ella me acompañaría hasta el final. De hecho, siempre pensé que M. era mi Maga particular. Pero, quién sabe, tal vez sí lo sea. Y al final, canta Bunbury, "así nos podemos quedar toda la vida / así, si me dejas, no te dejaré de querer". Hasta que ya no pudo o ya no quiso seguir más mis pasos o se cansó de este baile o encontró un mejor vals que bailar. Y me dejó solo en la pista, bajo los reflectores, bajo todas las miradas. Y yo no sé si seguir bailando o detenerme porque estoy en una completa oscuridad. Todo a mi alrededor fue apagado de un sólo golpe inicial y ya no sé que hay más allá, no sé si hay más allá, no sé si hay alguien, no sé si hay algo. Y yo debería detenerme y empezar a caminar en la oscuridad y tropezarme con lo que me encuentre y tantear para reconocer los objetos y las personas e ir encendiendo una luz interior que me permita identificar el mundo exterior. ¡Eso es! Ella fue mi luz durante mucho tiempo, ella me iluminaba, me calentaba y me guiaba. Ya no. Ella sigue siendo luz, una pequeña gran luz en el mundo, pero ya no para mí. Ahora yo tengo que ser mi propia luz. Y tengo miedo porque no sé que hay más allá, ni sé hacia donde tengo que caminar, ni con qué quiero tropezar, ni a qué me voy a enfrentar. Todo es muy negro en este momento y tengo muchísimo miedo y muchísimo frío. ¡Estoy desnudo! No tengo nada más que a mí mismo. Sólo me tengo a mí para guiarme y calentarme. Y no sé con qué amenazas me voy a enfrentar y qué peligros hay allá afuera. No sé cómo voy a sobrevivir, ni que mínima o gran cosa me podría matar. Sólo sé que, ahorita mismo, me siento desamparado.

Y a veces me sorprendo a mí mismo pensando como si fuera un amigo que me habla y me "aconseja" preguntándome si, después de tanto daño y mal que M. me ha hecho, vale la pena llorar y sufrir por ella como lo hago todos los días. Y la pregunta, aunque bien intencionada, tiene dos respuestas muy claras: la primera es que, aunque efectivamente M. me ha causado muchísimo dolor, ella vale totalmente la pena ("entre la pena y la nada, elijo la pena"). Pese a todos sus errores, descuidos y daños, M. es una mujer increíble, a la cual admiro muchísimo, de la cual aprendí montones y a la cual le envidio (sí, esa es la palabra: envidia) tantísimas

de sus cualidades personales. Ella, pese a todo, vale más de lo que se imagina y se merece todo lo mejor de este mundo. Por eso me ha lastimado tanto haberla perdido; y la segunda respuesta tiene que ver con la disertación anterior: el sufrimiento también se relaciona con la sensación de desamparo, soledad, miedo, desnudez, desesperanza que su partida me dejó. No sólo sufro por ella, sufro también por mí, porque todavía no sé cómo cuidarme solo, no sé valerme por mí mismo, no sé protegerme, no sé chinearme, no sé apapacharme, no sé divertirme solo, no sé cómo disfrutarme, no sé quererme, no sé cómo amarme, no sé cómo apreciarme, no sé cómo valorarme y no sé cómo pasar tiempo conmigo mismo. De hecho, cuando busco desesperadamente salir es porque quiero desaparecer y olvidarme de mí. No me soporto. No sé cómo estar conmigo. No sé cómo existir y no sé cómo ser. En síntesis, no sé cómo vivir conmigo mismo y tengo mucho miedo de nunca llegar a aprenderlo.

Capítulo 54

Día 63

"Me mudaré a otro sitio / me iré de esta ciudad / pero ahora es de mí mismo / de donde me quiero escapar" recita Nacho Vegas en la hermosa canción llamada *Crujidos*. Anoche me quedé en casa después de analizar el miedo que me da estar solo conmigo mismo. No la pasé tan mal. Me quedé viendo tele, es decir, nada y me mandé a pedir comida rápida, solamente para mí. Me di cuenta, también, que hace muchos días no me daba el lujo de intentar descansar bien. He estado muy, muy cansado, física y emocionalmente. El trabajo es agotador, el viaje hasta la empresa, subir a ver a L., luego bajar a la casa, alistar las cosas para el siguiente día, salidas a diferentes actividades, acostarse relativamente tarde, el insomnio que me hace despertarme en la madrugada, sentir y pensar constantemente en M., hablar o discutir situaciones con ella, las rumiaciones, las obsesiones, estar con L. los fines de semana, irla a recoger, irla a dejar, pensar en qué estará haciendo M. en esos momentos, etcétera. Tenía muchos días de no dedicarme el tiempo para descansar, para mí, para estar conmigo. No estuvo tan mal. Hice una reservación para una actividad hoy en la tarde. Me sentía tranquilo. Incluso me dormí temprano. Pero en la mañana me desperté con el corazón latiéndome a gran velocidad. M. todavía me duele y me duele muchísimo. Pensaba en sus pastillas anticonceptivas y en sus constantes salidas, de las cuales, como ella misma me contó, hasta su mamá sospecha. ¿Qué se puede hacer? Nada, pero duele, duele en puta. Como pienso en ello tengo la sensación de que el alma se me quiere salir del cuerpo. Todo el alma se me remueve y se estremece de dolor. Es, ahí, cuando experimento el deseo de muerte, cuando el alma se quiere salir del cuerpo, no quiere estar más allí, no quiere sufrir más. Y a eso se refiere Nacho Vegas cuando dice que quiere escapar de sí mismo. Y voy a ser sincero, en ocasiones, me da muchísima envidia M. y sus continuas salidas, sea a donde sea que vaya, haga lo que esté haciendo. Ella se puede divertir, se puede distraer e, incluso, olvidarse totalmente de mí. Yo, en cambio, aunque vaya a bares, aunque haga paseos largos, aunque me interese por otras mujeres, no me puedo olvidar de ella. La llevo a todas partes, igual que esta sensación de soledad tan fuerte que me embarga. En una imagen que hay colgada en internet se plantea la siguiente pregunta: "¿De qué huyes si lo que llevas dentro te seguirá a donde vayas?" Y es tan cierto: esté donde esté y esté con quién esté, este vacío en el corazón no deja de arder. Ya sea revolcándome en mi propia miseria, como hoy, o ya sea trabajando o saliendo con o sin gente a cualquier lugar, la comemierda me acompaña todo el tiempo. Y me sigo sintiendo como un culo y el alma está destrozada y la soledad sigue siendo insondable. Y así me doy cuenta que no hay nada allá afuera que me pueda rescatar. Sólo yo me puedo salvar de mí mismo, pero no sé cómo. No sé cómo. Y un día de éstos me visualizaba como un muñeco de

cera bajo el sol que está intentando reconstruirse a sí mismo, pero que, mientras rearma una parte, ya otra se le está volviendo a caer, y recoge una mientras se le derrite otra y así hasta nunca acabar, algo así como Sísifo y su tarea interminable. Así me siento hoy, así me siento en la actualidad. Y, también, todos los días me pregunto si, en algún momento, esto dejará, completamente, de doler y si, en algún momento, voy a llegar a dejar de amar a M., al menos en la forma en que lo hago hoy. Y la respuesta me aterroriza porque, verdaderamente, no lo sé.

Capítulo 55

Día 64

Creo que hoy no tengo muchos deseos de escribir, pero hay algunos datos importantes de los cuales quiero dejar constancia, así que haré un breve resumen, en orden cronológico: ayer fui a un cineforo en el cual se pasaba la película *El día que Nietzsche lloró*, basada en el libro de Irvin D. Yalom. Interesantísimo y hermoso filme donde, entre otras cosas, Nietzsche pregunta a otro personaje, el Dr. Breur, en caso de que su vida se repitiera eternamente, con sus desgracias y alegrías, si él elegiría vivir y volver a vivir la existencia que ha escogido o si, por el contrario, tomaría otras decisiones. Es una cuestión que deja mucho que pensar y analizar sobre la propia vida. Más tarde, durante la noche, comencé a leer un libro de Budismo que tengo desde hace muchos años, el cual, obviamente, hace referencia a las causas del sufrimiento humano y cómo eliminarlas. Después fui a manejar con mucho dolor y desconcentración y, finalmente, a recoger a L. a una actividad en la que andaba. Hoy, finalmente, pude dormir bien. Al menos, mejor que los días anteriores ya que no me desperté en la madrugada. Lo hice, eso sí, con sentimientos encontrados hacia M. Siento un amor inmenso hacia ella, pero también un rencor inmenso. La amo, realmente, pero también la odio. Quiero que sea feliz, pero yo no la quiero perder o, más bien, me frustra y desespera haberlo hecho. Una de las mayores fuentes de sufrimiento, para los budistas, es el apego, principalmente cuando uno se niega a aceptar lo que es. Eso es lo que me sucede a mí, me niego a aceptar que M. ya no me ama y que ya no quiere estar conmigo y por eso sufro tanto. Y los budistas también hablan de amar y velar por bienestar de los demás, aunque sean tus enemigos. Y yo quiero amar y velar por el bienestar de M., aunque ella ya no me quiera, pero qué difícil y duro se me hace, a veces, incluso quererlo. Lo anhelo, de todo corazón, pero los sentimientos negativos me impiden hacerlo de la manera correcta. Aún así lucho, cada día, por hacer el bien por y para ella y, si no puedo, por lo menos por intentar no hacerle ningún daño, ni ningún mal (aunque me muera por hacerlo -ya que hay días en que quisiera reclamarle tantas cosas, pero me abstengo porque el daño y el rencor no generan absolutamente nada positivo, ni para mí, ni para los demás; claramente, mucho menos para ella-).

Más tarde
Y, bueno, aunque hoy no tenía muchos deseos de escribir, creo que las circunstancias me impulsan a hacerlo. ¿Por qué? Porque, realmente, considero que la escritura es terapéutica. Me ha ayudado muchísimo en éste proceso, pese a que no siempre me lo parece. También quiero dejar constancia de que el ejercicio también es sanador, no sólo física, sino emocional y espiritualmente. ¿Por qué lo digo? Porque hoy sentía mucho enojo y, en lugar de realizar cualquier otra acción destructiva, decidí ir a correr. Volví a la casa, me bañé y me sentí mucho mejor. Por eso puedo

decir que el ejercicio, y mis intentos de auto-control, me salvaron de cometer cualquier otra estupidez. ¿Pero qué fue lo que sucedió para que estuviera tan molesto? Pase todo el día con L. Fuimos a ver una película que a M. le desagrado que viéramos porque ella la quería ir a ver con L. Luego regresamos a la casa. M., pese a que yo le he dicho que prefiero ir a dejar a L. (porque no me gusta saber que ella sale, sobre todo si se ve tan hermosa como siempre lo hace), me dijo que ella pasaba a recogerla porque iba para otro lado que no era su casa. Lo hizo, llegó, pero no lo hizo sola, lo hizo con alguien más. Alguien más, un hombre, iba manejando el carro de M. No sabría decir quién era el sujeto. No sé si era un familiar, un amigo, un conocido o alguien más. Y, obviamente, ella tampoco me lo dijo. No tiene por qué darme explicaciones. Aún así me pareció una falta de consideración y de respeto de su parte. Ella sabe que estoy muy sensible. Yo mismo le dije que, por favor, tuviera mucho cuidado con lo que decía o hacía para que no me hiriera ("no me lastimes con tus crímenes perfectos"); pero parece que a ella eso no le importa. Al parecer no le importan mis sentimientos ni lo que sus conductas provocan en mí. Y me venía preguntando, al volver del polideportivo, si realmente vale la pena querer -o amar, mejor dicho- a alguien que dice que le importas y que te ama "de otras maneras", pero que no le preocupa cómo sus acciones te destruyen el alma y el corazón. Y no sé si es que yo soy muy paranoico o ella muy descarada, pero ese tipo de situaciones me vuelcan totalmente y no me dejan avanzar hacia la recuperación. Son retrocesos en mi proceso y sólo me provocan constantes recaídas emocionales. Creo que ya no la debo amar, ni siquiera como quiero hacerlo. Y lo más sano es mantener el contacto estrictamente necesario, si no ella va a terminar acabando con mis fuerzas, con mis energías, con mis emociones y, tal vez, con mi vida. Y eso no está bien. Y eso no es justo porque yo valgo muchísimo. Valgo muchísimo aunque sea distinto.

Ser diferente es, a su vez, toda una cuestión que analizaba hoy. En la tarde, cuando estaba con L., vimos una cinta en la cual uno de los personajes principales cantaba *Creep* de Radiohead. Es o fue una canción muy popular en los círculos alternativos, independientes o underground tal vez porque, precisamente, refleja el sentir de los "raritos" en cuestiones del amor. En ocasiones, cuando uno es "diferente", se enamora de personas muy distintas a uno mismo. Y es toda una dificultad porque es similar a la idea del enamoramiento de dos personas de clases sociales opuestas. Simplemente es muy difícil mantenerlo. ¿Por qué? Porque, según sus parámetros, yo no soy suficiente para ella y, según mis parámetros, ella no es suficiente para mí. Y no es porque así yo lo crea, sino es porque así lo manifestamos en el diario vivir: ella esperaba cosas de mí que no eran mías y yo esperaba cosas de ella que no eran suyas. Sencillamente nuestros mundos no se pueden equiparar porque son distintos. No se puede comparar, por ejemplo, querer escribir con querer tener otro hijo, así como no se puede comparar querer viajar con querer casarse. Son dimensiones distintas que no se pueden reconciliar. Y aunque la otra persona sea tan jodidamente especial, "¿qué demonios

estoy haciendo aquí? / no pertenezco a este lugar / no pertenezco a este lugar" canta Thom Yorke durante el coro, hacia el final. Y hay que aprender aceptarlo, aunque uno ame tanto como yo lo hago. Ella no es para mí, ni yo para ella.

Y ese es otro tema que me venía planteando, también: ¿Cómo aceptar que alguien ya no te ama? Uno se cuestiona todo lo que hizo y todo lo que no hizo, todo aquello en lo que falló y pudo haber hecho diferente, todo lo que podría cambiar y en lo que podría mejorar. Pero, a veces, ya no hay vuelta atrás. Es decir, el pasado, aunque queramos, no se puede modificar. Y lo que hicimos también lo hicimos por algo. O sea, los fallos, errores, equivocaciones, omisiones tenían una razón de ser. Y no es que me esté justificando, pero todo aquello que hicimos mal lo hicimos por un motivo. Y probablemente la acción o la no-acción estuvo mal, pero, asimismo, hay que entender las causas de fondo, el por qué realizamos o no realizamos cualquier incidente, cualquier conducta o su ausencia, o dijimos o dejamos de decir cualquier frase, cualquier discurso. Lo que hicimos o no hicimos tuvo un motivo. Lo importante es entender cuál y cómo el mismo se insertó en la relación. Y el otro punto importante es que, definitivamente, aunque queramos, aunque amemos con toda el alma a la otra persona, simplemente no la podemos obligar a estar con nosotros. El amor tiene que ser consentido y correspondido, de lo contrario no es amor, es obligación, es esclavitud, no es libertad, ni aceptación. Y debe ser increíblemente triste y frustrante estar con alguien que está con uno por obligación, pero que no es feliz a nuestro lado. El amor, también, es felicidad. Y paz, mucha paz.

Capítulo 56

Día 65

Después de todo, me costó todo un mundo dormirme anoche. Mi corazón latía con rapidez, mi cuerpo ardía y mis pensamientos daban vueltas y giraban rodando. Tardé al menos un par de horas en poder entrar al mundo de los sueños. Pero al menos me di cuenta de que el recuerdo de M. como pareja se va borrando y deja de sentirse ("cada vez iré sintiendo menos y recordando más"). Se me dificultó muchísimo añorar su sonrisa y su cariño. De hecho, ya casi no la recuerdo siendo amable o amorosa conmigo. Me cuesta mucho trabajo rememorar aquellos momentos en los cuales me expresaba su amor y su felicidad. Quién sabe, tal vez hace mucho tiempo dejaron de existir y nunca lo noté. Ahora sólo la logro visualizar como una persona indiferente, distante y malhumorada. Quién sabe, tal vez me odia o quizás, simplemente, ya no le importo o me guarda algún resentimiento. Y eso duele hasta los huesos, hasta el alma. Pero yo, lamentablemente, puedo hacer muy poco al respecto. Finalmente me dormí y me volví a despertar en la madrugada con el iluso y estúpido deseo de volver a tener una oportunidad para amarla. Quisiera, todavía, contar con un As bajo la manga, tener alguna manera de convencerla de que regrese conmigo. Y sí, yo sé que es una completa estupidez, pero es lo que siento. Intento dejar de sentirlo, pero no es, para nada, sencillo. Y dice Sábato que "resignarse es una cobardía, es el sentimiento que justifica el abandono de aquello por lo cual vale la pena luchar, es, de alguna manera, una indignidad", pero yo ya no quiero luchar más, aunque así se lo haya prometido muchas veces, que lucharía por ella toda mi vida (ella también prometió amarme siempre y simplemente no lo cumplió). Hay batallas que hay que aprender a perder. Por mi bienestar y su bienestar. Yo ya no puedo obligarla a amarme, aunque así lo desee todo mi ser. A veces hay que resignarse y aceptar. No queda nada más cuando no se puede convencer, cuando no se puede ganar. Y precisamente venía leyendo en el bus, en *El libro de los amores ridículos* de Kundera, que me compré ayer, que "hay momentos en la vida en los que uno tiene que batirse en retirada. En los que debe rendir las posiciones menos importantes para salvar las más importantes". ¿Y cuál es la posición más importante en mi caso específico? Yo mismo. Debo salvarme a mí, sin importarme nadie más. Sólo yo, yo y yo. Debo luchar por mí. Quiero salvarme. No quiero morir. ¡No quiero morir! Ni quiero sufrir. Quiero ser feliz. ¡Quiero ser feliz! ¡Merezco ser feliz (cueste lo que me cueste)! De verdad, no quiero morir. Ni física, ni emocionalmente. ¡Quiero vivir! ¡Quiero ser feliz!

Más tarde
Y, aunque lo he dicho y lo he repetido miles de veces en este diario, sigo sin saber cómo vivir sin ella. Cada vez, cada día, cada hora, cada minuto, cada segundo, la pierdo más y más. Cada instante se aleja más y más de

mí. Como un globo de helio que se nos escapa de las manos. Y yo no tengo ninguna madre que me consuele al perderlo y llorar y llorar desconsolada y desesperadamente por él. Y, aunque yo sé que no la necesito para vivir, eso no es lo que siento. Me falta la respiración y me duele el cuerpo y se me encoge el corazón siempre que pienso en su ausencia y eso es prácticamente todo el día. Y yo, de verdad, sé que no me es indispensable para vivir, pero no sé cómo creérmelo yo mismo. No sé cómo darme cuenta que así es. No sé cómo vivir y cómo continuar sin ella. Y sé que lo he hecho durante bastante tiempo, pero no soy feliz. No ha habido, durante todo este periodo, ni un sólo día feliz, ni un sólo día en el que yo me haya olvidado de ella, ni un sólo día en el que no me haya hecho daño, ni un sólo día en que no me haya atormentado su fantasma. Esto es como una enfermedad crónica en la cual yo me empeño en sobrevivir día tras día, pero donde no hay calidad de vida. Y debería existir una especie de eutanasia emocional en la cual pudiéramos aniquilar nuestros sentimientos y las dolencias físicas que estos conllevan. Quisiera quedar vacío de emociones hasta que unas nuevas pudieran emerger. Pero las emociones, más bien, van cada día más y más conmigo y yo no las puedo detener. Y es verdaderamente agotador. Casi siempre sólo quisiera dejarme llevar por la nada hacia la nada, durmiendo hasta el más puro final. Y de las pocas cosas que me retienen de hacerlo es L., algunos de mis indecisos e indefinidos sueños y la débil esperanza de tener o generar algo mejor, sea lo que sea que eso significa.

Capítulo 57

Día 66

Ya van dos meses desde que empecé este diario. Y hoy, precisamente, volvieron las ganas de vomitar. He estado pensando en las pastillas anticonceptivas y en quién estará manejando el carro de M. Y creo que, definitivamente, ya la perdí. Ya debe de estar en otros brazos sintiendo amor y felicidad. Y no hay, absolutamente, nada que yo pueda hacer al respecto. Solamente tratar de aceptarlo. Y duele muchísimo porque yo no la supe cuidar bien. Y, por eso, ya no está conmigo. Y hay que aprender, también, a afrontar el fracaso y la desilusión y vivir con ello mientras dure.

Por otro lado, la reunión de hombres de anoche fue bastante atinada y reveladora. Entre otras cosas se habló del niño interior, del manejo del enojo y la ira, de la violencia y de las relaciones de pareja post-ruptura. Y yo preguntaba, para mí mismo, que cómo iba a estar con alguien, ya sea con M. o cualquier otra persona, si no puedo controlar mi enojo. Con M. fui extremadamente violento. La violenté de muchas maneras, pero principalmente de forma verbal, psicológica y emocional. Le gritaba, me enojaba por cualquier cosa, la hacía sentir mal, la descalificaba, la daba por menos, me desinteresaba por sus sentimientos e ideas. Era (o soy) un completo agresor psicológico. Nunca fue mi intención tratarla así, pero las relaciones no se construyen y no se mantienen a base de intenciones, lo hacen a base de acciones. Y las mías fueron destructivas, tóxicas y machistas. Lo tengo que reconocer. Y tengo que reconocer, también, que no fue mi intención, pero que así soy porque la sociedad me construyó así, porque se me asignaron cargas, desde muy pequeño, que no me correspondían, pero que tuve que asumir. Tuve que consolar a mi madre durante una depresión emocional con escasos ocho años ("¿Madre, debo construir el muro?"); tenía que enfrentarme a mis seres queridos con poca edad y sufrir violencia intrafamiliar de su parte; tenía que amar a mi madre y ser bueno con ella porque era el único que lo hacía. No me podía dar el lujo de estar triste ni llorar porque yo tenía que estar y ser feliz para ayudar a los demás. Pero, ¿quién me ayudó a mí cuando lo necesite? Nadie. Absolutamente nadie. Ni siquiera ella, mi mamá ("¿Madre, tenía que estar tan alto?") Se me violentó de diferentes formas y nadie estuvo allí para ayudarme. Creo que, de ahí, nace tanto enojo. De que, a corta edad, sufrí muchísima violencia y nadie estuvo allí para defenderme. Yo tenía que defenderme por mí mismo, aunque no tuviera las condiciones necesarias para hacerlo. Lo tuve que hacer yo mismo, mientras tenía que estar bien y feliz para los otros. Y tengo que sanar todo eso reconciliandome con mi niño interior abandonado y desamparado, aquel que tuvo que apañárselas solo contra la vida y contra el mundo, aquel que luchó por estar siempre bien y quién tuvo que acumular muchísimo enojo para poder sobrevivir a los embistes de la vida. Si no sano todo eso no

voy a poder ser feliz y, si no soy verdaderamente feliz y verdaderamente yo, no voy a poder relacionarme en manera genuina, auténtica, real y positiva con los demás, con L., con M., con mis hermanos o con cualquier otro ser querido. Pero qué difícil es sanar cuando uno no sabe bien cómo hacerlo. Porque puedo trabajar con cosas exteriores, pero ¿cómo resuelvo las situaciones más profundas de mi ser?

Y Milan Kundera, de alguna forma, siempre es una casualidad del destino. Leyendo uno de sus relatos habla de Judas Iscariote. Y, yo, uno de éstos días (como la canción de Pink Floyd) pensaba en que, tal vez, M. era mi propio Judas. Durante mucho tiempo he creído que Judas ha sido juzgado erróneamente por la historia del cristianismo y de la humanidad, en general. Sin él no existiría esta religión como se le conoce actualmente. Él tenía que hacer lo que hizo para que las cosas se llevaran a cabo como lo hicieron y, por lo tanto, es de los personajes más importantes en la vida de Jesús, sino es que el más importante, y, por lo tanto, en la conformación de la doctrina judeo-cristiana. Y tal vez, pienso, M. me traicionó, precisamente, porque era lo que tenía que hacer. Y ahora, yo, tengo que sufrir mi propia pasión, ser crucificado y resucitar al tercer día… al tercer mes, al tercer año o a la tercera década. Eso no lo sé. Y, quizás, esto apenas comienza y ni siquiera he atravesado la audiencia con Poncio Pilatos. Y aún falta que la concurrencia se decante por Barrabás, enviándome, con esto, directamente hacia la cruz. Y tendré que perdonarla, yo, un dios solitario, porque, tal vez, no sabe lo que hace. Pero como dice Viktor Frankl al recordar su estancia en los campos de concentración: "La salvación del hombre sólo es posible en el amor y a través del amor". Y expresa que un hombre, despojado de todo, todavía puede realizarse y ser feliz en la contemplación y fe en el amor.

¡Qué grande y fuerte hay que ser para encontrar el amor!

Capítulo 58

Día 67

"El dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional" expresa una máxima budista. Es totalmente cierto, sin embargo qué difícil es ponerla en práctica, sobre todo si nacimos y crecimos en esta sociedad donde priva la posesión y el apego. Por ende, no es tan sencillo eliminar de raíz las causas del sufrimiento. Además es bastante complejo discernir la diferencia entre el dolor y el sufrimiento. No estamos preparados para sentir y afrontar ninguno de los dos. Y nos aterroriza e intentamos no atravesar este tipo de sensaciones. Las queremos negar y nos resistimos a ella. Le tenemos miedo al miedo, al dolor, al sufrimiento. Y el miedo también duele y se sufre.

Hoy me volví a despertar, como ya es usual, en la madrugada. Me negaba a sentir y pensar en M. No quería sufrir, no quería doler, no quería sangrar, no quería volver a morir. Traté volverme dormir. Lo logré en una ocasión. En la otra me dispuse a sentir esa sensación tan horrible que tengo, usualmente, en el pecho. Era helada y vacía, como -supuse- es un agujero negro. Lo experimenté donde, a veces, creemos que tenemos el corazón. Se movía despacio absorbiendo todo a su alrededor: mi energía, mis fuerzas, mi descanso, mi tranquilidad, mi paz, mi felicidad, mi vida. Pero prestarle atención me hizo, a su vez, ilógicamente, sentir cierta paz y curiosidad. Gustoso me hubiera quedado más tiempo experimentando esta sensación inusual. El agujero me atraía a mí, también. Me hipnotizaba y seducía. Y, en este momento, no podría decir si eso es bueno o malo. No sé hacia adónde iba con ello. Tal vez tenía algo que aprender, tal vez tenía algo que sentir, tal vez el dolor no siempre es tan doloroso o tal vez me pensaba hundir más de lo que estoy en la actualidad. No lo sé. Sólo puedo decir que, durante algunos minutos, el dolor fue atrayente, interesante y menos doloroso de lo que es siempre.

Más tarde
Hace más de dos días que no veo a M. y todo ha estado, relativamente, tranquilo y en paz. Es decir, las cosas duelen pero de una manera -digamos- soportable. Ahora me dirijo a ver a L. e, inevitablemente, la voy a tener que ver a ella, también. Siento una ansiedad terrible al tener que hacerlo. Me falta la respiración, los latidos de mi corazón se aceleran, me sudan las manos y se me estruja el estómago. Siento que me voy a morir y, al mismo, tiempo es lo que deseo: ¡me quiero morir!. Esta sensación es tan insoportable que incluso preferiría morir. Pero, obviamente, eso no pasa, ni va a pasar, a menos de que sea una absoluta y terrible casualidad. Voy a vivir y lo tengo que afrontar. Y lo que me da miedo es volverme a enterar de algo que no quiero o llegar a confirmarlo. Ya han sido bastantes golpes en un par de meses como para tener que aguantar otro que me pueda dejar en Knock Out. Creo que nunca había sentido

tanto dolor como lo hago ahora, ni había sido tan lastimado como lo soy ahora. Aunque hubo momentos muy difíciles, me sentía contento con el amor y la relación que tenía con M. Estaba seguro, además, que ninguno de los dos tenía la intención de hacerle daño a la otra persona. Pero, después de la separación, ha sido como si se hubiera destapado la caja de Pandora y todos los males que incluía se hayan ensañado contra mí ("Nunca pensé que un poco de amor le podía a uno causar tanto, tanto dolor"). Es una bofetada tras otra, pero dada por una mano invisible contra la cual no puedo reaccionar. Cada vez que estoy con ella experimento una nueva puñalada en el corazón, impidiendo que se pueda recuperar. Y se desangra y se desangra, pero la sangre no deja de existir y arde y quema al salir de mi cuerpo, como si estuviera anegada en venenos. Y las puñaladas vienen y se incrustan por todos los costados y no hay ningún derecho de defenderse, ni siquiera de decidir morir porque las circunstancias no me lo permiten, como si de una tortura medieval o latinoamericana se tratara. Y yo desearía no volverla a ver nunca más o, al menos, no durante el tiempo que dure este proceso, este duelo o esta sanación o la reconstrucción de mi vida; hasta que yo sea lo suficientemente maduro para entender la vida y el amor. Pero no se puede. Tenemos un vínculo irrompible en común y yo no tengo otra opción más que la de ser Guido en *La vida es bella* y enfrentarme a la muerte con una sonrisa en los labios por amor, por amor a mi descendencia. Porque quizás el acto más noble en la vida sería morir por amor. Y la presencia de la muerte, a su vez, casi siempre nos aproxima al amor. Y yo lo estoy haciendo, sólo que emocionalmente. Y a veces no sé cómo lo voy a aguantar, ni cómo lo haré en el futuro. Pero hay que luchar.

Y aunque antes la agradecía -y en cierto modo todavía lo hago-, hoy su existencia me lastima.

Capítulo 59

Día 68

Definitivamente esta es una de las experiencias más duras que he tenido que vivir en mi vida, junto con el fallecimiento de mi mamá y los ataques de pánico. No he podido dormir y descansar desde hace tiempo, el pecho me arde y se me ensancha, la respiración quema y vacía, mi tronco es un gran hueco, los deseos de vomitar se despiertan cada mañana en el baño, los pensamientos giran y giran alrededor del dolor como los buitres sobre la carroña. Y, un día como hoy, no tengo deseos de hacer absolutamente nada, ni siquiera de escribir.

Más tarde
M. me duele, su existencia me duele, su felicidad me duele, su indiferencia me duele, su odio me duele, su resentimiento me duele, su rencor me duele, su enojo me duele, sus deseos sin mí me duelen, sus sueños sin mí me duelen, sus anhelos sin mí me duelen, sus ilusiones sin mí me duelen, sus ambiciones sin mí me duelen, sus planes sin mí me duelen, su vida sin mí me duele, que sea feliz sin mí me duele, que no me extrañe me duele, que no me recuerde me duele, que no me sufra me duele, que no le importe me duele, que me haya olvidado tan pronto me duele, que me haya dejado de amar me duele, que me haya traicionado me duele, que me haya engañado me duele, que no cumpliera sus promesas me duele, su falta de tacto me duele, su falta de consideración me duele, que ya no haya sueños compartidos me duele, que nuestro proyecto de vida ya no exista me duele, que ya no me quiera me duele, que se sienta bien sin mí me duele, que no se acuerde de mí me duele, que no me necesite me duele, que ya no me prefiera me duele, que pueda vivir sin mí me duele, que ya no sufra por perderme me duele, que ya no luche por mí me duele, que ya no se muera por mí me duele, que se divierta sin mí me duele, que ya no se divierta conmigo me duele, que ya no confíe en mí me duele, que ya no me hable ni me escriba me duele, que ya no me abrace me duele, que ya no me bese me duele, que ya no me acaricie me duele, que ya no me llame me duele, que ya no me trate con cariño me duele, que ya no me diga palabras bonitas me duele, que ya no esté cerca de mí me duele, que ya no estemos juntos me duele, que ya no vivamos juntos me duele, que ya no duerma conmigo me duele, que esté tranquila sin mí me duele, que ya no me moleste me duele, que ya no me chinee me duele, que ya no me cuide me duele, que ya no se interese por mí me duele, que ya no me conozca me duele, que ya no piense en mí me duele, que ya no me moleste me duele, que yo no le duela me duele, que yo no le haga falta me duele, que yo ya no signifique nada me duele, que yo ya no sea importante me duele, que no haya habido un duelo me duele, que a ella lo único que le duele es mi dolor duele, que no le haga falta mi presencia duele, que yo ya sea historia duele, que mi recuerdo no pese duele, que yo ya no sea nadie duele, que haya dejado de ser el amor de su vida

duele en el alma. Duele, duele, duele. Toda ella me duele. Toda su completa e insondable ausencia hace que me quiera morir cada día de mi vida. Y duele más de lo que cualquiera, hasta ella, se pudiera imaginar.

El amor duele.

Capítulo 60

Día 69

El amor es destrucción. Pero la destrucción crea. El universo surgió de una destrucción, de una ruptura. El verdadero amor también. Como Shiva, el amor es creación, destrucción y regeneración en un ciclo infinito y eterno.

Capítulo 61

Día 70

Debo reconocer que esto es una pesadilla. Sueño con ella, me despierto con ella, la pienso todo el día, la siento todo el día. La quisiera olvidar, pero no puedo. Simplemente no puedo y me duele todos los días de mi vida. Y es muy duro y es muy difícil. Y casi nunca sé cómo soportarlo. Creo que me voy a morir amándola, mientras a ella no le importo. Y es sumamente triste y desesperante. Ya no le importo, cuando antes se moría por mí. ¿En qué momento cambió todo? ¿En qué momento dejó de amarme? ¿Cómo lo hizo? ¿Cómo dejó de amarme tan pronto, tan rápido? Y ahora, ¿cómo lo hago yo? ¿Cómo la dejo de amar, si la amo tanto? ¿Cómo? ¡¿Cómo, por dios?! ¿Cómo la dejo de pensar? ¿Cómo la dejo de sentir? ¿Cómo la olvido si creo que es lo mejor que me ha pasado en la vida? ¿Cómo me controlo y no le escribo que la extraño y que la necesito? Fue prácticamente lo que hice ayer y, obviamente, todo salió mal porque ella, a mí, ya no me extraña ni me ama. De hecho le mencioné mi dolor ante la llegada de un extraño en su vehículo la vez anterior. Y no le importo y lo volvió a hacer para dejarme a L. Simplemente no le importaron mis sentimientos al respecto. Y yo quisiera entenderla y, aún así, amarla, pero no puedo. No puedo más que sentir dolor ante estas situaciones. Y me duele porque no la puedo amar como yo quisiera. No la puedo soportar. No lo puedo soportar.

Y hoy siento muchísimo enojo. Me enoja que me haya dejado de amar. Me enoja saber que es feliz sin mí. Me enoja saber todo lo que va a hacer sin mí, todos los planes que va a realizar sin mi presencia. Me duele y me enoja. Creo que es dolor, mucho dolor, más bien, sólo que los hombres estamos acostumbrados a estar bien o enojados. Me enoja y me duele que vaya a disfrutar su vida sin mí. Va a viajar sin mí, va a conocer lugares sin mí, va a tener aventuras sin mí, va a divertirse sin mí. Va a vivir sin mí y eso me pone sumamente triste. También odio que, aunque yo la ayude a estudiar, superarse y crecer profesionalmente por un bien común, ella me haya dejado justamente cuando obtuvo un mejor empleo; y no me quejo por ayudarla, ni porque haya crecido laboralmente, sino porque tal vez deseaba dejarme desde antes, pero no lo hacía porque no podía, porque económicamente no podía y eso me hace sentirme utilizado, me hace sentirme como una necesidad, como una transferencia, no como un amor. Me lastima muchísimo saber que yo sacrifiqué e invertí tanto por nuestra familia, por nuestro apartamento y todo ese sacrificio, toda esa inversión, fue borrados, sin ningún esfuerzo, en un segundo.

Capítulo 62

Día 66 - Día 72

¿De qué hablamos cuando hablamos de amor? es un libro de Raymond Carver, a su vez es una frase de una canción de Andrés Calamaro, pero también es una pregunta que me vengo haciendo desde hace algún tiempo, exacerbada hace un par de años sin ningún motivo especial. Hace cerca de dos años tuve un distanciamiento muy fuerte con M. Tuvimos alguna discusión que no recuerdo (probablemente alguna estupidez, como siempre) y simplemente le hablaba lo estrictamente necesario. Durante ese tiempo tuve una gran amiga que me escuchaba, que me entendía y a la cual le podía ser absolutamente sincero sobre mis pensamientos, sentimientos y deseos. Ella también era amiga de M. y, al formar esa extraña constelación triangular ilusoria, la perdí como amiga. Sin embargo desearía que ella hoy me pudiera acompañar en este doloroso viaje de zozobra, intranquilidad y desilusión que quizás nunca sospecharíamos -al menos yo no- se llegaría a dar. Lamentablemente ya no está aquí, en mi círculo social, pero, en ese momento, salí y conversé muchísimo con ella y le expuse mis cuestionamientos a la vida y al amor. "Te escuchaba cuestionar hasta el mismo amor y yo pensé, en voz alta, pero qué mal (Alex, has vuelto hacerlo mal), muy mal (lo hiciste mal). Era un juego y ahora es real" me espetaría, ahora, con sinceridad el gran Nacho Vegas.

¿Y qué me cuestionaba en ese momento del amor? Me preguntaba si, en realidad, el amor existe. Y me lo sigo preguntando (sobre todo ahora que, verdaderamente, no sé si M. me llegó a amar, en realidad). Me consultaba a mí mismo -y a mi amiga- si el amor puede ser real y verdadero. El amor, como nos lo venden, tiene algunos significados bastante definidos: aparte de todas las cualidades positivas que se le asignan, el amor implica, supuestamente, monogamia, eternidad, fidelidad y una fijación individual, es decir, tener ojos para una sola persona. Y eso último es una gran mentira y hace que las otras características mencionadas también se tambalean. Hay millones de personas en el mundo y uno se cruza con cientos o miles durante toda su vida. Es inevitable no conocer otros individuos hermosos, inteligentes, interesantes, divertidos, exitosos y/o particulares que llamen nuestra atención. Hay gente de todo tipo, ya sea con rasgos que nos agradan, más o menos. ¿Entonces cómo es posible enamorarse de una única persona habiendo tantas posibilidades humanas en el mundo? Y, ahora, me duele escribir esto porque yo quisiera ser único para M., pero, si quiero ser honesto, es lo que me pregunté en ese momento y lo que aún me sigo preguntando. Y durante todo el tiempo que estuvimos juntos, aunque nunca hice nada con ellas, conocí personas interesantes con las cuales genere algún vínculo especial, alguna conexión que ya, luego, se "normalizó", por decirlo de alguna forma. Eso, inmediatamente, genera otro cuestionamiento al amor. Otra idea que nos venden es la de la media naranja, es decir, alguien que es como nosotros

y nos va a llegar a completar, nuestra alma gemela. Pero eso, tampoco, existe. Evidentemente, aunque la ame con todo el corazón, no lo fue M., mucho menos lo llegaría a ser cualquier otra de esas personas que conocí. Nadie podría ser hecho a mi medida porque, simplemente, no somos moldes que pueden copiar y reproducir nuestra biología y nuestro aprendizaje. Los sujetos crecen y se desarrollan bajo infinidad de conexiones vitales distintas que nunca, nunca, nunca van a poder repetirse. Por eso todos somos distintos y la media naranja no existe. Y por eso, también, hay que decidir. Uno tiene que decidir si va a amar o no a una única persona durante toda la vida. Pero eso tampoco es una ley. Uno puede decidir, asimismo, amar a más personas, pero hay que ser honesto con uno y con los demás al respecto porque, precisamente, al ser distintos tenemos ideas y creencias diferentes. Y, así como respetamos nuestras propias doctrinas, debemos respetar las de los demás. Tampoco es justo y válido ser indiferente a los otros. Pero, entonces, si somos objetivos ninguna de esas cualidades asignadas al amor, en realidad, existen. Son cuentos de hadas muy hermosos pero que no necesariamente se apegan a la realidad. Es decir, no tienen que ser verdaderos para todos, aunque lo sean o no para mí. Cada quién construye su propia versión del amor.

Y hay una frase muy popular y romántica de Julio Cortázar que dice que "lo que mucha gente llama amar consiste en elegir a una mujer y casarse con ella… Como si se pudiese elegir en el amor, como si no fuera un rayo que te parte los huesos y te deja estaqueado en la mitad del patio. Vos dirás que la eligen porque-la-aman, yo creo que es al revés" y así continúa hablando del amor y la elección. Y aunque *Rayuela* es de mis novelas favoritas, ese discurso siempre me incomodó. ¿Por qué? Porque todos hacemos eso: escoger a una pareja y quedarnos con ella. Todos -o la mayoría- queremos creer en el amor de la vida, precisamente aquel que nos trae como locos y con el cual somos felices diariamente y para siempre. Pero eso no es cierto. No existe tal cosa, al menos no de esa manera. Hasta el mismo Cortázar tuvo varias parejas estables. Y, quizás, él no se refería al amor "para siempre", pero la frase a la que hago referencia se toma así. Y es, precisamente, porque es lo que todos queremos: encontrar a alguien maravilloso a quién amar y que nos ame eternamente. Y buscamos desesperadamente encontrarlo y por eso elegimos mal. Escogemos a alguien, cualquiera, que nos deslumbra y creemos que ahí está el amor. Pero, muchas veces, es sólo el miedo a la soledad y la decepción de no ser importantes o amados. Nadie -o casi nadie- quiere morir solo y sin amor. Todos nos queremos sentir acompañados y por eso decidimos erróneamente y nos llevamos tantas decepciones. Y por eso no nos damos la oportunidad de estar solos. Y por eso tampoco nos damos la oportunidad de conocer a otras personas, porque ya escogimos una que también nos escogió a nosotros. "No la podemos" traicionar, aunque no nos haga feliz. Y eso lo que sucede casi siempre: Todo es idílico al principio, luego comienza a desilusionar, o sea, a volverse real, pero ya no podemos claudicar porque ya nos hemos

comprometido con una elección. Ya "no la podemos" descartar. Pero hay que elegir. Si queremos vivir en compañía hay que tomar una decisión porque, sencillamente, el amor para siempre, el de la vida, el de los cuentos de hadas, no existe. Sí existe ese deslumbramiento y enamoramiento inicial, pero no es eterno. Por eso hay que elegir. Eso no quiere decir que haya que elegir mal, ni lo primero o lo único que aparezca en la vida o a cualquiera que aparente ser, medianamente, adecuado. Más bien, todo lo contrario hay que elegir correctamente, lo mejor posible, pero para eso hay que tener opciones, hay que darse el lujo y el permiso de conocer a otras personas, de experimentar, de vivir. Pero no hablo de ser mujeriego u hombreriega. Eso principalmente tiene que ver con sexo y yo estoy hablando de amor. Lo que quiero decir es que no deberíamos tener miedo de perder a alguien que no cumple nuestras expectativas simplemente para no quedarnos solos, porque también hay que saber estar solos y amarnos a nosotros mismos para estar con alguien más y si, realmente, nos amamos nos será más fácil aceptar nuestras propias decisiones y las ajenas, también. Pero, entonces, tenemos que aprender a estar solos y, a partir de ahí, darse el chance de conocer a otras personas que puedan parecer afines e interesantes a nuestros deseos y expectativas, hasta hallar una con la que queramos -y la que quiera- compartir nuestra vida o, al menos, una gran o importante parte de ella.

Pero eso nos lleva a otro dilema: las expectativas. Ya me lo he planteado antes, pero ¿existe, realmente, el amor cuando hay expectativas de por medio? Y siempre las hay. De hecho, el amor es la expectativa de que alguien más cumpla mis expectativas. Uno desea encontrar a alguien que tenga los mismos gustos, sueños, ideas, ambiciones, anhelos, planes y creencias. Pero si el verdadero amor implica aceptar y querer al otro tal como es, ¿cómo vamos a amar a alguien que es, o debería ser, una copia exacta de nosotros o un ideal de lo que queremos ser? Es decir, no lo amamos a él o a ella, sino que amamos nuestro reflejo en alguien más. Alguien más nos reafirma que somos importantes, interesantes, valiosos, exitosos, guapos, inteligentes, audaces, fuertes, poderosos, intelectuales o cualquier otra cosa. O sea, el otro nos sirve de espejo y nosotros a él. Eso significa que, usualmente, nos encontramos en una relación narcisista donde el otro nos sirve como agua en donde reflejarnos y ahí nos quedamos y ahí nos hundimos porque es hermoso reconocer y reafirmar nuestro valor, sea el que sea, sea el que nosotros mismos definimos. Y no solemos amar al otro por sus diferencias, de hecho casi siempre nos espanta o nos aleja que alguien piense, sienta, actúe o sea diferente a mí y eso, evidentemente, hace que no lo ame. De hecho, las diferencias desgastan el amor. A veces nos enamoramos de alguien perdidamente, pero con el paso del tiempo comenzamos a ver sus defectos (diferencias con respecto a nosotros) y nos empezamos a desilusionar porque no era lo que creíamos, no era lo que queríamos, no era como nosotros. Entonces habría que preguntarse si el amor hacia el otro realmente existe o si sólo es la búsqueda del amor y el reconocimiento propio a través del

reflejo en el otro. Generalmente, cuando yo amo no amo al otro como ser independiente y único, sino como una imagen de mí mismo. Alguien que es como yo, alguien que es como yo quisiera ser o alguien a quien puedo moldear a mi manera. Siempre -o casi siempre- se trata de mí y no del otro. Amo al otro cuando me reafirma a mí.

Y una cuestión lleva a la otra en un entramado complejo y nudoso. El amor propio. ¿Qué hay con respecto al amor propio? El amor propio puede llegar a ser un problema si es muy poco o si es mucho. Si es muy poco nos dejamos definir y manipular por los demás, haciendo lo que ellos quieren, perdiendonos, así, a nosotros mismos. Y al estar solos no nos soportamos ni sabemos qué hacer con nosotros. Si es mucho los demás no nos importan más que como instrumento para cumplir mis propios intereses, o sea, no lo reconocemos como personas, sino como objetos. Bajo esos términos hay que amarse a sí mismo con moderación. Si el autoestima es el adecuado no nos dejaremos manipular por los demás, pero tampoco los veremos como medios para alcanzar ciertos fines individuales, los veremos como personas. Y al verlos como personas sabremos reconocer, aceptar y respetar sus diferencias y las nuestras. Por ende también es posible amar de verdad, ya que la falta de amor propio hace que estemos con alguien por necesidad y el exceso puede volver al supuesto amor una mera transacción. El correcto y adecuado amor propio hace que veamos las cosas con mayor objetividad: Todos somos seres humanos, todos somos personas, todos somos importantes, todos somos valiosos, todos somos dignos, todos merecemos respeto y amor, todos tenemos derecho a ser aceptados, libres y apoyados. Todos podemos dar y recibir amor, sin necesidad de que haya ningún interés de por medio, más que la búsqueda del propio bienestar y del ajeno. Pero para eso se requiere muchísima madurez, entender que los demás no son posesiones ni salvavidas. El amor propio implica estar bien consigo mismo y con los demás. Si me amo y me respeto correctamente puedo amar a los demás aceptando sus decisiones y su libertad. Si me amo no hago daño ni permito que se me haga daño. Si me amo puedo amar a los demás, pero si no lo hago los otros se convierten en un instrumento para mi reconocimiento, valoración y vacío. Reflejarse en los otros, de la manera que sea, es dejar de verlos como individuos. Es desconcer la otredad; y si sólo me veo a mí mismo, me intereso en mi mismo, me "amo" a mí mismo, entonces no puedo amar, porque amar implica reconocerse a uno mismo y a los demás. Amar es darse cuenta que todos somos importantes y valiosos y que, además, todos formamos parte de la vida y del mundo.

Todo esto abre múltiples posibilidades, según se le mire. Es posible, por ejemplo, que podamos amar a más de una persona al mismo tiempo. Hay infinidad de personas extraordinarias en el mundo, personas que puedan aportar y ampliar nuestra vida interior o exterior. De cualquier se puede aprender y todos tenemos, como dice Galeano, "alguna cosa que merece ser por los demás celebrada o perdonada". Cada quién tiene su valor y su belleza y las podemos encontrar en todo ser humano. Uno puede amar si

el otro está dispuesto a amar, confirmando que, al no ser un objeto, nadie es posesión de nadie. Todos podemos ser aceptados y apoyados. Todos podemos ser libres. Todos podemos ser amados y amar, si lo queremos y si respetamos las decisiones de los demás. Todos podemos, si así lo queremos, brindar felicidad a nosotros mismos y a los otros. Sólo se trata de no causar daño ni a sí mismo ni a los demás, siendo honestos con ambos.

La otra posibilidad es que el amor sea una ilusión inexistente. Es decir, que no podamos llegar a amar a nadie en tanto lo que amamos es a nosotros mismos en la confirmación del otro. Nos vemos reflejados en él y si no lo hacemos no lo queremos. Eso, definitivamente, no es amor hacia los demás, es puro narcisismo. Por lo tanto el amor se convierte en una ilusión. Creo que amo a alguien, pero no es cierto, ya que lo que amo es lo que el otro me da y no su propia y real existencia. Por eso muchas veces cometemos, también, el error de tratar de impresionar alguien más con algo que no somos, porque queremos cumplir sus expectativas y no las nuestras, porque queremos ser el espejo donde se reflejen las cualidades que el otro admira, no las que nosotros admiramos. E intentar ser el reflejo de alguien más tampoco es amor, amor propio.

Claramente siempre queda la última y ambigua opción socialmente aceptada. Elegir a alguien a quién amar. Volvemos al principio. Eso es una decisión propia que podemos seleccionar. Pero se asemeja mucho a la segunda posibilidad. Nuestra elección, aunque mutua, es basada en nosotros mismos, por lo tanto es egoísta e individual. Coincidir con el otro, claramente, la hace especial y maravillosa, pero eso no significa que sea el destino o la media naranja o el alma gemela. Es una decisión como cualquier otra que un día nos puede traer felicidad y al otro disgusto. Por eso hay que analizar bien nuestras posibilidades y elegir la más correcta, sin presiones para el otro ni para mí. La decisión tiene que ser bien pensada, bien sentida y bien seleccionada. No sólo puede ser emocional, también tiene que ser racional. Hay que pensar desde el corazón y desde la mente. Hay que hacerlo con sabiduría y con verdad, ya que, de otro modo, una opción mal elegida puede llegar a perjudicarme a mí o a los demás. Y la lógica del verdadero amor es, también, no causar daño ni sufrimiento a nadie. Si hacemos una mala elección podemos lastimar a personas a las cuales queremos mucho, incluyéndonos a nosotros mismos. Amar es aceptar y aceptarnos, a nuestras decisiones y las de los demás. Por eso hay que elegir bien y con total honestidad.

Claro que todas esas divagaciones surgen del punto de vista racional, porque emocionalmente el amor se suele pensar y sentir de otra manera. El cerebro emocional tiende a relacionarse muchísimo con la teoría de la evolución y la supervivencia. Actuamos emocional y -digamos- impulsivamente porque queremos sobrevivir y preservar nuestros genes. Por lo tanto al escoger una pareja buscamos que la misma tenga las mejores cualidades personales, aquella que tenga las características que,

unidas a nuestros genes, posibilite una mejor adaptación y sobrevivencia de los mismos en el futuro de la humanidad. Terminar con alguien, entre cantidad importante de factores, también implica que esas cualidades dejaron de ser ideales o positivas para la preservación de nuestra especie, incluso llegando a ser peligrosas o riesgosas para tal cometido. Del otro lado, que una pareja nos deje también implica que la preservación de nuestros genes se ve amenazada. Por eso es usual que luchemos incansablemente por restaurar el vínculo con la persona a quién amamos, porque todas esas características fuertes que tiene nos son arrebatadas y, al mismo tiempo, a nuestra supuesta descendencia, porque, aunque no queramos tener hijos, son mecanismos muy arcaicos que tenemos interiorizados en nuestra psique. Por eso sufrimos y nos obsesionamos con una persona, porque ella representa todo aquello que nos haría ser más aptos y más fuertes para el mundo en el que vivimos. Escoger, amar e, incluso, sufrir por alguien son, por ende, mecanismos de evolución, de desarrollo, de expansión y de creación. El amor y el desamor son mecanismos de creación y expansión de la vida y el mundo. El amor es una lucha por vivir y sobrevivir, por crear y continuar, por dejar un legado al planeta, ya sea a través de un hijo, un ejemplo o una obra.

Solamente que no siempre sabemos amar bien, porque el amor, también, se convirtió en una mercancía que debemos poseer. Y, al poseer, dejamos de amar personas por controlar objetos. Y, otra vez, el amor es una ilusión. Si obligo a alguien a amarme o a admirarme estaría condicionando unos sentimientos falsos. Y eso ya no podría ser amor, ni de su parte ni de la mía. Un amor verdadero, por lo tanto, incluye el respeto y la aceptación por el otro, su libertad de decisión y, si no implica un daño para nosotros, el apoyo a su vida o a su elección. Claro, qué difícil es amar cuando existe todo un código genético y un aprendizaje social que nos predispone a hacerlo de una cierta manera, su mayor parte, equivocada.

¡Ay, qué coño es el amor!

Capítulo 63

Día 72

Tengo muchísimo miedo. Tengo miedo a vivir. No sé cómo hacerlo. Y tengo miedo a morir sin saber cómo haber vivido. M., definitivamente, me ayudaba a vivir. Necesito respuestas, pero no las encuentro. Y si las encuentro no sé cómo usarlas, porque no estoy seguro de cómo vivir. Y le tengo pavor a la vida sin sentido, a la muerte sin sentido, a la muerte sin vida. ¿Qué rayos tengo que hacer? ¡¿Qué putas tengo que hacer, por dios?!

Y anoche veía *The Wall*, la película de Pink Floyd, y me sentía identificado con el personaje principal. Son muchas las semejanzas que tengo con su supuesta vida y experiencia. Algunas situaciones, experiencias o sentimientos que coinciden con mi existencia, con mi ser y estar en el mundo. Y al mismo tiempo que compartía su sufrimiento me ponía a pensar que Roger Waters supo utilizar de manera positiva todo ese dolor e incertidumbre que lo albergaba. Lo transformó en arte y lo compartió con el mundo, para que todos aquellos que se sentían igual supieran que no estaban solos en la vida. Fue un extraordinario acto de amor: permitir que, entre tantos desencuentros, se diera un encuentro multitudinario de seres humanos destrozados que, ante todo, buscan armarse y amarse. Y tal vez ese sea el sentido de la vida, del amor e, incluso, del sufrimiento (y del arte): un encuentro y una conexión reales, verdaderas y profundas con los demás, un acto de amor verdadero. Como dice Alejandro Dolina: "Hay que transformar la tristeza en algo que te mejore a vos y ayude a los demás". No debemos convertir el miedo y el dolor en enojo y daño. Hay que transformarlo en encuentro y amor.

Capítulo 64

Día 73

Como me sigo despertando en la madrugada, he decidido escucharme, escuchar a mi cuerpo, lo que tiene que decir, a mis sentimientos. No oí con claridad. Mucho sentimiento, mucho pensamiento, mucho ruido. Tengo muchísimo tiempo sin prestarme atención, a la sabiduría de mi cuerpo. Pero sentí a mi corazón como una piedra, totalmente pesado; pero sólo por fuera. Por dentro seguía latiendo, iluminando y calentando. Es como si, de un pronto a otro, le hubiera caído una capa de cemento encima. La tengo que remover, la tengo que cincelar. Pero con mucha paciencia (yo no suelo tener paciencia). Tal vez practicando focusing: entrando en mi cuerpo muy lenta y cuidadosamente; prestando atención a mis sensaciones; generándoles confianza; y, finalmente, escuchando lo que me tienen qué decir. Lo voy a intentar. Hay que tratar con todas las posibilidades, alguna de ellas dará en el clavo. Y de las otras algo aprenderé. También me parece útil tener este espacio luego del sueño, ya que me facilita la asociación libre de ideas, una cosa lleva a la otra y todo eso a una mejor comprensión de lo que pasa, de lo que me pasa, de lo que realmente siento, de las causas detrás de todo este apego.

Capítulo 65

Día 75

Toda esta situación ha dejado un enorme vacío en mi interior. Pero no es culpa de ella. El vacío ya estaba antes de que M. ingresara en mi vida. Ella sólo fue una impresionante curita que lo tapaba y lo rellenaba, pero la ausencia de M. no lo creó, solamente lo destapó. Pero el vacío ya estaba ahí desde hace mucho tiempo atrás.

Y no sé si ella se lo merece o no, pero aún así yo la amo con toda mi alma y todo mi corazón. Y por eso también la odio tanto, porque la amo con todo mi ser.

Más tarde
Dice una cita que circula en internet: "Que bien nos vendría un abrazo que nos acomode un poco. Que nos haga ver que no estamos tan solos. Ni tan locos. Ni tan rotos". Y eso lo que siento, justamente, en este preciso momento. Desearía que alguien me abrazara, pero no con esos abrazos por compromiso o por lástima, por obligación moral con el "viudo" o por petición. No. De esos abrazos no. Sólo quisiera que alguien estuviera conmigo y me acompañara, que supiera su brazo sobre mis hombros y recostara su cabeza sobre mí -o yo sobre ella- para saber que hay alguien a mi lado mientras no pasa nada, mientras pasa el tiempo sin pasar nada más que mi ausencia y mi perdición.

Capítulo 66

Día 77

A veces se parafrasea a Einstein diciendo que las mismas acciones producen los mismos resultados. Por lo tanto, si cambian las acciones cambian los resultados. Aunque siempre he renegado de ella, he estado leyendo mucha literatura de auto-ayuda. He leído *¿Amar o depender?* de Walter Riso y ahora estoy leyendo *Me cuesta tanto olvidarte* de Mariela Michelena (y tengo más en lista). Si la escritura sana, también lo hace la literatura, la buena literatura, la literatura experta y profesional. En esta última obra la autora dice que la ruptura se llama así porque precisamente hay algo que se rompe refiriéndose a la relación y el amor, pero también se rompe nuestro corazón, en mil pedazos. Pero no solamente eso. Nos rompemos nosotros mismos. Todo nuestro ser se quiebra y así, rotos y astillados, nos tenemos que volver a armar. Así, incompletos y destrozados, tenemos que recoger nuestras pedazos y volverlos a unir. Algunos irremediablemente se perderán para siempre. Otros ya ni siquiera calzarán. Y otros más nos volverán a lastimar, abriendo nuevas o viejas heridas. Y es una escena verdaderamente triste y desoladora: alguien totalmente quebrado y enyesado, usando muletas o silla de ruedas, intentando levantarse así mismo en un barranco donde nadie más lo puede ayudar. Y duele y resbala y grita, pero nadie tiene las posibilidades de colaborar, sólo él mismo con todas sus heridas y quebraduras. Sólo él puede levantarse, rescatarse y subirse a sí mismo sin saber muy bien cómo. Pero dice Hesse que "quien quiere nacer, tiene que destruir un mundo". Y yo pienso y espero, con todo mi pesado y derruido corazón, que toda esta ruptura y destrucción que estoy sufriendo de mi mundo algún día sirva para algo mucho más trascendental que *comer, rezar, amar*; que ojalá funcione, al menos fugazmente, para iluminar la existencia con su estelar explosión.

Capítulo 67

Día 78

Hace algunos días, cuando le pregunté a M. si no me extrañaba, le dije, también, que esta es una de las situaciones más difíciles que me ha tocado vivir. Definitivamente es la más difícil. Más difícil, incluso, que la muerte de mi madre. ¿Y por qué? No significa que una sea más importante que la otra. Para nada. Pero las condiciones hacen que una sea más dura que la otra: mi mamá llevaba meses enferma, la decisión de M. fue, aunque no totalmente, mucho más inesperada; mi mamá no eligió irse, M. sí; mi mamá no me dejó de amar al partir, M. sí. Y tengo que vivir con la idea de que M. me dejó porque ya no me ama, mi mamá no. Igualmente, mi mamá se marchó para siempre (no hay vuelta atrás), M. no, M. está ahí, todos los días, a la vuelta de la esquina, como una ilusión vacía, como una esperanza hueca a la que yo aún me puedo aferrar. Y ese es, precisamente, el problema: con mi mamá ya no había nada que hacer más que resignarse y aceptarlo, con M., por existir, siempre queda una vana, vaga y estúpida esperanza de volver, de regresar, de estar juntos, de reencontrarnos, de poder amarnos de nuevo. Y lucho cada día porque esa esperanza se muera, pero ella es más fuerte de lo que me imagino y persiste en su voluntad, aunque yo no lo quiera. También, con la muerte de mi mamá, tenía familiares que sufrían conmigo y amigos y conocidos que se preocupaban por mí, por tan dolorosa pérdida; con M. me ha tocado sufrir, prácticamente, solo ya que, aunque haya recibido apoyo, el mismo no es tan grande ni tan largo porque la gente cree que la pareja no es tan relevante, pero resulta ser que, para mí, M. sí lo es. Es -o ha sido- de las cuatro personas más importantes en mi vida y, de un pronto a otro, la vida me obliga a quedarme con tres, cuando ella era la persona en la que más confiaba y con la cual me sentía más acompañado en el mundo. A ella le contaba todo lo que, ahora, a nadie le puedo contar. Y por eso es tan difícil su partida y su pérdida: ya no tengo a la persona que alejaba de mí la soledad existencial y me hacía sentir, muchas veces, en total compañía con la vida.

Y a veces me pregunto quién fue el malo de la relación o, no sé si más bien, de esta situación. ¿Fue o es ella la mala? ¿Lo fui o lo soy yo? Cada uno hizo sus sacrificios. Yo sacrifiqué muchísimo de mi vida. Ella sacrificó muchísimo de la suya. Y cada uno lo intentó a su manera. Cada uno intentó jugar su papel al ceder y al exigir. Cada quién trató de dar a cambio lo que podía y lo que debía, incluso, lo que no podía y no debía. Y por eso creo que no hay buenos ni malos, sólo hubo malentendidos. Un gran malentendido que ninguno supo aclarar a tiempo. Y este es el precio que tenemos (tengo) que pagar por no haberlo desenredado antes. Lo único malo en toda esta historia es no haberlo entendido y no haberlo resuelto en el momento adecuado. Lo malo fue no haber sido sinceros con nosotros mismos, no hablar con la verdad, no solucionar. La culpa es de

los dos. La responsabilidad es de los dos. Y no existe la maldad. Sólo la despiadada y cruel negligencia emocional de creer que podríamos estar en la misma sintonía cuando sabíamos que no era así. Ambos fallamos, ambos nos equivocamos, ambos cedimos, ambos permitimos. Ambos fuimos malos, ambos fuimos buenos. Ninguno de los dos nos merecíamos tanto, tanto dolor (¿o tal vez sí?).

Capítulo 68

Día 79

A veces también me pregunto cómo me debería sentir realmente, en este momento, a raíz de toda esta situación. No sé si debería sentirme triste y desolado por haber perdido a una persona tan importante en mi vida. No sé si debería sentirme culpable por haber hecho tanto daño y haberme equivocado tanto como para perderla. No sé si, más bien, debería sentirme aliviado y liberado por haber perdido a alguien que no me merecía, que no merecía mi cariño. Todo esto es muy confuso. No sé cómo sentirme al respecto. No sé muy bien lo que pasó, ni lo que está pasando en este momento. Sólo sé que tengo muchas preguntas abiertas, muchas dudas sin resolver, como por ejemplo: ¿Cómo es posible que después de 13 años de "amor" me haya dejado de amar de un pronto a otro? ¿Cómo es posible que después de haberme rogado un par de veces que me quedara con ella ya ni siquiera me extraña? ¿Cómo es posible que, supuestamente, me amara tantísimo que ya ni siquiera me extraña un poco? ¿Cómo es posible que se haya dejado de sentir amor tan rápido? ¿Cómo es posible que ni siquiera haya un duelo y un cierre por un amor de más de 13 años? Y sé que todo esto es posible. Claro que es posible. Los amores largos, los amores intensos, los grandes amores se rompen y separan todo el tiempo, toda la vida, todos los días; pero me parece tan injusto que un amor tan importante -que para mí fue y es tan importante- se acabe así, tan pronto, de un día para el otro, sin ninguna explicación, sin ningún dolor, sin ningún arrepentimiento, sin ninguna duda, sin ningún miedo, sin ninguna tristeza, sin ninguna desazón, sin ningún ruego, sin extrañar nada. Pero parece que es así, parece que la vida es así, parece que el amor es así, aunque a mí no me parezca justo las cosas son así y no están bajo mi control, ni siquiera saber está bajo mi control. Lo único que yo puedo controlar, con lo poco que sé -y que tal vez quiero saber-, son mis pensamientos y sentimientos al respecto; pero nada más. Es lo único que puedo controlar, lo que está en mis manos, lo que está en mi poder. Y con eso debo "jugar".

Capítulo 69

Día 82

Conforme pasa el tiempo me voy percatando de detalles que antes no había notado. A veces uno cree que lo material no es tan importante, pero lo es en cuanto a simbólico. No es el valor simbólico, sino el emocional. Al irme le di varios objetos importantes a M.: mi novela favorita, un suéter de mi banda preferida, una caja de música de *La vie en rose*, una tarjeta, un chocolate. Ella no me dio nada, absolutamente nada, ni siquiera un "gracias". Sé que ella tomó la decisión y no tenía porqué darme nada, pero, como dije, ese detalle tiene muchísimo simbolismo. Incluso el hecho de que en Navidad sólo me regalara unos audífonos.

Pero, bueno, el tiempo pasa y los sentimientos van amainando. En eso también ayuda el aislamiento que provoca la pandemia. Esto es el amor -o el desamor- en los tiempos del virus.

Capítulo 70

Día 85

Podría transcribir toda la canción de Nacho Vegas, pero hoy sólo pienso en la frase que dice: "Por favor, entiende que algo no funciona en mí muy bien".

Capítulo 71

Muchos días después (o Siempre)

"Isn't it a pity
Now, isn't it a shame
How we break each other's hearts
And cause each other pain
How we take each other's love
Without thinking anymore
Forgetting to give back
Isn't it a pity"

George Harrison

Isn't it a pity