

Primera Edición, noviembre 2025  
DE AMOR Y DESAMOR Y LA EDITORA

© Nale Parada Mas, 2025  
© Editorial Isla Filosofía, 2025  
Todos los derechos reservados  
[www.filosofiamallorca.org](http://www.filosofiamallorca.org)  
[@nale.parada](mailto:@nale.parada)

Diseño de cubierta e ilustraciones collage:  
Luna Pérez Visairas · [www.lunaperezvisairas.com](http://www.lunaperezvisairas.com)  
Diseño y maquetación:  
Elisa Ruiz Gil · [www.esbrava.com](http://www.esbrava.com)

Impreso en Books Factory en papel Ecco-cream v2.0 proveniente de  
fuentes gestionadas responsablemente (certificación FSC)

ISBN: 978-84-129681-1-8  
Depósito Legal: PM 00956-2025

#### **FOTOGRAFÍAS USADAS EN LOS COLLAGES:**

**Portada:** Margaretha Geertruida Zelle (Mata Hari), 1900s.

**Contraportada:** Fritz Henle, 1950s.

# DE AMOR Y DESAMOR

Y LA EDITORA

Una historia de amor y deseo contada con dos léxicos contrastados: conmoción y reflexión, que pretenden fundirse con las memorias de otros a través del diálogo.



Esta novela mayéutica propone jugar a pensar, jugar a la reflexión sentida, haciendo las pausas necesarias para poder cuestionar lo que pensamos y sentimos. Es un ejercicio de indagación que alberga un gran potencial. Puede parecerse a abrir las ventanas de una habitación de nuestra psique para ventilar y permitir nuevas posibilidades.

La conmoción que expresa la prosa poética abre interpretaciones. Las opciones y ejercicios que la siguen, como en la vida: a veces nos gustan muchas opciones y otras, ninguna. Tan solo pretende inspirar la acción dialógica con otros y la reflexión con uno mismo. Poco más. Nada tiene que ver ni con mis opiniones ni con propuestas de las llamadas ciencias humanas.

La voz narrativa múltiple alude a la multitud que puede conformar el parlamento de nuestra psique. Lo cual me lleva a un fragmento del filósofo B. Russell que, posiblemente, entre otros muchos parlamentarios, inspiraron este librito:

*“Toda pasión dominante engendra un temor, el temor de su no realización. Todo miedo dominante engendra una pesadilla (...) Todo hombre que desee preservar su equilibrio mental en un mundo peligroso, debería convocar en su propia mente un Parlamento de temores en el que cada uno de estos, en turno sucesivo, sería declarado absurdo por todos los demás.”*

# DE AMOR Y DESAMOR

Y LA EDITORA



Nale Parada Mas



• AGUAS DE FILOSOFÍA Y POESÍA •

*Penetraste en mí como un sueño que no podía haber soñado.  
De esos que, si ya sorprende que se generen en tu interior, impresiona  
aún más que se manifiesten en el exterior.*

*Aquella mañana, contigo, las células de todo parecían embriagadas de  
belleza y ternura.*

*Inundadas de calma.*

*Era como si la vida me intentara mostrar otra dimensión del mundo  
que aún no había sentido.*

*Vislumbrar algo tan efímero e imperecedero.*

*La intemporalidad de tu belleza interior y tu impermanencia.*

*Como si esa paz que hay en mí se hubiera convertido en deseo de aislar  
ese momento contigo, fusionada contigo, consciente de tu fuerza y vul-  
nerabilidad unidas.*

*Sabes ver y amar, y rebosas tanta belleza que, si me abro a ti, me inun-  
das y me desbordo.*

*Me expando en lágrimas, en palabras, en risas, en el tacto del aire que  
fluye con la vida que nace y muere.*

*¿Cómo pensar el instante en el que mi alma siente la mirada de la tuya  
a metros de distancia?*

*Nuestro encuentro: una sensación de eternidad perdida en alguna nota de la música del tiempo.*

*Un eco, efímero y constante, de vida que va en pos de la vida y la genera. Su música vibra en mi cuerpo, cuando nuestro amor y nuestra soledad se funden a esos “mil besos de profundidad”<sup>\*1</sup>, íntimamente.*

*Mis ganas de ti no son un vacío, son un aliento de vida, un inspirar profundamente el amor, para poder expandirlo. Saber de su existencia se hace, a veces, necesario para seguir respirando.*

*Cuando estoy contigo sé que cada uno de nosotros transita sus propios trayectos. Que nacemos, pensamos, sufrimos, amamos y morimos solos.*

*Y que aun así, sé que puedo contar contigo, como casi cualquier ser que, de verdad, te necesite.*

*Y tú sabes, que puedes contar conmigo, como casi cualquier ser que, de verdad, me necesite.*

*Mientras, seguiremos indagando en el deseo puro y el amor incondicional. Para ir más profundo y dejar que esa profundidad nos expanda hacia algo mucho más amplio.*

*De lo que viene a continuación, tan solo la última página habla de ti.*

*Todo lo anterior, **de dónde venía para poder verte.***

<sup>\*1</sup>.- Alusión al título de una canción de Leonard Cohen: *A thousand kisses deep*.

## Opciones

Sabes que esta página podría estar dirigida a ti.

Por alguna razón justificada es imposible que nadie pensara o escribiera algo similar sobre ti.

No sabes qué tienes qué ver tú en esta historia, pero te interesa saber de qué encuentro se trata.

Piensas que solo las personas que saben ser leales a sí mismas, pueden ser leales a los demás, e incluso, a lo mejor de la humanidad.

Crees que si alguien te “necesita”, según tu criterio de necesidad y responsabilidad, puede contar contigo.

## Ejercicios

¿En este momento en tu vida sientes alguna fuga en tu energía vital, confianza en tu inteligencia o en tu equilibrio afectivo? ¿Sabes por qué y qué puedes hacer al respecto?

¿Te has sido desleal en alguna circunstancia? ¿Eres leal a los que amas?

¿Sientes que has traicionado a alguien o que alguien te ha traicionado? ¿Qué quiere decir para ti?

¿Piensas que “ver a otro” requiere de una atención y comprensión desarrolladas en algún sentido?

*Y se quedaron quietos, mirándose. Creando con sus cuerpos unidos un nuevo espacio. Hasta que sucedió el silencio y el tiempo enmudeció. Al despertar, su consciencia estaba tan alterada que no sabía de quién era el brazo que podía observar.*

*Y él solo estaba dentro de su cuerpo, y su cuerpo, dentro de su abrazo:*

*-Nunca lo olvidaré: **en tus brazos se me llenaba el mundo**-.*



## Opciones

Te fastidia no haber inferido claramente el género del sujeto que pronunció la frase.

Sabes que se te ha llenado el “mundo”, aún tan solo un instante, con alguien.

La memoria de alguna sensación de fusión y plenitud, te genera paz, ternura, te hace sonreír o algo similar.

Te parece que sí has conocido esa sensación, pero está casi olvidada.

No puedes recordar esa sensación porque te has olvidado hasta de casi todo el mundo en el olvido de ti mismo.

R.Descartes dice en su primera meditación: *“Todo lo que hasta el presente he tenido como lo más verdadero y seguro lo he aprendido de los sentidos o por los sentidos: ahora bien, a veces he experimentado que esos sentidos eran engañosos, y es prudente no fiarse nunca por completo de quienes nos han engañado una vez”*. Si a la frase le añadirías “o han engañado a otros” y, además de no depositar tu confianza en alguien que haya engañado a otros, has podido constatar el modo en el que las personas alucinan con drogas, hormonas y neurotransmisores.

Piensas que esa sensación de fusión tiene que estar contraindicada.

Nunca se te ocurriría decir: “nunca lo olvidaré”.

## **Ejercicios**

¿Qué cualidades o virtudes tiene o tenía para ti esa persona?

¿Tienes miedo de abrirte al amor?

*Yo giro y giro y giro.*

*Tú avanzas.*

*Yo le doy vueltas a las cosas, a diferentes cosas, durante largo tiempo.*

*Tú, rápido, siempre vas recto.*

*Me acorralas y me besas.*

*Te beso más profundamente. Más lenta y suavemente. Me quedo en la superficie de tu piel y en un giro elíptico, siento que entro, y te beso más hondo. Giro y giro y vuelvo a girar.*

*Giro en tus labios murmurando sobre el silencio y el solipsismo.*

*Cada vez más profundo. Fundida, confundida entre el deseo y el miedo, encuentro mi serenidad en ti y me vuelvo a perder.*

*Sin embargo, tú, mi amor, que no amas como yo las palabras, me has logrado mostrar algo que quizá ni has pensado, con un lenguaje que, a veces, tiene los abrazos mucho más amplios, que si el trayecto de la justificación, de la argumentación, de la razón, te aleja de alguien en vez de acercarte a él, pierde su sentido. Si el amor a la verdad, nos lleva a una ilusión superior y nos aleja de otros, pierde su sentido. Si la palabra que la persigue, no sirve para entender, para darse a entender, haciéndonos sentir menos solos en el mundo, incitándonos a saber que no hay tan solo un mundo, **casi todo lo que se pueda decir, carece de sentido.***

## Opciones

Has pensado, con cierto rigor, cómo la palabra nos aleja o nos acerca a la verdad, tan lejos, tan cerca del autoengaño y la consecuente mentira.

Sientes que las emociones y los pensamientos conforman la energía de una persona en un momento determinado.

Puedes ver, a través de las reflexiones de alguien, que subyace una determinada estructura de pensamiento.

En un diálogo puedes sentir la pertinencia y la impertinencia de las actitudes conciliadoras.

Puedes ver la pertinencia o impertinencia de la honestidad en un diálogo.

En las discusiones te sueles preguntar si vale la pena el esfuerzo y no sueles afiliarte a las filas de los “que prefieren tener razón a ser felices”.

Sabes que en el diálogo, además de poder acercarme a tu *logos*<sup>\*1</sup> sobre “algo” asentado en tu conocimiento experiencial, hay un *ethos*<sup>\*2</sup> que se basa en la consideración, el respeto, el reconocerte y acercarme a ti, en cuanto ser humano, alguien con costumbres, hábitos y modo de ser distinto, y que, todo ello junto, nos lleva a la *poiesis*<sup>\*3</sup> o acción transformadora, el potencial de dicho encuentro dialógico.

\*1.- Discernimiento, capacidad de razonamiento o inteligencia en ese sentido.

\*2.- Hábitos que conforman un modo de ser.

\*3.- Se refiere a la acción creadora, la creatividad: “causa que haga pasar del no ser al ser”.

Te gusta tanto reflexionar y compartir, que si te jubilaras, irías a filosofar a la plaza, como hacía Sócrates.

## **Ejercicios**

¿Sueles pensar si lo que quieres decir es pertinente? ¿Aporta algo bueno en el buen sentido?

¿Sientes que te ha quedado algo pendiente que decir a alguien por no encontrar el momento adecuado? ¿Surge algo concreto en tu memoria?

*Antagonismo.*

*-Vivimos en una isla rodeada de montañas que nos protege de las olas como el abrazo de una madre a su bebé. Desde sus cumbres solo hay un salto a la inmensidad. Para los que han huido agotados de la desolación, las olas del mar pueden ser la espuma de la ilusión. Un añorar mecerse con ternura en brazos del amor y quedarse helado. En la tierra del miedo, estamos asustados de vivir en un lugar sin verdad, e intentamos consolarnos y entretenernos. Si no hay verdad, no hay amor. Si no hay amor, no hay justicia-.*

*-No hables por mí. Yo no vivo ni quiero vivir en ese lugar. Todo es posible. Tu realidad también es posible, pero es una posibilidad absurda, inútil, paralizante. No tengo tiempo para esas tonterías. Las montañas que yo veo son para escalarlas, no son fronteras. Si algún día pienso en el abismo lo haré cuando me vea suspendido en él, y la única inmensidad que me asusta es la de tus ojos, amor-.*

*-No me entiendes...-.*

*-Tú no te entiendes de tanto pensarte. No comprendes la vida intentando analizarla-.*

*- No sé cómo llegar hasta ti. Sueles estar fuera y hablar de hechos-.*

*-Estás en mí-.*

*- ¿Una imagen de mí? ¿Estás tú en ti? Me siento lejos. No siento que estemos bien juntos-*

-No hables por mí-.

- ¿Tú estás bien? -.

-**Mi amor no es un estado**-.  
*-*

-Entonces, para amar, no importa estar juntos-.

-No pienso entrar ahí-.

- Podemos ser amigos. Así no habrá ni más juegos ni mentiras-.

-Yo no puedo ser tu amigo. Repito: no quiero discutir-.

-Ese es el problema: que no puedes ser mi amigo. Además, ya estamos discutiendo-.

-Yo no-.

-No puedo discutir sola-.

-Lo haces muy bien-.

-Estás discutiendo conmigo-.

-No es cierto-.

-Sí es cierto-.

-NO-.

-SÍ-

[illegible]

*Siiiiiiiii  
iiiiiiii!*



## Opciones

Te alucina ver los juegos inconscientes de poder en las relaciones afectivas, especialmente de pareja.

Ves los juegos de poder, pero no les das importancia y postergas tus necesidades y deseos en nombre del amor.

No te gustan las discusiones ni las confrontaciones, hasta el punto de evadirlas tanto que sueles generar conflicto evitando el conflicto.

Ves la diferencia entre el amor -un sentimiento puro y un deseo que estés bien-, y el “proyecto” de amistad, amantes, pareja, en el que implícita o explícitamente, subyace algún tipo de compromiso consciente o inconsciente, más espiritual o mundano, entre dos seres humanos.

Piensas que la verdad no necesita ser atacada ni defendida y que hay discusiones inútiles en las que subyace otro tipo de malestar.

## Ejercicios

¿Puedes ver que no actuar es un modo de actuar? Cuando decides no actuar, ¿revisas su pertinencia? ¿Te parece siempre pertinente?

¿Te has alejado de relaciones que intentaban generar codependencia? ¿Te has alejado de relaciones con personas sin capacidad de compromiso? ¿Reconoces el amor en la vía del medio?

*Buscabas la profundidad para alcanzar la ligereza. Un sentir hundirse el cuerpo en la tierra para poder salir de él flotando. Un buscarse hon-do, para desprenderse. Un sentirse espeso, para pensar claro. Intentabas afrontar el rostro de la incoherencia para encontrar compasión. Saber que incluso allí podías ser amor, para, después, olvidar que podías. Vol-ver a vivir y olvidar, recordar y olvidar, para poder dejar de ser olvido, recuerdo y devenir. Para ser comprensión. Para ser de verdad y, entoces ver la verdad.*

*Él repetía obsesivamente una frase que ya estaba empadronada en sus neuronas:*

*-Encontrarás fuera lo que lleves dentro-.*

*No era una idea suya, las ideas no son de nadie, pero casi todos, pre-tenciosos, las hacemos nuestras. Aunque tú, esa idea, no acababas de integrarla. Desde dónde él la expresaba, te parecía narcisista. Eras to-talmente consciente de que había algo diminuto que dependía de ti, de tu conocimiento, memoria y capacidad de comprensión. Interpretamos y creamos realidad con nuestra consciencia, pero de ahí a no ver que somos miles de millones de inteligencias relacionadas, que nuestra in-terpretación está repleta de las interpretaciones de otros... Algo tan, tan simple, como la receptividad y la capacidad de abrirse para atender, observar, contemplar profunda y ampliamente, si se piensa bien es tan, tan complicado. Del mismo modo que la atención puede ser una gran discriminadora, puede ser también, por ende, inclusiva y solidaria. Sa-bías perfectamente que hay un cierto olvido de uno mismo que nos per-mite contemplar y reflexionar más libremente.*

*En ese momento necesitabas saturarte de interpretaciones para renunciar a todas. Fundirte con las palabras para perderlas. Colmarte de conceptos para poder desbordarte en ellos. Necesitabas conocimiento para no necesitarlo. Deseabas vivir la vida que se vive sin ser interpretada sin la necesidad del que nunca ha osado hacerlo. Y es que cuantas más razones de verdad encontrabas, más ligera te sentías de verdad. Cuando volviste a verle necesitabas explicarle todo eso y, de nuevo, te olvidaste de lo que él necesitaba. Por eso, cuando él te dijo: -Si sigues buscándote de ese modo, nunca te encontrarás-. Supiste de inmediato que tu respuesta debía ser omitida:*

*-Pero quizá te encuentre a ti-.*

## Opciones

Entiendes, a la primera, que este tipo de afirmaciones tienen diferentes sentidos en diferentes capas de realidad, y no pueden convertirse en afirmaciones verdaderas independientes de la experiencia, el contexto y el estado de conciencia que las expresa.

Entiendes que, si creemos conocernos, hay un tú que está en mí y viceversa, diferente del tú que está en ti y del mí que está en mí, y que todos ellos tienen el valor de verdad de las ideas, es decir, un valor mutable, variable, impermanente.

También a ti te sorprende que haya personas que tengan miedo de mirar hacia dentro, cuando a ti lo que te asusta es que haya personas adultas que no lo hayan hecho.

Lo único que sabes es que el otro es un misterio y te interesa mucho ese misterio.

También te interesa la reflexión sobre las posibilidades de la objetividad, en el foco de la subjetividad, observado por lo subjetivo.

Los acuerdos de rigor científico que pretenden ser objetivos sobre subjetividades sugestionables te parecen, sobre todo si implican analogías, teorías, inferencias o metodología estadística, tan interesantes como peligrosos.

A veces, no puedes evitar ver motivos ocultos en determinadas degeneraciones de esos “acuerdos de rigor”, del mismo modo que en los “acuerdos de poder”, y encima, te has leído “La falsa medida del hombre” de S. Jay Gould.

Eres un misterio para ti mismo y ya tienes suficiente con lograr comprenderte.

Sabes que solo aprendemos a través de nuestra experiencia, aunque a través de ella aprendamos sobre la naturaleza humana.

Piensas que el exceso de mirarse a uno mismo puede devenir en narcisismo y muchas “terapias” alientan la masturbación mental sobre el yo, retroalimentando aún más el egoísmo y el individualismo generador de sufrimiento.

Intuyes que hay terapias que son como el efecto placebo y otras que tan solo te hacen creer que te trabajas a ti mismo para poder evitar más fácilmente la auténtica indagación.

## **Ejercicios**

¿Has logrado verte a ti en el otro? Si la respuesta es afirmativa: ¿Qué has visto? ¿Tu consciencia en forma de otro? ¿La proyección de tu comprensión? ¿Otro?

¿Qué virtud crees que podrías desarrollar más?

¿Qué potencial que hay en ti requiere más atención y energía?

*Deseaba mojar la lluvia,  
arrasar los vientos,  
crecer en los árboles,  
latir en latidos,  
acariciar caricias y  
mirar miradas.*

*Harta de una realidad conceptual, cosas y más cosas, un mundo de objetos físicos o mentales.*

*Cosas por hacer,  
cosas por querer,  
cosas por pensar,  
por buscar,  
por desear,  
por tener,  
por creer y olvidar.*

*Y entre sus brazos se le borraba la lluvia, el viento, los árboles, los latidos, las caricias, las miradas, y **empezaba a sentirse como se sienten las cosas.***

## Opciones

Estás convencido que nunca has cosificado a nadie y, menos aún, sexualmente.

Puedes ver al otro sin condiciones, sin proyecciones, desinteresadamente, más allá de los efectos de sus contingencias, e incluso, eres capaz de hacerlo contigo mismo.

La idea de alguien como objeto de placer, de felicidad, de seguridad, de protección o similares, no te es tan ajena.

No tienes muy claras tus posibilidades, pero, al menos, intuyes o eres consciente de que cuando alguien se monta películas contigo y no te ve, intenta cambiarte para que te adaptes a sus deseos o expectativas, no te comprende, acepta o interfiere, impide o bloquea tus procesos vitales de aprendizaje, no te sientes amado.

Conoces a ese tremendo “hacedor” que hay en nuestro interior, el que hace muchas cosas que le llevan a éxitos y fracasos, y has aprendido a no identificarte con dicho “hacedor” o a no darle más importancia que la que tiene.

Creas que desidentificarse del fracaso es igual de importante que desidentificarse del éxito, que dicha comprensión requiere conocerlos a ambos profundamente, y has comprendido las enseñanzas relacionadas respecto a lo que tú no eres, ni tampoco los demás.

No sabes que consideras un éxito o un fracaso en este momento vital.

No crees ni en éxitos ni fracasos, sino en ensayo-error haciéndolo lo bien que se pueda, dispuesto a cambiar la dirección cuando la vida indica que

no es el camino. Si sabes que a lo importante no llegas nunca y te importa más disfrutar de la comprensión del trayecto que del objetivo en sí, de lo que aprendes sobre ti mismo y los demás en las acciones y relaciones, que de los sucesos en sí.

## **Ejercicios**

¿Naciste sabiéndolo o lo aprendiste?

¿Cómo llamarías a esa cualidad de la mente que cosifica? ¿Puedes ver el proceso? ¿Sabes revertirlo o evitarlo?

¿Fuiste en algún momento adicto al éxito o al fracaso? ¿Ambos? ¿En qué áreas de tu vida? ¿Queda algo?



*Empezaste a andar. Te ibas. No importaba dónde. Debías irte. Lejos de nosotros. De ti y de mí. Lejos de esas ridículas, absurdas y horribles fealdades con las que ambos nos deleitamos. Yo, esta vez, ya no quería que te fueras.*

*Quise impedirlo. Al fin y al cabo, sabía que, como siempre, lo importante, que nos queremos, nos haría arrepentirnos, compadecernos, y más o menos heridos, más o menos curados, intentar regresar.*

*Quise detenerte. –Demasiado pronto/demasiado tarde–. Nunca fue el momento, pero **el inoportuno había sido largo**. Suficiente. Difícil.*

*Te amenacé. No sé por qué lo hice, pues, a pesar de todo, siempre acabo sintiendo lo importante. Quizá porque te sigo queriendo a pesar de todo, te quiera tanto, aunque, a veces, se me olvide.*

*Regresé. Sin ti. Nos habíamos vuelto a ir cada uno, por un lado. Quizá, como tú dijiste, yo debiera arreglar mi vida y tú la tuya. Quizá ya sepamos lo que debíamos saber. Quizá nos hayamos cansado de ahora tiras tú y ahora tiro yo, sin avanzar por no ponernos de acuerdo. Al fin, solos, con nuestras deslealtades, falsedades, vanidades y cobardías bien escondidas. Sé que lo sientes. Yo también. Sé que te importo. Tú a mí también. Sé que quisieras confiar en mí. Sé que, a veces, no sé confiar en ti.*

*Alcé la vista. Era tan incómodo, tan inquieto, tan inestable. No sé si sabíamos que cuando él se queja no se puede huir. Se puede, pero, entonces, duele más. Lástima*

*(¿Utilizo una palabra que no soporto?).*

*Lo más triste, lo que nos ridiculiza, pero también lo mejor, es que, a pesar de todo, como tú habías dicho, de algún modo, de muchos modos diferentes, nos hemos querido, nos queremos, y nos seguiremos queriendo...*

## Opciones

Nunca te has separado, por decisión propia, de alguien que amabas.

La vida o los demás te han separado, pero si hubieras podido lo hubieras intentado evitar.

Aún no has encontrado a alguien adecuado o a alguien en el momento adecuado. Y si no hay encuentro, tampoco desencuentro.

Piensas que se puede y se debe uno ir de lo que resta, de lo que no enriquece el alma, se apellide amor o cualquier otra cosa.

Le has dicho alguna vez a alguien que amabas “no nos hemos encontrado en el momento adecuado” o algo similar.

Casi siempre que te encuentras a alguien conocido, amigo o amante, todo te parece adecuado y cada vez tienes menos expectativas de que sea nada en concreto.

Puedes ver que una “conexión”, como mínimo, depende del estado mental, emocional y energético de cada uno de los miembros, de la situación en sí y las personas ajenas que influyen en ella.

## Ejercicios

¿Qué crees que duele más?: no poder amar a alguien que te ama, no sentirse amado por alguien a quien amamos, o ambas sensaciones juntas respecto a una misma persona. Si has optado por la tercera

opción, ¿crees que la incerteza y la confusión es un obstáculo para liberarse de una idea o deseo?

¿Conoces a alguien que sabes que no os encontrasteis en el momento adecuado y sientes que os queda un episodio pendiente? ¿Sientes que es ya el momento? Si la respuesta es dubitativa o negativa ¿Por qué? ¿Qué emoción o pensamiento limita tu acción?

*Ella le miraba. Había sentido ese cuerpo más que el suyo propio. Conocía las formas, texturas, sabores, olores, movimientos y sonidos que transmitía aquel cuerpo como las de ningún otro cuerpo. Ni siquiera el propio.*

*Conocer más el cuerpo del amante que el propio, parece extraño pensado, convertido en palabras. Parece, incluso, que debería estar contraindicado. Pero yo no me he pasado noches chupándome los dedos de los pies, deleitándome en lamer mis extremidades, perdida en bosques de pelos, lunares y montañas de articulaciones puntiagudas. No he sorbido la carne gelatinosa de mis ingles, ni nunca me he perdido convertida en olfato que saborea con deleite mis partes íntimas y besa mi sexo. Nunca he rastreado a besos mi espalda. Ni me he adherido a mí misma para perderme hipnóticamente en mis movimientos. Nunca he pasado tiempo de noches en vela observando detalles de mi rostro, ni me he mecido en el sonido de mi respiración, ni escondido del mundo introduciendo mi cabeza en la calidez de mi pecho. Nunca mi mejilla ha flotado en mi vientre. Ni mi tacto se ha quedado adherido a la suavidad de mi piel. Ni mis manos han sostenido mis nalgas. Mi cuerpo nunca ha penetrado en mí. Ni he sentido mi cuerpo a través de mi cuerpo. Ni me he fundido en mí, perdida en el éxtasis de estímulos sensitivos que llevan el placer al límite. Y nunca he conocido en mi cuerpo ese dolor de la cúspide del deseo de mí, de las ganas de mí, porque en esa tesitura, es fácil satisfacerlo.*

*Ella había rastreado el cuerpo de su amante amado, minuciosamente, durante muchos años, y lo conocía tanto que había crecido en ella como una extensión de sí. Cada vez que le veía era como si sus células le reconocieran en un más allá de la atracción: **apego**.*

*Cuando la vida le arrebató su presencia, era como si hubiera perdido sus sentidos, y los sentimientos, ensimismados, quedaron sumidos en sensaciones internas de desgarró.*

*Y tan solo puede decir que esa metafísica de la atracción es profundamente dolorosa. Y no es tan fácil de resolver como el deseo insatisfecho que puede suplirse o consolarse. Satisfacerla sería como follar en carne viva.*

## Opciones

Te has desenganchado alguna vez de alguna droga y sabes que el potencial de adicción, tanto a sustancias externas como internas, está en nuestra mente. Es decir, que el potencial de adicción se asienta en la idea de mí que se apega al objeto de placer, reforzándola al rechazarla, apegándose aún más.

Comprendes que el apego irracional al placer y la aversión irracional al dolor son la semilla de la adicción que hay en nuestras células, y has aprendido a gestionar la búsqueda constante del placer que te convierte en un yonqui que va en pos de un objeto, dejando de disfrutar del instante, y a controlar los mecanismos de huida del dolor que te pueden llevar al miedo irracional, el rechazo, la represión, el conflicto, la irresponsabilidad...

Estás enganchado a sustancias externas y/o sustancias internas, pero, al menos, intuyes que te evades de afrontar “algo” o postergas el hacerlo a través de dichas adicciones.

Sabes que amar es saber soltar cuando es pertinente y que nada tiene que ver el deseo que estés bien con la imposición de que sea conmigo, es decir, ves clara la diferencia entre el amor y el apego o posesividad.

Nunca te has sentido “enganchado” a nada ni a nadie o aún estás muy enganchado a algo o a alguien y, en ambos casos, no lo confundes con la natural interdependencia, es decir, aun siendo consciente de tu soberanía interior, eres consciente de cómo nos afectamos e influimos unos y otros.

Ves que el apego irracional es un pensamiento erróneo dominado por una emoción, asentado en querer sostener o poseer algo que no depende

de nosotros, es decir, es la manifestación de la ignorancia de no querer comprender ni la impermanencia, ni la interdependencia de los unos con los otros, y, por ende, todo lo que no podemos controlar.

Ves claramente que, si cerramos la puerta del dolor, cerramos también la puerta del placer, dado que es la misma puerta...

## **Ejercicios**

¿Te has desenganchado de algo o alguien? ¿Puedes ver la idea de ti mismo, con la que te identificabas, que ya no existe?

¿Podrías ver cómo el apego irracional y la aversión irracional han confluído en alguna circunstancia en tu vida? ¿Hay alguna circunstancia que albergue algún rastro de ambas fuerzas a la vez?



*La editora, su editora, la que también es la editora de la mujer de los cabellos blancos, le cuenta:*

*– En nuestra boda yo llevaba un vestido de seda blanco y él llevaba un pantalón y una camisa de lino del mismo color.*

*Nuestra casa estaba decorada con orquídeas blancas y el suelo repleto de pétalos de rosas rojas.*

*En el aire se respiraban esencias de canela en el norte, de jazmín en el sur, de rosas en el este, salvia y romero en el oeste.*

*En las mesas unidas había un enorme plato de cristal verde con pedazos de parmesano con tomates secos bajo algunas hojas de albahaca fresca. Otro, del mismo tamaño, de color azul, con ensalada de lollo rojo, queso de cabra, moras. En una tabla había queso gorgonzola, parmesano, mahonés, cabrales y múltiples patés vegetales de casi todos los colores de la huerta. Sobrasada vegana gratinada con miel junto a tostas picantes de guindillas verdes. Una enorme cesta con panes de diferentes cereales: con pipas de girasol y calabaza, algas y sésamo, peras y nueces, piel de limón y pistachos, zanahoria y estragón, piel de naranja y anís, tomillo con aceitunas. Lasaña de calabaza con avellanas. Coca de bulbo de hinojo con peras, nueces y gorgonzola. Estofado de seitán y setas en salsa de anacardos. Castañas con cebolla confitada. Falafel de garbanzos germinados con verduras caramelizadas al jengibre. Cuscús con tomates asados con canela, miel y cardamomo. Thai con fideos de arroz flotando en la suavidad de la leche de coco con el aroma de hierba limón y jengibre. Flores de calabacín rellenas de flor de borraja, cebolla caramelizada, salvia y queso teta. Tofu y verduras al estilo tibetano*

en salsa agri dulce con higos y flores de pasiflora con arroz basmati al aroma de azahar. Y muchos momos vegetarianos rellenos de los mejores matrimonios culinarios. Hay **sabores que casan bien: resaltan el sabor del otro**. Se refuerzan el uno al otro. Sabores que al unirse se ensalzan y dan lugar a algo diferente, sorprendente, mejor que los sabores que lo componen aislados.

También había postre en una mesa redonda rodeada con cascadas de uvas, dátiles, bolitas de sandía y de melón con sirope de menta, higos rellenos de queso con semillas de hinojo, fresas caramelizadas con sal y pimienta... En el interior pastelitos de milhojas árabes de crema de azahar y mandarina, de cuajada con miel, de pistacho con rosas, de mascarpone con mermelada de violeta. El primer piso de la tarta era de zanahoria con aceite de oliva y chocolate negro con sal, el segundo un tiramisú con piel limón y cardamomo y el tercero una tarta de yogur, frambuesas y rosas.

Cuarenta invitados que habían recibido invitaciones escritas a mano en las que les recomendábamos que, si querían traer un regalo, fuera un libro que hubiera sido importante para ellos en algún momento de sus vidas.

Cuando supe que su segunda boda había acontecido en un hotel de esos que mi sentido del gusto considera impensable pisar, en la que doscientos invitados se sentaron en mesas predispuestas según el capricho de los novios, que habían recibido con la invitación un vulgar número de cuenta corriente, en la que la novia llevaba un fastuoso vestido y el novio un desfavorecedor frac, y sobre todo, sobre todo, que les dieron de comer paella, no pude parar de llorar. Al lado de eso, me parecía una tontería que el que había supuesto mi gran amor durante quince años, se hubiera casado apenas cinco meses después de dejarlo, con una

*mujer más de veinte años menor. Lo único que me calma y consuela es repetirme:*

*Respeto tus decisiones. Espero que seas feliz y sabio para alcanzar lo que tú consideres tu felicidad-.*

*A ella le pasó algo parecido, pero no quiere recordarlo.*

## Opciones

Te ha pasado algo parecido, pero entendiste que había circunstancias y gustos que no podrías comprender, y te conformaste con aceptar que por mucho que amaras a alguien, no podías habitar su interior, ni vivir sus experiencias.

Alguna vez has pensado que la ignorancia de los que amas no es responsabilidad tuya, pero que si te duele mucho, hay algún tipo de ignorancia propia que sí puedes investigar y asumir.

Piensas, además, que respetar los ritmos y procesos de aprendizaje de los demás es imprescindible y forma parte del buen matrimonio entre comprensión y amor.

Piensas que, a veces, hacemos sumos esfuerzos en intentar comprender lo que no está a nuestro alcance comprender para no rendirnos ante lo incomprensible.

La libertad de no ser razonable te parece respetable hasta que la falta de racionalidad genera sufrimiento evitable a otros.

Sabes que uno u otro, tus deseos o los míos, tu libertad o la mía, es una extraña idiosincrasia de las relaciones, aún más difícil para los que no saben pensar en plural, ni por el bien de todos los miembros.

Has vivido algo parecido en alguna ocasión, y al ver lo que sucedió después, te sentiste afortunado de que te hubieran dejado.

Has vivido algo similar desde alguna perspectiva e hiciste lo que pudiste, comprendiendo que el resto hicieron lo mismo.

Piensas que la editora, más que un dilema ético, tiene un dilema estético, y a pesar de comprender el título de este libro, consideras que, aunque sea fina, hay una línea que los separa claramente.

## **Ejercicios**

¿Has amado a alguien cuya actitud te resulte incomprensible?

¿Puede haber algo en tu interior que te impide comprenderla?

¿Te has alejado de alguien al ver que ya no formabas parte de su “nosotros”? ¿Te enredaste en la sensación de exclusión o aceptaste que lo más pertinente era que no formara parte de tu “nosotros”?