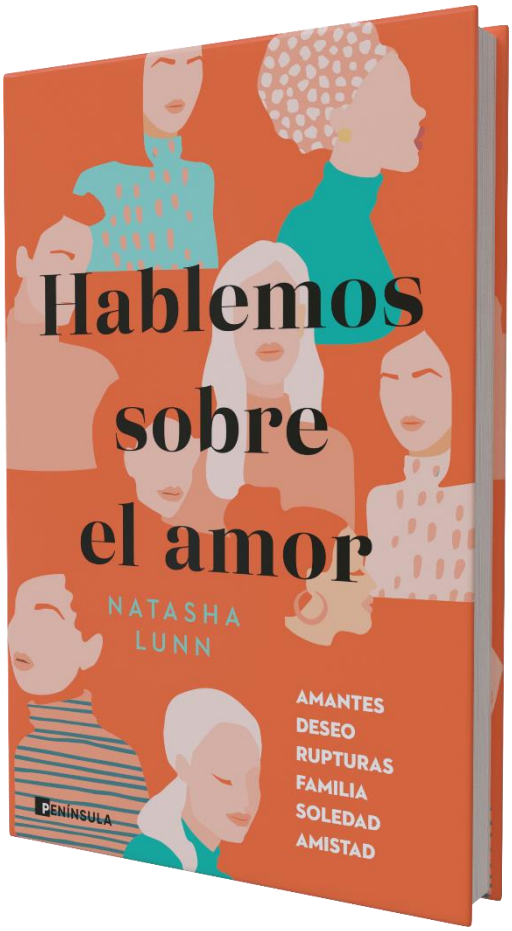
PENÍNSULA



NATASHA LUNN

HABLEMOS SOBRE EL AMOR

Amantes, deseo, rupturas, familia, soledad, amistad

Una invitación a celebrar el amor en todas sus formas

A LA VENTA EL 18 DE MAYO

AUTORA DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS

***Material embargado hasta publicación**

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN, CONTACTAR CON:

Erica Aspas (Responsable de Comunicación Área de Ensayo)

M: 689 771 980 / E: easpas@planeta.es

SINOPSIS

¿Alguna vez te has parado a pensar en el amor? Seguramente sí, y con toda probabilidad, solo hayas pensado en un tipo de amor, el romántico. Pero, ¿y el afecto entre amigos? ¿O el cariño entre hermanos? Hay muchos tipos de amor de los que nadie habla y son muchas las dudas que plantea: ¿cómo encontrarlo? ¿Cómo mantener la llama viva? ¿Cómo sobrellevar su inevitable pérdida?

La periodista inglesa Natasha Lunn nos invita a entender el amor en toda su pluralidad y complejidad para dar respuesta a todas estas preguntas que nos hacemos a diario. No hay una aproximación correcta o incorrecta, solo la voluntad de querer mejor a los nuestros y a nosotros mismos.

Desde la esperanza, la vulnerabilidad y la ternura, la autora conjuga su propio testimonio con el de expertos y autores tan reconocidos como Alain de Botton, Dolly Alderton o Roxane Gay, entre muchos otros. Unidos, se embarcan en reveladoras conversaciones sobre la soledad, la amistad, el sexo, el duelo y el anhelo.

LA AUTORA

Natasha Lunn es periodista, escritora y redactora jefe de la revista inglesa de belleza y moda *RED*. Además, cuenta con formación en el mundo de la psicoterapia por el Instituto Tavistock de Londres. En septiembre de 2017, empezó a publicar sus meditaciones sobre el amor en una newsletter bimensual llamada *Conversations on Love*. Su éxito fue abrumador, con miles de suscriptores llenando su buzón de agradecimientos y, sobre todo, ganas de más. Frente al aluvión de elogios que Lunn recibía a diario de fieles suscriptores, la periodista inglesa decidió hacer el salto al mundo editorial con una recopilación de reveladoras meditaciones e interesantes entrevistas sobre el amor en todas sus formas.

ÍNDICE

Introducción 13

Parte I
CÓMO ENCONTRAR EL AMOR

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

Parte II
CÓMO MANTENER EL AMOR

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

Parte III
CÓMO SOBREVIVIR A LA PÉRDIDA DEL AMOR

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

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

EXTRACTOS DE LA OBRA

INTRODUCCIÓN

«Antes pensaba que lo que anhelaba era amor, pero estaba equivocada. **Estaba obsesionada con la idea del amor, no con el amor en sí**.»

«Me llama la atención el hecho de que tengamos **tantas expectativas sobre el amor**, pero pasemos tan poco tiempo tratando de **entenderlo**. Como si quisiéramos sumergirnos en las profundidades del océano sin tomarnos la molestia de aprender a nadar.»

«¿Por qué me resultaba más fácil dejar un empleo que no me satisfacía en lo profesional que terminar una mala relación? ¿Por qué tenía voluntad sobre todos los demás aspectos de mi vida, salvo sobre el amor? ¿Por qué asumía que el matrimonio era el fin y no el comienzo? Mi **sospecha de que había malentendido el amor por completo** se convirtió en lo que Elizabeth Gilbert describe como una «migaja de curiosidad», es decir, una pista que tenía que seguir.»

«En ese momento comprendí que, mientras siguiera teniendo una **idea tan reducida del amor, siempre habría algo que anhelaría**: un novio, un matrimonio, un bebé, otro bebé, un nieto, una década más en esta vida con mi madre, mi padre o mi marido. Así que empecé a hacer más preguntas. Empecé a escribir este libro.»

«A primera vista, **lo que queremos y lo que necesitamos** del amor son dos cosas distintas.»

PARTE I. CÓMO ENCONTRAR EL AMOR

Fantasía romántica vs. realidad

«Así que no, no me arrepiento de mi primera fantasía romántica, pero sí me arrepiento del **modelo de amor** que obtuve de ella y de todos los años sucesivos en los que traté de moldearme para encajar en dicho ideal.»

«Lo que era más consistente que cualquier clase de afecto era una crueldad negligente, tal vez involuntaria, que fui aceptando en silencio y que sirvió como una prueba más de que no merecía recibir amor. [...] En aquel momento identificaba esta **supresión del yo como una vergüenza privada** y fuera de lugar. Sin embargo, ahora entiendo que es un problema bastante común.»

«Según la doctora Poe, quien impartía un curso sobre el amor en la Universidad de Nueva York, «la gente piensa que, si **se adapta al otro**, significa que son compatibles, pero eso solo los vuelve más inseguros porque **dejan de ser ellos mismos**».»

«Usamos palabras como **química o corazonada** porque no tenemos nada tangible en lo que basar nuestros sentimientos, ninguna muestra de gentileza, cuidado o conexión, solo atracción. Tallis argumenta que esta falta de evidencia «se convierte en el impulsor del misticismo romántico. Uno piensa: "**Ya que no puedo explicarlo, debe ser el destino**. Debe ser algo muy profundo."»

«[...] ¿de qué manera nuestra definición del amor puede tener un impacto en la forma y el lugar donde lo encontramos? **¿Qué clichés son de utilidad y cuáles deberíamos descartar?** ¿Cuánto control tenemos realmente sobre cómo encontramos el amor?»

«Cuando estamos a solas, tendemos a imaginar que todos, salvo nosotros, tienen relaciones felices. Es muy fácil dar por hecho que somos «la única persona relativamente decente a la que esto le pasa». Y no es así: **hay muchos seres humanos dignos y competentes que se encuentran solos**, por el motivo que sea.»

«Muchas de las cosas que asociamos con el amor de pareja están a nuestra disposición en otros lugares. Por ejemplo, la jerarquía entre las amistades y las relaciones románticas está mal alineada, lo cual es una tragedia. A mí me resulta extraño ver cómo **hemos relegado a las amistades al final de nuestra fila de prioridades**.»

«**Uno de los mejores modelos de amor es el de los padres hacia sus hijos**. Los padres los quieren mucho, pero, al mismo tiempo, hay veces en las que no les agradan tanto: les aburren, creen que se portan mal o quieren descansar de ellos.»

«Es demasiado esperar que alguien se encargue de **llenar un vacío en tu interior**. Eso no le corresponde a un amigo o a tu pareja, sino a ti.»

El insoportable peso de lo desconocido

«La conclusión más obvia era que **estar soltera no me hacía feliz**. Pero debajo de esa idea se hallaba el temor personal de que siempre lo estaría; y, peor aún, una **ansiedad que nacía de la incertidumbre**.»

«Me pregunté si era posible que la mayor y peor infelicidad no proviniera directamente de lo que me faltaba, sino que tuviera su origen en **desear constantemente tener una vida distinta**.»

«Resulta que sí que me topé con un nuevo amor en aquella década; **resultó ser una amiga y no un amante**. [...] se trataba una amistad basada en la comprensión mutua. Si, por un lado, tenía la impresión de que los hombres con los que salía entonces solo me veían como el boceto de una persona, Marisa, por el otro, no solo me veía con claridad, sino que sacaba a relucir todos los colores que había en mí.»

«[...] **hay algo que tenemos en común: queremos amar y ser amados**. Cuando uno entiende esto, es más fácil empatizar con los demás y comprender que todos somos parte de algo más grande.»

«Fue entonces cuando me percaté de **lo afortunados que podemos ser a veces cuando alguien nos deja**. Siempre creemos saber lo que es mejor para nosotros, pero en realidad se trata de arrogancia juvenil. Conforme he ido envejeciendo, me he dado cuenta de que las cosas que quería no siempre eran las cosas que necesitaba en determinado momento.»

«Estamos pasando de un mundo en el que el matrimonio y los hijos eran la única opción a otro en el que estamos tratando de abrir la puerta a muchos estilos de vida distintos. Y me parece muy bien que así sea. Pero **todas las personas que conozco quieren conectar con los demás de un modo u otro**. Ahora sé que no quiero estar sola y que no tengo por qué estarlo. Lo que no puedo controlar es cómo será esa compañía.»

La importancia de prestar atención

«Cuando uno entiende el amor de esta manera, **como una acción y no como un sentimiento**, es más fácil darse cuenta de que no es justo considerar la ausencia de una relación concreta como una falta total de amor en nuestras vidas.»

«En vez de preguntarme: «¿encontraré alguna vez el amor?», debía reflexionar sobre **cómo podía amar mejor**. Esta primera parte de encontrar el amor había consistido en mirar en mi interior. La segunda radicaba en **mirar hacia fuera**.»

PARTE II. CÓMO MANTENER EL AMOR

La fase de luna de miel

«Debo admitir que aún soy una principiante en lo que se refiere al amor a largo plazo, y sé que habrá retos más difíciles que volver a quedarse embarazada después de haber sufrido un aborto espontáneo. Sin embargo, el año que vino a continuación de ese viaje en taxi, volviendo del hospital, me hizo reflexionar sobre **qué había aprendido acerca de tratar de mantener el amor cuando la vida no sale de acuerdo con lo planeado**.»

«Sentía que **mi vida era un lienzo y mi pérdida era el marco**: cualquier cosa que hacía estaba limitada por el contexto de lo que no tenía.»

«Pero debajo de esta indignación se escondía un sentimiento de vergüenza: **la sensación de que el aborto y los problemas para concebir eran culpa mía**.»

«¿Cómo podemos seguir queriendo lo mejor que podamos a nuestros amigos, hijos y parejas, y a nosotros mismos, cuando las otras áreas de nuestras vidas (el

trabajo, la salud, el dinero) nos exigen más atención? Porque **para construir una buena relación se requieren docenas de personas, no solo dos**.»

«Al igual que te pasa a ti, tu pareja es una obra en proceso. Y, ya que la amas, tu trabajo incluye **seguir descubriéndola** y teniendo curiosidad por ella.»

«[...] en la etapa temprana y más ardiente de una relación, el mecanismo de apego impulsa en nuestro cerebro el proceso químico, lo que nos hace **querer formar un vínculo con la otra persona para asegurar dicho apego**, y una de las formas de hacerlo es a través del sexo.»

«Me encantaría que la gente dejara de darle tanta importancia cuando habla de bienestar sexual, porque **sentir deseo solo significa que estás motivado para tener sexo, sin importar cuál sea la motivación**, y muchas veces esta puede ser un poco retorcida o inadecuada para ti.»

«[...] **nuestra identidad está atada a nuestro éxito como seres sexuales**. Sobre todo para algunos hombres heterosexuales, quienes tienen la idea de que la única forma en la que pueden acceder al amor y ser aceptados por completo es poniendo su pene dentro de una vagina. Así que, si su pareja les dice que no, no solo están diciendo que no al sexo: están diciendo «no» a la persona.»

«[...] **lo que la gente pierde más a menudo en una relación a largo plazo es la amabilidad**. Sucede por muchos motivos: una vez que te vuelves cercano a alguien, puede sacarte de quicio con mucha más facilidad que un desconocido. Es menos probable que tengas un berrinche si un amigo hace algo que te molesta. Sin embargo, con alguien a quien amas y que te ama, suele ser más fácil ponerse a gritar que retroceder un poco y pensar: «No, debería de tratar a mi pareja casi como si fuera un desconocido. Debería ser amable y guardar cierta distancia».»

«De hecho, tu pareja no puede hacerte enfadar, porque tú tienes la capacidad de controlar tus emociones. **En cuanto dependes por completo de ella para ser feliz, empiezan los problemas**. Y eso es porque el otro nunca podrá cumplir con tus expectativas por completo; no existe nadie que pueda satisfacer todas tus necesidades.»

«Si vamos a hablar con sinceridad del amor, eso también significa **confrontar sus facetas más incómodas**: la infidelidad, las dudas y las diferentes maneras en las que podemos hacernos daño mutuamente.»

«Ahora **esperamos que nuestra pareja nos proporcione lo que solía proporcionarnos un pueblo entero**. Les endosamos todas estas expectativas. Así que, claro, si nos traiciona, sentimos que lo hemos perdido todo.»

Las estaciones de la amistad

«**¿Qué pasaría si abandonáramos a nuestras amistades cada vez que nuestras vidas no estuvieran sincronizadas?** Al final, lo más probable sería que no nos quedaran muchos amigos.»

««Parte de crecer implica **aprender sobre las decepciones**, sobre renunciar a la grandiosidad y sobre dejar de verte como el centro del universo, porque eres el centro de *tu* universo, pero no de *el* universo».»

«Existe un tipo específico de envidia según el cual deseamos tener lo que otro tiene (por ejemplo, me encantaría tener éxito o ser madre o irme de vacaciones); pero, en un nivel más profundo, **creo que la envidia nos demuestra que las mujeres solemos sentirnos avergonzadas de nuestras propias necesidades emocionales y de nuestros deseos**.»

«Porque Susie me ayudó a darme cuenta de que la raíz de mi envidia no nacía de desear lo que otros tenían, sino que provenía del **miedo de quedarme atrás**, del miedo a la soledad.»

«Creo que esa puede ser la raíz del desequilibrio y la frustración, porque parece que aceptamos la metamorfosis que viven las mujeres con hijos, pero **nos cuesta más entender a las personas sin hijos** y los enormes cambios, conciliaciones y frustraciones que son parte de su vida diaria.»

«Si decidimos ser padres, ¿cómo podemos asegurarnos de que siga habiendo espacio para el amor por nuestro trabajo, nuestras amistades y nuestra pareja? **¿Qué partes de nosotros podríamos y deberíamos proteger y a cuáles necesitaríamos renunciar?**»

«Muchos prefieren perder a un amigo antes que decir algo que la otra persona podría no querer escuchar. Pero **cuando se trata de tus hermanos, no puedes darte el lujo de evitarlos para siempre**.»

La tarea de mirar con nuevos ojos

«**Vuestras vidas están tan entrelazadas que, si te descuidas, puedes olvidarte de ver a esa persona siendo consciente de la distancia que existe entre los dos**, del mismo modo que no puedes apreciar la belleza de una gran pintura si la miras desde demasiado cerca.»

«Porque, como bien dice la autora Sandra Newman, **después de una pelea es importante que no siga existiendo la idea de que cada uno tiene la versión correcta de los hechos**. «Creo que ese es uno de los aspectos que ayuda a que las relaciones funcionen a largo plazo», afirma ella. Y añade: «Que puedas comprender la percepción de la realidad del otro y no descartarla. Que puedas ser sincero al respecto, incluso cuando no te beneficia, en vez de guardártelo».»

«Se trata de **un recordatorio constante de que la intención no siempre es lo que cuenta**, ya que, a pesar de que nuestros amigos, familiares y parejas sepan que los queremos, a veces merecen recibir un poco de evidencia.»

PARTE III. CÓMO SOBREVIVIR A LA PÉRDIDA DEL AMOR

La pérdida del futuro imaginado

«Durante unos meses, o durante más tiempo en algunos casos, **las mujeres que abortan experimentan en su interior las delimitaciones de nuestra existencia**: el comienzo y el final de la vida. No describiría esa experiencia como insignificante. Sé que para algunas mujeres puede serlo, pero no lo fue para mí.»

«No fue sino hasta que empecé a comprender mis sentimientos sobre el aborto y a hablar con otras personas sobre el dolor, que **me di cuenta de que el amor y la pérdida no son etapas separadas y consecutivas**, sino dos lados de la misma moneda.»

«Cuando una relación termina, la gente suele decirte que «lo superarás». **Estas son las palabras más inútiles que puedes decirle a cualquier persona que se sienta desconsolada**. Porque, independientemente de si se trata de una muerte o del final de un matrimonio, la pérdida no es una montaña que puedas escalar para después descender por el otro lado. Uno nunca logra superarla del todo, pero te pones a la altura del desafío hasta que, a la larga, consigues vivir con la pérdida y esta se vuelve parte de ti.»

«Creo que solemos olvidarlo. Vamos por ahí dando tumbos, **pensando que todo el mundo recibe amor con la misma facilidad con la que cogen el bus, pero no es así**.»

«Mi conversación con Stephen me mostró que existen **dos tipos de sufrimiento**: el dolor que sentimos cuando experimentamos una pérdida y **el dolor que nos infligimos a nosotros mismos cuando nos quedamos atascados** en ese estado de autocompasión en el que nos convencemos de que merecíamos un resultado distinto.»

«La vida nos exige dejar atrás lugares, cosas y seres queridos para darle cabida a una vida nueva, a nuevos tipos de amor. **El desarrollo exige pérdidas**: es insoportable, nos resistimos, pero, si queremos crecer, debemos soportar ese dolor.»

«Primero, quisiera aclarar que no la perdí ni pasó a mejor vida: Clare murió. Pierdes a alguien en un centro comercial, en la calle, etc. **Debemos tener claro nuestro vocabulario porque a menos que usemos las palabras adecuadas no podremos explorar este tema de forma honesta**.»

«**Tras una tragedia, a veces el deseo es una bomba que no se puede negar**. Una pérdida reciente es como desempañar unas gafas.»

Un voto de confianza

«Lo único que está en nuestra en mano es luchar todo lo posible para **no desperdiciar amor por culpa del miedo** a que algo pueda o no ocurrir.»

«Y, sin importar lo que hayamos perdido o lo que la vida nos haya quitado, siempre habrá **pequeños momentos en los que podamos elegir mantener viva la esperanza**.»

Para ampliar información, contactar con:

Erica Aspas (Responsable de Comunicación Área de Ensayo)

M: 689 771 980 / E: easpas@planeta.es