

### MARITA ALONSO

# SI **ECHAS** MENOS PRINCIPIO. vuelve a empezar

ILUSTRADO POR CONXITA HERRERO



- © Marita Alonso, 2020 Ilustraciones a cargo de Conxita Herrero
- © Editorial Planeta, S. A., 2020 temas de hoy, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A. Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España) www.planetadelibros.com

Primera edición: febrero de 2020 ISBN: 978-84-9998-792-7 Depósito legal: B. 1.124-2020 Composición: Marc Monguilod

Impresión y encuadernación: Liberdúplex *Printed in Spain* - Impreso en España

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

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

## ÍNDICE

#### P. 11 INTRODUCCIÓN

P. 16 Fase 1: Negación

- 1. La habitación del pánico
- 2. Puñaladas fraseras
- 3. Excándalo
- 4. El bueno, el malo y los cómplices implicados
- 5. ¡Peeeedrooooo!
- 6. Rupturas populares
- 7. ¿Cuál es el diagnóstico?
- 8. Localiza al impostor
- 9. Contexto infiel
- 10. Termómetro Instasentimental

Bonus track: ¿Qué pasa si me vuelvo a acostar con mi ex?

P. 58 Fase 2 Ira

- 1. Playlist para haters
- 2. Diez personas a las que (también) odiar
- 3. Al supermercado sin altercado
- 4. Marie Kondo amoroso en ocho pasos
- 5. En pareja no todo mola
- 6. ¿Qué boquita dijo esto?
- 7. Instamores
- 8. Sopa de letras cabreadas

Bonus track:

La importancia de resetear tus redes sociales tras una ruptura

#### P. 86 Fase 3 Promiscuidad

- 1. Test de Rorschach
- 2. El juego de la oca etílica
- 3. Noches de desenfreno, mañanas de ibuprofeno
- 4. Actualiza tu Tinder
- 5. El trivial de los famosos
- 6. Cuestión de números
- 7. Caóticos
- 8. Une los puntos G
- 9. Amantes de serie
- 10. Elige (a) tu propia aventura
- 11. Confesionario

#### Bonus track:

¿Acabarán Netflix e Instagram con el sexo?

#### P. 128 Fase 4 Depresión

- 1. Acción-reacción
- 2. La fiesta de la soltería
- 3. Ventajas, es que
- todo son ventajas
- 4. Nevera antibajones5. El nuevo muro de las
- lamentaciones
- 6. Compara y gana7. (Des)amores de cine
- 8. Rupturas de serie
- 9. Ellos también fueron pareja
- 10. Ahogados en un bar

#### Bonus track:

Si me transformo en un pibón, ¿saldré de esta?

# P. 172 Fase 5 Aceptación

- 1. Preparados, listos... ¡ya!
- 2. Lo que las parejas se callan
- 3. Tu cara me suena
- 4. Ni sola ni hostias, libre
- 5. Solteras de oro
- 6. 36 preguntas
- 7. El armario de la ruptura
- 8. Asociación de palabros
- 9. Una de química (legal)
- 10. Mochila emocional

#### Bonus track:

El nuevo diccionario del amor

P. 215 EPÍLOGO

P. 219 BIOGRAFÍA



### VAS A QUEDARTE, de *Aitana*

«Vas a quedarte
Porque te juro que esta vez voy a cuidarte
A nuestra historia le hace falta una segunda parte
Aunque nos digan que eso nunca sale bien
Vas a quedarte
Yo haré de todo por volver a enamorarte
Yo tengo miedo porque nunca pude reemplazarte
Y si lo intentas te prometo que esta vez
Vas a quedarte»

SI TODAVÍA CREES OUE PODÉIS VOLVER. DEJA OUE TE CUENTE **UN PAR** DE COSITAS



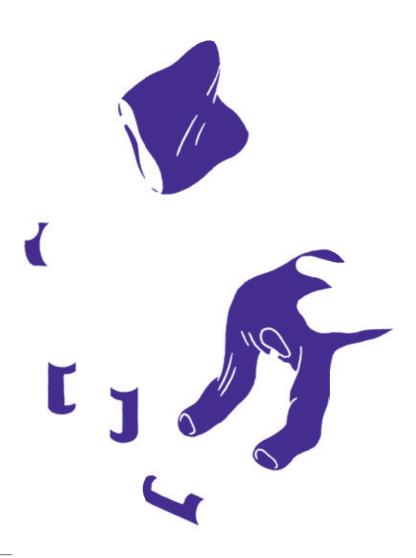
Estás pensando el clásico «Seguro que es una Fi crisis tonta y en unos días estamos juntos de nuevo»? Sin duda alguna te encuentras en la fase inicial del duelo, la de la negación, y es muy probable que familiares y amigos, con la intención de tranquilizarte, te repitan una frase que hace más daño que la depilación con cera y que, por si fuera poco, reafirma tus -erróneas- creencias: «Ya verás como volvéis en nada».

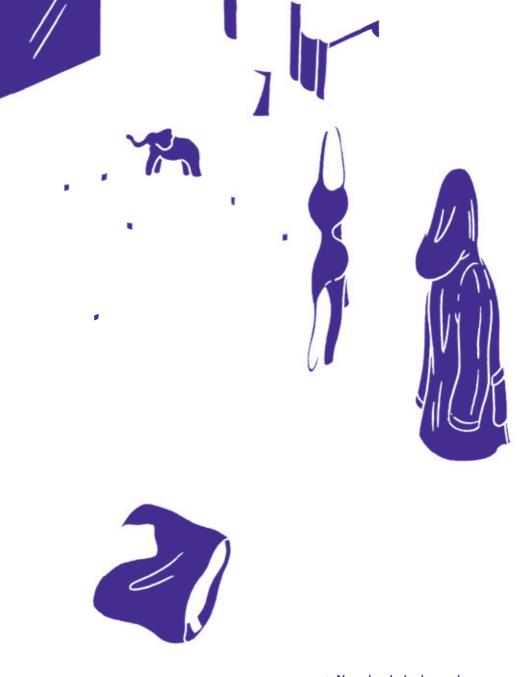
En esta etapa es habitual mantener contacto con tu expareja, pues en tu mente solo estáis pasando por un mal bache, pero lo oportuno es, como ocurre con el tabaco, dejarlo de golpe. Si un cigarrillo puede hacer que termines la velada con los pulmones ennegrecidos, imagina lo que una noche de propina amorosa le puede hacer a tu pobre corazón. Deja que estas actividades sean tu parche de nicotina amorosa.

## T LA HABITACIÓN DEL PÁNICO

Alguien que se acaba de separar, es decir, un SRE (Soltero Recién Estrenado), siente la necesidad de ingerir ciertos alimentos, de amontonar determinados objetos y de dejar de hacer cosas que en pareja habría hecho. Por eso, a no ser que seas la meticulosa Monica

Geller de *Friends* (si no sabes de qué serie te hablo, he de felicitarte por tu juventud y ordenarte que abras Netflix y te empapes de esa maravilla televisiva), a estas alturas tu habitación debería haber sufrido las consecuencias del bajón sentimental que atraviesas.





→ No cabe duda de que lo que tienes ante ti es el cuarto de alguien que se acaba de quedar soltero. Lo primero que te voy a pedir es que te fijes bien en cada uno de los detalles de esta caótica habitación.

-	cribe las respuestas en el espacio nado.
1	Puede hacer que una noche de sexo termine sin dramas
2	La especie a la que pertenece el protagonista de una peli de Disney. Uno orejón.  PISTA: se emborracha
3	La de Rosalía es un poco choni y la de Bad Gyal, bastante escasa
4	Es lo primero en lo que se fija Bill Murray cada vez que se despierta en la película <i>Atrapado en el tiempo</i>
5	Es tan versátil que sirve tanto para ver porno como para trabajar
la pri	or último, escribe en orden imera letra de cada una s respuestas.
	En la fábula <i>El hombre inquisitivo</i> (1814), Iván Andréyevich Krylov habla de ombre que recorre un museo y aunque anota de forma meticulosa cada

Ŋ Ahora, con la habitación en mente, responde a estas cinco adivinanzas

un hombre que recorre un museo y aunque anota de forma meticulosa cada detalle, no percibe un elefante. Ahí nace la frase «el elefante en la habitación», que hace alusión a ignorar un problema evidente. Este es un caso extendido en muchas relaciones de pareja en las que una o ambas partes son conscientes de que el amor se ha extinguido y, pese a todo, no abordan el tema a la espera de que sea el otro el que asuma la responsabilidad de la ruptura. Si te hablo de este paquidermo casero es para que pienses si realmente no había un elefante en la habitación en vuestra relación.

→ SOLUCIONES: 1. Condón 2. Elefante 3. Ropa 4. Despertador 5. Ordenador

tu puerta y Greta Thunberg te regañe Jones con el edredón enroscado y su helado XXL, por favor SAL DE CASA limpiar tu habitación, ¿no crees? Por antes que los de sanidad derrumben oodría vivir ahí. Ha llegado la hôra de por no haber separado la basura que salir de tu cama y emular a Bridget más que lo que te apetezca sea no Sí: pone cerdo, el único animal que se acumula en tu cuarto.

# PUÑALADAS FRASERAS

Cuando estamos enamorados somos incapaces de detectar señales que indican con claridad que el final está a la vuelta de la esquina. Como ves, el elefante en la habitación se cuela en más salones que la música de Maluma un

viernes a las cinco de la mañana. Para asimilar una ruptura todos necesitamos una clausura pero, como indica el psicólogo Nathan Atkins en su charla TED *When love is over*, también necesitamos encontrar el momento clave en el que la relación se quebró de forma irremediable. En muchas ocasiones ese punto de inflexión lo marcó o lo subrayó una frase.

→ Señala las palabras que tú o tu ex os dijisteis antes de que la relación terminara.

No quiero volver a enfadarme.

No te entiendo, te juro que no te entiendo.

No es lo que parece.

Otra vez comida familiar?

Vamos a llegar otra vez tarde por tu culpa.

Necesito echarte de menos.

- Antes hacíamos cosas divertidas.
- No me esperes, llegaré otra vez tarde esta noche.
- Siempre hacemos lo mismo.
- Nunca quieres que te toque.
- Ya no siento lo mismo.
- Tengo que buscarme a mí mismo.
- No he cerrado mi pasado.
- No quiero hacerte perder el tiempo.

(SPOILER: DEMASIADO TARDE)

No es por ti, es por mí.

Aunque en este momento pensar en una nueva relación es imposible e incluso doloroso, conviene identificar las frases destinadas a acarrear problemas para no repetir errores en esa nueva relación que, y permíteme que te haga un *flashforward*, va a llegar. Quizás no mañana, a no ser que seas Taylor Swift, pero pasará tarde o temprano. Puede que el amor sea ciego, pero no es sordo.

# <sup>3</sup> EXCÁNDALO

En la fase de la negación tendemos a idealizar a la expareja. Esas manías que antes te sacaban de quicio te parecen, de repente, minucias. Es esencial que abandones el filtro de Snapchat con el

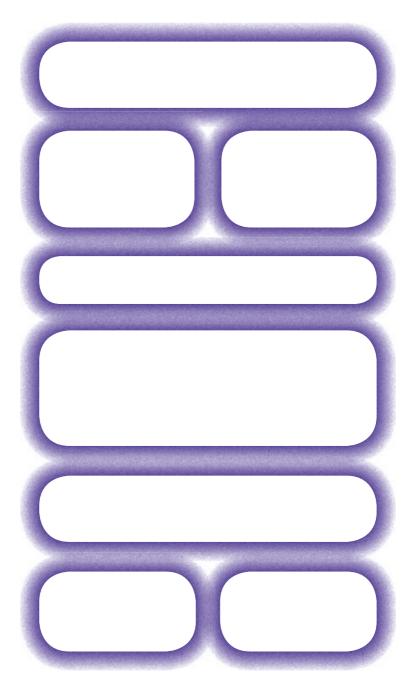
que estás revisitando vuestro pasado amoroso para poder así recordar todas esas cosas que te molestaban. El doctor Kim Maertz, de la Mental Health Centre University de Alberta, publicó las 20 cosas que hay que hacer para superar una ruptura. La número 14 era preparar una lista con todo lo que no aguantabas de tu ex.

→ Te invito a escribir esas manías, hábitos e incluso situaciones cotidianas que hacían que fuera más probable que te excitaras mirando el microondas en marcha que a tu ex. Esos recuerdos incómodos te ayudarán a superar la ruptura.

#### **¼ EJEMPLOS**

Se cortaba las uñas y las dejaba por el suelo.

Pensaba que el papel higiénico se cambiaba solo.



Un estudio publicado en 2018 en *Journal of Experimental Psychology* indicó que recordar aquellas cosas que te sacaban de quicio de tu expareja son esenciales para olvidarla antes. Parece que el buen doctor Kim Maertz estaba en lo cierto.

# FEL BUENO, EL MALO Y LOS CÓMPLICES IMPLICADOS

En nuestra cabeza, las rupturas son tan maniqueas como una canción de Nicki Minaj en la que siempre hay un ángel (tú) y un cabrón mayúsculo (el otro). El estudio «Der schuldige Gedanke» (El pensamiento culpable) de la psicóloga germana Erika Schneider habla de la importancia de liberarnos de los pensamientos culpables y de aprender a

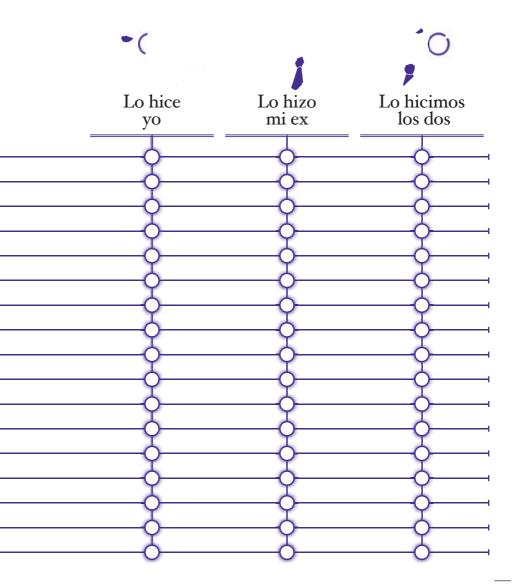
señalar quién cometió cada uno de los errores que condujo al fin de la relación.

→ Apunta quién hizo qué y descubre que ni eres pura santidad, ni tu ex, Mussolini.

#### **№ PECADITOS**

Poner los cuernos
Hacer sexting con otr@ -
No sujetar la puerta del ascensor a la abuela del quinto $\vdash$
Gritar el nombre de otra persona en la cama
Fingir orgasmos
Olvidar vuestro aniversario
Emborracharse en San Valentín (sin el otro)
Salir de casa el viernes y aparecer el domingo
Oler a un perfume desconocido
Decir «ajá» mientras el otro habla sin escuchar
No sacar jamás al perro
Sacar más al perro que a la pareja
Flirtear con el repartidor de Glovo
Negarse a ver a los padres del otro
Ignorar los deseos de la pareja
Exigir mucho y no dar nunca nada
Hacer spoilers de series

Como señaló Erika Schneider, aunque no con esta analogía, con la culpa  $\overline{\tau_{I}}$ pasa igual que con la cerveza: en su justa medida está bien, pero en exceso puede resultar nociva. Si la culpa experimentada es funcional, esta puede ayudarnos a resolver problemas, pero cuando es disfuncional añade un sentimiento innecesario a la vida que, por si no te has dado cuenta, ya es lo suficientemente cabrona como para encima sumarle dramitas innecesarios.



## <sup>5</sup> PEEEDROOOO!

«El amor es algo que absorbe las veinticuatro horas, te impide concentrarte en

otros asuntos. Eso es lo que más me atrae y lo que más me horroriza.» Estas frases proceden de La ley del deseo (1987), la película de nuestro Pedro más internacional: Almodóvar.

→ Las respuestas a las siguientes actividades son títulos de las películas del director y te ayudarán a expresar lo que sientes, la razón de la ruptura o quizás lo que quieres que ocurra al dejar una relación. Esta suerte de ahorcado manchego no implica asfixias, pero sí mucho cine.

#### **№ PISTAS**

- 1. Puedes querer hacerlo poco después de romper.
- 2. La película tuvo 14 nominaciones a los Goya.
- **3**. En el argumento hay espíritus.
- 4. La estética de la protagonista recuerda a Anna Magnani en Bellíssima.
- **5**. Supuso el reencuentro de Pedro Almodóvar con su musa.

••••	••	••••	••	••••	••	••••	••	•••••	•••••	•••••
					••••	••	••••	••		
					••		••		••••	
					••••	••	••••	••		
					••••					
	••••	••	••••	••	••••	••	••••	•• •	••••	••••
					••••	••	••••	••		
	••	••••		••••	••		••		•••••	•••••

#### **№ PISTAS**

- 1. Fue la película más vista en España el año 1988.
- **2**. Fue candidata al Oscar a Mejor Película Extranjera.
- **3**. Jane Fonda hizo un pastel con el cartel de la película.
- **4**. En la película, Pedro Almodóvar se inventó el *skyline* de Madrid para adecuarlo a su gusto.
- **5**. La comida más fresquita y popular del verano tiene un momentazo en el largometraje.

5 SEn la primera fase del camino hacia la recuperación tras una ruptura, el cine se erige como un gran compañero. Huye de las decenas de listas que existen en Internet con el título «Las mejores películas que ver tras una ruptura», pues la mayoría de ellas invitan más al llanto que a la calma, y elige directores capaces de construir un universo único en el que poder proyectar algunas de tus emociones y vivencias desde la necesaria lejanía que facilitan las particularidades de su sello. Además de Almodóvar me atrevo a recomendarte a Wes Anderson, David Cronenberg y Sofia Coppola.

•	
<b>O</b>	

•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	

#### **№ PISTAS**

- 1. Tiene una coreografía mítica.
- . Melendi no podría haber actuado en esta película.
- . El vestuario fue diseñado por David Delfín.
- . Esta película supuso el quinto trabajo de Penélope Cruz con Almodóvar.
- . El director regresó a la comedia con este largometraje.

.....

#### **№ PISTAS**

- 1. Nuestra cantante más internacional tiene un papelito.
- 2. Alberto Iglesias compuso la música de la película, algo que no ocurría desde hacía tiempo.
- **3**. Es la película más autobiográfica del manchego.
- 4. Forma parte de una trilogía, aunque el director no fue consciente de ello hasta después de filmarla.
- **5**. Un desgarrador monólogo da forma a uno de los momentos más aplaudidos de la película.

→ SOLUCIONES: 1. Volver 2. Mujeres al borde de un ataque de nervios 3. Los amantes pasajeros 4. Dolor y gloria

 $\mathcal{T}_I$ 

→ Decide con qué ruptura de celebrity te sientes más identificado y descubre más adelante la razón por la que está ahora mejor que antes. ¿Sabes qué? Aunque no lo veas en este momento, es probable que tú también lo estés.

# *Jennifer Aniston* y los cuernos en la oficina

Las aventuras entre compañeros de trabajo son más habituales que las malditas pasas en los cócteles de frutos secos, así que imagina el desdén cuando tu pareja y la persona con la que trabaja son dos de las personas más deseadas del planeta. Ahora imagina que tu pareja es Brad Pitt y que está grabando una película en la que interpreta al marido de Angelina Jolie. Eso es precisamente lo que le pasó a la buena de Jennifer, y el fatal desenlace fue que Brad Pitt le puso los cuernos con Jolie en el rodaje de Sr. y Sra. Smith. La feliz pareja nacida de la infidelidad pasó por el altar, adoptó tantos niños como colaboraciones musicales tiene Bad Bunny y al final todo se fue al traste.

#### **GOOD NEWS:**

¿Y Jennifer? Se convirtió en la novia de América...

En la novia de América y de Hombretones como Justin Theroux, ojito. Ahora está soltera, feliz, en uno de sus mejores momentos profesionales y, por si fuera poco, tan solo necesitó cinco horas y 16 minutos para romper un Récord Guiness al alcanzar en ese escaso tiempo un millón de seguidores en su recién inaugurada cuenta de Instagram. Otra buena noticia: BRAD SIGUE SOLTERO.

## Lady Gaga y el síndrome de la mujer exitosa

«Mi vida amorosa no ha hecho más que colapsar. Vendí 10 millones de discos y perdí a Matt. Vendí 30 millones de discos y perdí a Luke. Hice una película y perdí a Taylor. Es como si fuera parte de la factura. Esta es la tercera ocasión en la que se me rompe el corazón así.» Estas duras declaraciones de Lady Gaga dejan claro que la cantante y actriz vincula sus fracasos amorosos a sus éxitos profesionales. Lo cierto es que cuando en 2019 ganó el Oscar y un Globo de Oro a Mejor Canción por Shallow, acababa de cancelar su compromiso con su representante, Christian Carino. El síndrome de la mujer exitosa habla de aquellas mujeres que triunfan en el trabajo y que se sienten dueñas de su inteligencia, capacidad e independencia, pero que en el campo del amor no consiguen encontrar una pareja que las valore y respete. Si te identificas con las rupturas de *Lady Gaga*, deja que te diga una cosa: ¿De verdad quieres salir con alguien que siempre ha de sentirse superior a ti y que teme que el mundo vea a su pareja como a una persona exitosa? ¿Acaso eres *Melania Trump*? Si la respuesta es sí, aprovecho para mandarte un mensaje, *Mel*: HUYE.

#### **GOOD NEWS:**

SI TENER UN OSCAR Y UN GLOBO DE ORO SOBRE
TU TELEVISOR NO ES MOTIVO SUFICIENTE PARA
SENTIRTE FELIZ Y AGRADECER QUE LA VIDA
PROFESIONAL TE SONRÍE, LA ÚNICA EXPLICACIÓN
PLAUSIBLE ES QUE AHORA TODOS LOS TELEVISORES
SON DE PLASMA.

# Chenoa y LA

Chenoa se enteró de que ya no era la novia de David Bisbal a la vez que el resto del mundo, cuando el cantante aclaró en una rueda de prensa en Caracas que estaba soltero. Si tu última ruptura te parece dramática, imagina enterarte de que tu pareja te ha dejado antes de que haya tenido el valor de decírtelo a ti. Por si fuera poco, la cantante tuvo que enfrentarse a la prensa entre lágrimas y en chándal, un look que hoy le sienta genial a Lola Índigo pero que por aquel entonces, como decía el diseñador Karl Lagerfeld, se asociaba con la derrota.

RUPTURA COBARDE

Soy consciente de que si no eres una celebridad es poco probable que te enteres de tu ruptura a través de la prensa, a no ser que tu pareja se líe con un personaje famoso y te enteres de los cuernos mediante la portada de la *Cuore*. Sin embargo, en la era de las redes sociales no es

extraño enterarte de que tu pareja te está siendo infiel a través de *stories* de Instagram. Imagina por ejemplo que uno de tus contactos sube un vídeo hablando a cámara y tu pareja aparece de fondo liándose con alguien. Una amiga me ha dicho que te puede pasar. De acuerdo: como dice *Yolanda 'Ramos* en *Paquita Salas*, la amiga soy yo.

Y una pringada, claro. A todos nos puede ocurrir hoy un *Chenoa*, pero al menos ahora el chándal está de moda.

#### GOOD NEWS:

SI HABER SALIDO CON ÁLEX GONZÁLEZ NO ES UNA BUENA NOTICIA, YO YA NO SÉ QUÉ LE OCURRE A ESTE MUNDO. CHENOA NO SOLO ESTUVO CON ESTE GUAPÍSIMO ACTOR, SINO QUE AHORA ESTÁ CON UN URÓLOGO, LA ÚNICA PROFESIÓN QUE TE PERMITE GANAR DINERO TOCANDO LOS HUEVOS.

# *Nicole Kidman* y su experiencia religiosa

Uno de los días más felices de Nicole Kidman fue aquel en el que firmó los papeles de divorcio con Tom Cruise. Si crees que exagero, busca en Google las fotos en las que aparece saltando por la calle y gritando de alegría. Te pondría la imagen aquí al ladito para que no te despegaras del libro pero, cariño mío, los derechos salen muy caros. El problema del matrimonio fue que Tom (ruise llevó su amor hacia la cienciología demasiado lejos, tanto que su obsesión se convirtió, años después, también en el motivo de su divorcio con Katie Holmes. La religión es un tema de conversación esencial durante los primeros encuentros con una pareja, pues puede convertirse en un sólido punto de apoyo o de separación. El matrimonio o la llegada de los hijos son dos momentos clave en los que la importancia de la religión se subraya, por lo que si tu ruptura se ha debido a discrepancias religiosas o ideológicas, he aquí dos conclusiones. La primera, que has de enterarte lo antes posible de las creencias de tu proyecto de pareja. La segunda, que con la de cosas que hacen posible que una tarde amorosa se convierta en una batalla de Juego de Tronos, cuantos menos elementos que puedan iniciar la fogata llevemos encima desde el comienzo de las relaciones, mejor.

#### GOOD NEWS:

NICOLE KIDMAN ESTÁ CASADA CON EL CANTANTE
DE COUNTRY KEITH URBAN, Y SI LO QUE DICE
EN LA CANCIÓN GEMINI –«SE DESPIERTA EN MITAD
DE LA NOCHE PARA HACERTE EL AMOR—» VA POR
ELLA, PARECE QUE EL COUNTRY LE HA SENTADO
MUCHO MEJOR QUE LA CIENCIOLOGÍA.

# Britney Spears Y LA INTENSIDAD DE LO BREVE

No hace falta haber estado mucho tiempo con una persona para que la ruptura te aniquile. A todos nos ha pasado lo de llorar la despedida de una aventurilla como si el amor de nuestra vida se hubiera caído desde un vigésimo piso sobre nuestro coche recién comprado (el coche lo hemos añadido para dar mayor énfasis, no porque el que termine hecho añicos nos duela más que la muerte de nuestro affair). Te hago esta introducción porque si estás mal por haberlo dejado con alguien a quien apenas conocías y tus amigos no te comprenden, has de saber que yo sí lo hago. Los amores cortos son, en resumidas cuentas, como un chupito de Jäger: rápidos, potentes y difíciles de olvidar. La otra causa por la que te hablo de relaciones fugaces es para poder empatizar con el matrimonio efervescente de \*Britney Spears\*, que se casó en Las Vegas con \*Jason \*Alexander\*, un amigo de la infancia.

La cantante pidió la anulación matrimonial a las 55 horas.

#### GOOD NEWS:

Britney Spears sigue siendo Britney Spears, y esa es la noticia más maravillosa del mundo.

## Liza Minnelli y cuando esta vez, de verdad, «No es por ti, es por mí»

La protagonista de Cabaret se casó cuatro veces, y en dos de sus matrimonios sus maridos resultaron ser homosexuales. «Me casé con Peter sin saber que era gay. Lo sabía todo el mundo menos yo. Luego me enteré y digamos que nunca voy a volver a sorprender a alguien volviendo a casa sin avisar», contó Minnelli a Judy Wieder, directora de The Advocate, respecto a su matrimonio con Peter Allen. En el estudio «The female spouse: A process of separation when a husband comes out as gay», de Siobhán C. Daly, Pádraig MacNeela y Kiran M. Sarma, los autores analizaron las consecuencias de una ruptura de estas características. El dolor, la ira y el miedo al espurio social fueron el mínimo común denominador, además del estrés emocional que provoca que el entorno más cercano le quite peso a la ruptura cuando la razón es la orientación sexual de la pareja. A todas les ayudó hablar con su ex durante el proceso y la conclusión fue que necesitaban superar la pérdida al margen del motivo de la misma. Si la causa de tu ruptura ha sido similar, lo importante es que no le eches la culpa a tu expareja. La orientación sexual no se elige, pero lo que sí se puede

#### **GOOD NEWS:**

elegir es comportarte como una persona empática y comprensiva.

ROBERT PATTINSON Y KRISTEN STEWART FUERON NOVIOS Y DESDE ENTONCES LA ACTRIZ HA TENIDO MÁS NOVIAS QUE ROBERT. AHORA AMBOS SE SIGUEN TENIENDO MUCHÍSIMO CARIÑO Y RESPETO.

## Selena Gomez y el arte de tropezar cien veces con la misma piedra

La historia de amor de Selena Gomez y Justin Bieber lo tuvo todo: adicciones, cuernos, modelos, declaraciones mediáticas, temazos y pullas a través de las redes sociales. Ambos se vieron inmersos en la clásica relación tóxica de la que parece no haber escapatoria. Entre recaída amorosa y recaída amorosa, cada uno se encargaba de asegurarse de que la almohada del otro lado de la cama estuviera bien ocupada. Por si fuera poco, Justin (que conste que no estoy tomando partido por ningu...TEAM-SELENA-FOREVER) se encargaba de subir fotos antiguas de la cantante en sus redes sociales acompañadas de emotivos textos, y si esas ocurrencias volvían locas a la prensa, imagínate cómo tenían a la pobre Selena. En resumidas cuentas, hablamos del clásico caso del «ni contigo ni sin ti» que tanto daño nos hace y tanto nos ata a nuestras parejas más nocivas.

#### **GOOD NEWS:**

Justin está felizmente casado con Hailey Bieber (si su apellido te hizo creer que salía con su hermana, me veo obligada a aclarar que es su apellido de casada, lógicamente) y Selena parece haberse liberado de su amor tóxico con el cantante. En la canción Loose You To Love Me, canta «Incendiaste mi propósito y yo lo dejé quemarse. Disfrutabas del dolor porque no era tuyo. Siempre nos lanzábamos a ciegas. Necesitaba perderte para encontrarme». Si esto no es una carta de superación en toda regla, que baje Dior y lo vea.