

*El amor  
real  
huele a  
testadas*

Faur, Patricia

El amor real huele a tostadas: ¿Te animas a una pareja verdadera, cotidiana y simple? / Patricia Faur. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2022.

240 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1304-2

1. Autoayuda. 2. Relaciones de Pareja. 3. Desarrollo Personal. I. Título. CDD 158.2

*El amor real huele a tostadas*

© Patricia Faur, 2022

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2022

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

- Dirección editorial:

Marcela Luza

- Coordinación editorial:

Carolina Genovese

- Edición: Vicky Guazzone  
di Passalacqua

- Producción: Pablo Gauna

- Diseño: Marianela Acuña

- íconos de tapa:

Popmarleo - Freepik.com

1ª edición: octubre 2022

ISBN: 978-950-02-1304-2

Impreso en Talleres Trama  
Pasaje Garro 3160,  
Ciudad Autónoma de  
Buenos Aires,  
en octubre de 2022.

Tirada: 5000 ejemplares

Queda hecho el depósito que  
establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

Los consejos dados por el autor en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que el autor pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por el autor en el presente libro.

*El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).*



**PATRICIA  
FAUR**



# El amor real huele a tostadas



¿Te animas  
a una pareja verdadera,  
cotidiana y simple?

 *Editorial El Ateneo*







**He perdido el rumbo,  
pero he conocido la vida  
en el camino.**

Elvira Sastre

A los tutores de resiliencia.

A los que ofrecen confianza y son el  
lugar seguro para crecer.

A quienes no se rinden porque saben  
que la esperanza se esconde en cada  
madrugada.

A quienes me acompañan y le dan  
sentido a mi mundo.

A todos ellos, gracias.



**Donde no haya amor,  
no te demores.**

Frida Kahlo

# ÍNDICE

- 10 Introducción:** La ilusión es un engaño
- 16 Capítulo 1. Las parejas que no llenan:**  
la ilusión de un amor que salve del abismo
- 32 Capítulo 2. Amores narcisistas, amores sin otro:** no se puede amar si no hay empatía
- 46 Capítulo 3. Amores cobardes, amores sin compromiso:** el amor es para los valientes
- 62 Capítulo 4. Amores imposibles, amores sin proyecto:** buscar amor para no tener amor
- 76 Capítulo 5. Amores violentos, amores sin amor:** destruir al otro para poseerlo
- 94 Capítulo 6. En busca de la ilusión perdida:** lo efímero, lo insaciable, lo insuficiente, la falta
- 108 Capítulo 7. Los vínculos adictivos:** el arreglo mágico
- 124 Capítulo 8. El vacío de uno mismo:** la angustia de estar deshabitado

- 140 Capítulo 9. Del caos puede surgir lo mejor:**  
resurgir del abismo y reescribir  
la vida
- 154 Capítulo 10. Dopamina o endorfina:** del  
placer al bienestar
- 170 Capítulo 11. Seguridad, cuidado, apego:**  
en busca del amor de *philia*
- 186 Capítulo 12. El buen amor no llena ningún vacío:**  
se llega al buen amor porque se  
soporta el vacío
- 202 Capítulo 13. Un amor real, un amor posible:**  
los ingredientes del buen amor
- 216 Capítulo 14. Un propósito, un sentido:**  
escribamos nuestra historia  
de amor
- 232 Epílogo:** Las historias de amor no  
son como queremos hasta que son  
como queremos
- 240 Bibliografía**

# INTRODUCCIÓN

La ilusión  
es un  
engaño



**Hay que vivir la pasión cuando se presenta, pero lo más sensato es no esperar nada de ella.**

André Comte-Sponville

Hace muchos años que trabajo como psicoterapeuta con la problemática de amores desgraciados, de amores que no llegan, de amores que duelen. O, para decirlo sin eufemismos, de desamores. Hace mucho tiempo que escucho a personas sufrir y perder sus días atrapadas en historias que nunca les darán una caricia, que jamás les regalarán una palabra de esas que hacen dichosa nuestra vida.

**La ilusión es un engaño. Una deformación de la realidad, una mentira que te hace creer que existe algo donde, en realidad, no hay nada.** Y que te promete lo que nunca va a ocurrir o te hace recordar lo que nunca existió. Es una trampa de la memoria que te trae escenas idealizadas que son solo recortes de la realidad o te hace esperar aquello que es imposible. Y el tiempo pasa. Y a la ilusión no le importan los relojes detenidos.

Hay un primer paso ilusorio en la danza del amor. El enamoramiento y la atracción del inicio son un cúmulo de pro-

yecciones que hacemos sobre el otro y que el otro hace sobre nosotros. Idealizamos, exageramos sus virtudes, minimizamos lo que no nos gusta y soñamos con la promesa de una felicidad en la que el otro colma nuestra vida. Creemos con todas nuestras fuerzas que hemos encontrado, por fin, a aquel o a aquella que es casi como nuestra alma gemela. Creemos en la magia, aunque una parte de nuestra razón nos diga que esta no existe. ¿Y es que no hay magia cuando contemplamos un amanecer? ¿O cuando miramos embelesados los ojos de la persona amada? ¿No hay magia en la risa de un niño? Esa ilusión amorosa es capaz de combatir a todos los demonios de la realidad y conjurar todos los miedos. Y así, por un rato, la vida se parece a un cuento.

Pero pasa el tiempo y, muchas veces, sobreviene la desilusión. Y no es tan mala como podríamos pensar, porque, en muchos casos, abre paso a relaciones más auténticas y a un amor más estable y verdadero. Pero ¿qué pasa con quienes se aferran a la ilusión aun cuando la realidad les muestra en la cara que no va a ser posible o que lo que imaginaron no es así? ¿Cómo hacen para seguir sosteniendo esa irrealidad? ¿Y por qué lo hacen?

Hay personas que se enamoran de una ilusión, y su poder es tan adictivo como el de una droga. No la quieren soltar, porque temen caer en el vacío y la desolación. Se aferran a ella y creen ciegamente, como quien cree en una religión. Y

se quedan en la espera con una sensación de agotamiento y de fracaso.

## Le pedimos demasiado al amor

Demasiado. Que nos rescate, que nos salve, que nos cure las heridas infantiles, que se ocupe de nuestros miedos, que disimule nuestras frustraciones, que nos dé sentido, que conjure nuestros demonios, que nos traiga luz en los momentos sombríos, que nos haga sentir lo que no podemos sentir por nosotros mismos. **No podemos vivir sin amor, sin otros, pero, para que haya otros y haya amor, primero, tenemos que estar habitados de nosotros mismos.** Nadie va a venir a llenar ese vacío, y, si lo hace, es solo una ilusión que se paga cara.

El mejor amor que podemos ofrecer es el que tiene que ver con la alegría de dar, con la libertad de saber que nos quedamos porque podemos alejarnos, porque nadie nos obliga ni es una droga de la que dependemos para sobrevivir.

No es cierto que no se pueda amar si no te lo enseñaron. **El pasado es solo una vulnerabilidad, pero la infancia no es un destino. A amar bien se aprende.**

## Los amores que no llegan

Este libro retrata las historias de aquellos que esperan un amor que no llega o que se quedan atrapados en la ilusión de un amor que no fue. Las ilusiones llenan el vacío por un rato, pero nos dejan solos. El amor real, el de carne y hueso, imperfecto, el de la cotidianeidad, no llena vacíos, acompaña. No te salva ni te rescata, pero acaricia tus heridas mientras trabajas para curarlas.

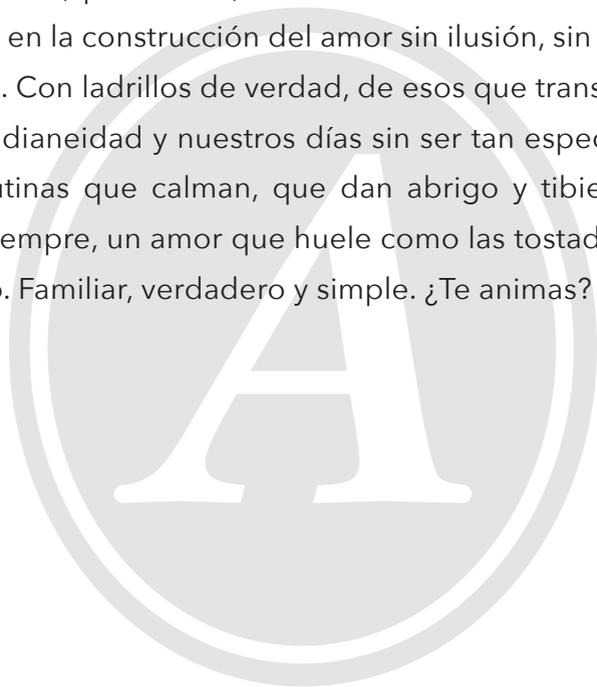
En cada capítulo, te propongo que tomes lápiz y papel. Me gusta la idea de reescribir la vida como si fuera un guion de una película. Te hago preguntas, te invito a pensar sobre la manera en que amas y sobre las trampas del amor. Te acompaño por un camino que lleva desde el amor caótico, conflictivo y sufriente de la pasión al bienestar de *philia*: el amor de la ternura, la amistad y el erotismo. Un amor que no sufre, que no enferma ni mata. *Philia* es el amor de la alegría, de la sensación agradable de dar sin esperar que algo cambie.

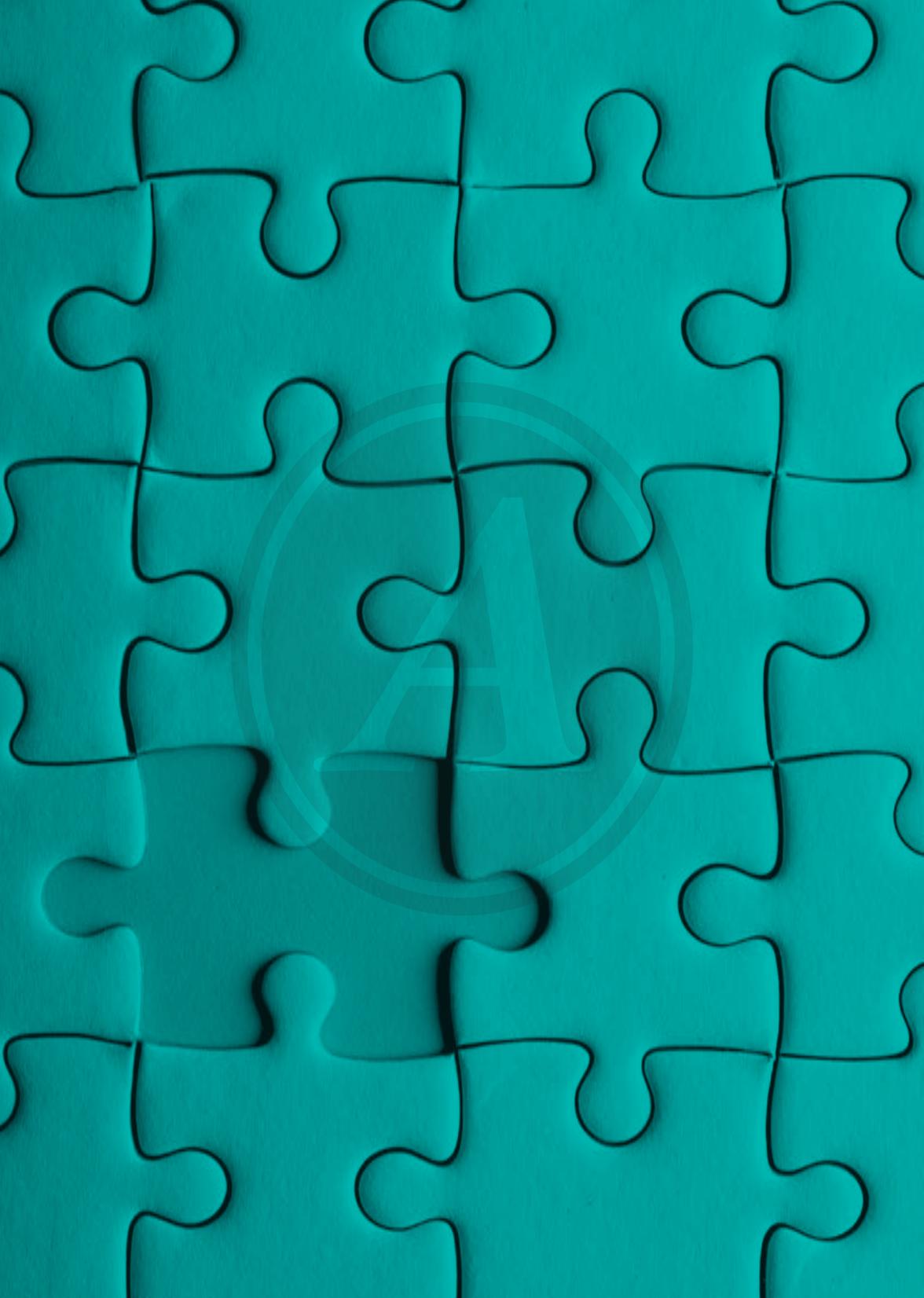
Los extractos de casos clínicos cedidos por pacientes son de parejas hetero- y homosexuales. Podrás encontrar relatos en femenino o en un genérico masculino como una manera de agilizar la escritura. No obstante, lo que leas se aplica a todos los géneros.

**Hay que matar la ilusión para que pueda surgir la esperanza.** La espera no tiene nada que ver con la esperanza. La

espera nos deja cristalizados en la inmovilidad, de brazos cruzados mientras la vida y las oportunidades se escapan. La esperanza es del orden de lo posible; es alentar la idea de que, en algún momento, con trabajo, renuncia y aceptación, las cosas pueden ser diferentes.

Te invito, por último, a reescribir tu historia de amor. A pensar en la construcción del amor sin ilusión, sin magia, sin cuento. Con ladrillos de verdad, de esos que transitan nuestra cotidianeidad y nuestros días sin ser tan espectaculares. Con rutinas que calman, que dan abrigo y tibieza. Como digo siempre, un amor que huele como las tostadas del desayuno. Familiar, verdadero y simple. ¿Te animas?





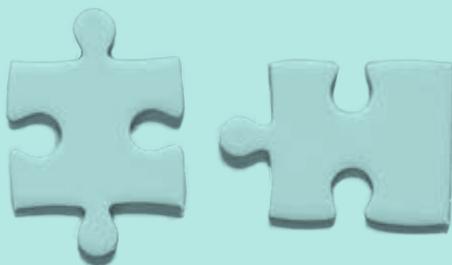
# Capítulo 1

## **LAS PAREJAS QUE NO LLENAN:**

la ilusión  
de un amor  
que salve  
del abismo

**Nunca es suficiente para mí  
porque siempre quiero más de ti.  
No ha cambiado nada mi sentir,  
aunque me haces mal, te quiero a ti.**

Natalia Lafourcade



“No me llena. Ya no es como cuando nos conocimos, algo se está apagando. Pero no es todo el tiempo. Hay momentos en los que siento que es el hombre de mi vida, y, tal vez, ese mismo día, hay momentos en que lo miro y no me gusta, no lo admiro, no me erotiza”.

Con frecuencia, escucho en la consulta la expresión “no me llena” para referirse a una relación amorosa que sabe a poco. Algunas personas sienten que, con el correr de los meses o de los años, les “falta” algo que las impulsa a buscar una nueva relación o les hace sentir la frustración de querer reencontrar lo perdido y no lograrlo.

¿Qué es una ilusión? Es una distorsión de la realidad. A veces, las ilusiones son deformaciones de los sentidos (ilusión óptica, gustativa, auditiva), pero, en el caso de las relaciones, se trata de ver en el amado características que no existen. O bien, para ser más precisos, se exageran algunas y se minimizan otras. **Hay momentos de la vida en los que la realidad es demasiado compleja o insoportable, y el refugio en la ilusión, por un rato, es un descanso. El peligro es confundir el cuento con la realidad.**

Cuando nos enamoramos, tenemos la sensación de “estar completos”, de que no hace falta nada más. Se pierde el ape-

tito, el sueño; los pensamientos sobre la otra persona invaden día y noche; las horas que pasan hasta el encuentro son interminables; el corazón se acelera con cada mensaje. Sin duda, una etapa mágica en la escalada amorosa, que puede continuar hacia una relación de amor más profundo. Pero no siempre es así. Hay personas más vulnerables que viven erráticamente tratando de esquivar el dolor de su existencia. Quedaron ancladas en la inseguridad, la vergüenza o la soledad. Para ellas, el encuentro amoroso enciende un sentido a la vida y se aferran con desesperación a esa ilusión para que no termine. Allí hay peligro.

¿Recuerdas lo que sucede en el desierto con los espejismos? Se pueden pasar días con una sed extrema bajo el sol, el calor y la arena, y creer ver espejos de agua a lo lejos. Solo se trata de una ilusión óptica. Cuando estás con sed de amor, cuando te parece que la pareja es una sucesión de intentos que fracasan y estás a punto de rendirte, cuando la soledad te grita en las entrañas, de pronto, aparece alguien que te rescata del abismo. O eso crees, como con los espejismos. Justamente, el estado de necesidad lleva a ver cosas que no son y a aferrarse con desesperación a cualquier posibilidad que nos saque por un rato del dolor.

Lo cierto, lo que la clínica nos revela, es que son relaciones con mal pronóstico: **la incapacidad para elegir en un momento de inestabilidad emocional puede llevarnos a pensar,**

erróneamente, que esa relación cambiará nuestra vida, y es probable que comencemos a idealizar al otro.

## La estafa de las relaciones salvadoras

Las “relaciones salvadoras” cuestan caras. De forma literal. En muchas de ellas, pagas de más y ofreces demasiado con tal de que no termine el cuento de hadas.

“No me importaba nada. Sabía que nuestras diferencias sociales y económicas eran enormes. Sin embargo, fueron los meses más hermosos de mi vida. Ningún hombre me había dicho en tan poco tiempo lo que Nico supo decirme, nadie me hizo sentir tan mujer, tan importante. Él no me pidió nada; yo se lo di todo porque quería que se quedara conmigo. No quise escuchar las voces de alerta que me frenaban, las callé a propósito. Le compré un auto al mes de estar juntos porque él no tenía trabajo y pensé que, si lo ayudaba, iba a darle un impulso. Le alquilé un departamento cerca del mío porque vivía muy lejos, en una zona humilde de las afueras de la ciudad. Le compré ropa. Lo asocié a un servicio médico. Ya sé, ya sé todo lo que van a decir. No me duele nada de lo material que perdí con él; me duele que no haya podido amarme y me haya estafado emocionalmente.

Esa es la única estafa que me duele". Sara detiene el relato y se queda en silencio mirando una pared de mi consultorio.

Yo te salvo; tú me salvas. **En realidad, la única salvación es la que podemos hacer con nosotros mismos.** Allí, en medio del río, de la depresión, de la angustia, cuando estamos a punto de rendirnos, una fuerza misteriosa puede empujar de nuevo hacia la vida. Y damos una brazada, y otra, y otra, y llegamos a la orilla. Y, cuando salimos del pozo, nos damos cuenta de que tenemos un poquito menos de miedo, aprendimos a nadar en medio de la tormenta, así que ya no nos asustan los truenos.

**Los recursos a los que apelamos en momentos de desolación pueden ser las llaves para sentirnos más fuertes el día de mañana.** La depresión es un grave trastorno del estado de ánimo que te hace sentir que no hay futuro, que hay un sinsentido en tu vida, que nada tiene color. Atraviesas una existencia apática y gris, y sientes un enorme vacío. No se trata solo de una cuestión emocional. Es una patología multi-causal y no se soluciona con buenas intenciones y nada más. La depresión es un trastorno tratable, y, en la actualidad, conocemos sus causas y podemos abordarla. No obstante, muchas personas no se sienten con fuerzas para pedir ayuda o descreen de la posibilidad de ser ayudadas. Por eso, cuando alguien está deprimido, el enamoramiento es como maná del cielo. Es en medio de esa vulnerabilidad cuando

el encuentro amoroso puede ser un peligro: es como darle morfina a quien no puede más de dolor, es cocaína para el adicto que se siente humillado y abandonado.

Lo que importa no es la sustancia (la morfina, la cocaína o la persona); lo que realmente importa es lo que pasaba antes del consumo. Porque resulta bastante comprensible que, si estás hambriento, te aferres a cualquier cosa que te "llene el estómago" por un rato y quieras más y más. Y el problema es el hambre inicial.

Es así que hay "relaciones chatarra", como esas hamburguesas que te venden en los locales de comida rápida: tentadoras, sabrosas, llenadoras por un rato. Sales con la sensación de que algo no está bien, te sientes pesado y nunca pensaste en el colesterol o en la obesidad, solo en que eran "sabrosas". Todos hemos tenido, alguna vez, esa experiencia, que puede ser más o menos pasajera. Excepto que estés mal y uses eso para tapar tu dolor. Entonces, no alcanzan los kilos de helado, los chocolates y las papas fritas. Lo único que quieres es que esa angustia que te grita por dentro se calle.

## El amor no es un parche

“Siempre crecí avergonzada. Tuve una familia que me hizo sentir rara porque era inteligente. Mis hermanos se burlaban, y mi madre nunca aplaudió mis logros. Casi parecía que les daba bronca. Tenía que esconder mis buenas notas para que no me trataran de ‘bicho raro’. No me sentía linda, así que compensaba estudiando y siendo muy esforzada en mis tareas. Y así crecí y me fue muy bien en mi vida profesional. Llegué a ser gerenta de una gran compañía y a tener ciento veinte personas a mi cargo. Siempre oculté que me gustaban las mujeres porque hubiera sido un motivo más de burla en mi familia, así que me distancié de ellos. Todo me iba bien, pero estaba sola, profundamente sola. Cuando conocí a Débora y me dijo que me amaba, le hubiera entregado mi vida. Creo que lo hice y la agoté. Fui posesiva, controladora, insegura, no podía creer que ella en verdad me amara. No sé cómo es este juego del amor; sufro tanto que siento que seguiré sola”. Claudia se esconde detrás de sus enormes anteojos y casi ni me mira mientras habla, como si la vergüenza aún estuviera presente.

La vergüenza, el abandono, la soledad, la angustia. Tenemos la sensación de que esas emociones se “curan” con algo externo, y es, justamente, al revés. Lo externo es solo un tapón, una especie de parche que calma un rato la herida. Esta

sigue allí y es todavía peor. Porque, cuando supiste lo que era vivir sin dolor durante un tiempo y creíste sentirte feliz, la vuelta a tu realidad es más profunda y más devastadora. Eso es la desilusión.

Y las "relaciones chatarra" son eso. Te llenan, te ilusionan, te prometen, te sacan de la realidad. Y un adicto en busca de su dosis no está en condiciones de elegir ni de decidir lo que es bueno para él. Solo busca la intensidad que lo saque del caos emocional que es su cabeza. Esas relaciones proveen intensidad porque son difíciles, complicadas y tortuosas. Amores inaccesibles, asimétricos, desafiantes, que son la materia prima de la obsesión. **Aunque resulte extraño, parece doler menos estar obsesionado con alguien que tomar contacto con las heridas que realmente angustian y sangran desde el interior.**

## Terror al abandono

"Supe, desde el primer día, que ella estaba casada y no me importó. Estaba tan enloquecido que me conformaba con el pequeño rato que me daba en la semana, aunque después sufriera mirando sus redes y las fotos que subía con su familia. Ese poquito era mejor que no tenerla, y debo decir que ella alimentó mi ilusión, porque me decía lo mal que estaba

con su marido, lloraba, se desahogaba. Así que pensé que era cuestión de paciencia. Pasaron los meses, los años. Vivía por y para ella. Me fui enfermando de promesas y comencé a reclamar, a pedir, a rogar. El final, ya te lo imaginas. Me dejó, me bloqueó en redes y no quiere saber más de mí. Y yo no sé cómo se sigue sin ella”.

Cuando se viven relaciones en este nivel de intensidad y el choque con el vacío es tan fuerte, la desolación que sigue a la ruptura es descomunal. Nada parece calmarla. **Creemos con una idea del amor distorsionada, y esa frustración entre la expectativa y la realidad es fuente de muchos tormentos y desilusiones.** Le pedimos al amor que le dé un sentido a nuestra vida y no nos ocupamos demasiado de lo que damos, sino de lo que recibimos. En el caso de los dependientes emocionales, es aún más dramático: el deseo de ser amados se convierte en una necesidad. Necesitan del otro para estar vivos, para saber que existen, para que les dé identidad.

El amor de la ilusión no se parece en nada al amor real: no tiene fallas, es un conjuro contra todos los miedos y las angustias. Su fuerza es tan poderosa que parece derrotar a la mismísima muerte. Del amor ilusorio se nutren las novelas, los cuentos, las películas y las canciones con las que crecimos. Es como cuando creemos en los Reyes Magos: es agradable pensar que es posible.

Si una persona se siente desvalorizada y, de un día para el otro, es el centro de la vida de alguien, y ese sentimiento es mutuo, ¿qué no serían capaces de hacer los amantes por sostener ese estado? Cada movimiento que uno de los integrantes de la relación haga hacia la autonomía es vivido como una amenaza: se teme el abandono con verdadero terror. Por esto, esa etapa de la construcción amorosa es estresante, posesiva, y alterna momentos mágicos con caídas abruptas. Y, frente a cada caída, lo que aparece es el abismo que estaba antes de encontrar este amor, y el precipicio se ve ahora más hondo, más temible.

No nos enseñaron a transitar las emociones, nos enseñaron a evitarlas. Vivimos en una sociedad tóxica y adictiva en la que no tener un buen amor es un fracaso, no triunfar en lo económico y profesional es una derrota, no tener un cuerpo joven y perfecto es un déficit. Por lo tanto, la carrera por los ideales de belleza, eficiencia y perfección es despiadada. Las redes sociales te muestran cuerpos que no son reales, parejas que simulan amores de película, viajes y lugares de ensueño. Todo a tu alrededor fomenta la ilusión. Frente a ese panorama, un cuerpo normal, una pareja agradable y una vida apacible se presentan como una comida sin condimento: no te hace mal, pero parece que te estuvieras perdiendo de algo. No llena.

## La ilusión digital

En los últimos años, las redes sociales y las apps de citas, como Tinder y Happn –las más usadas en la Argentina–, fueron utilizadas masivamente, con un protagonismo destacado durante la pandemia.

Estas apps generan ilusión y esperanza. La esperanza es del orden de la realidad, es como si te preguntaras: “¿Y por qué no? ¿Por qué no puede ser posible encontrar a alguien que me guste y que se pueda dar una relación más consistente?”. La respuesta es que sí, es posible. En última instancia, las apps son tan azarosas en el encuentro como podría ser conocer a alguien en una discoteca.

El problema de las aplicaciones es –otra vez– la ilusión. Con una pantalla en mano, te parece que tienes todas las oportunidades del mundo, deslizas perfiles como si las personas fueran mercancías, y eso solo te genera más insatisfacción.

Maca tiene treinta y dos años, es atractiva y muy inteligente, y me grafica con claridad lo que le ocurre con sus citas: “No sé cuántos tipos conocí por Tinder: ¿cincuenta?, ¿sesenta? Con la mayoría, no pasé de las primeras citas, pero, con otros, llegué a intentar algo. Tuvimos sexo, generamos una relación... y, así como empezó, se terminó. Un día, desaparecían. Ojo, yo también lo hice. Es como si las personas fue-

ran intercambiables; era para pasar el rato, pero nunca pude sentir que me amaran”.

Esperamos que el amor y el otro nos llenen, nos hagan sentir plenos. Y ese supuesto nos lleva siempre a la insatisfacción, a la falta y a la decepción. Y seguimos buscando y pensamos que no hemos encontrado aún a la persona correcta. Quizás, la “persona correcta” soy yo, y nadie tenga que completarme. Habrá que buscar adentro para encontrar afuera.



# Ejercitación

Muchas veces, vas a sentir una sensación de vacío. Es angustia. Tienes ganas de llorar, inquietud, y te parece insoportable. Cuando te ocurra, te pueden servir estas recomendaciones.

- 1.** No comas, no fumes, no consumas, no llames a nadie. Tu impulso te va a llevar a querer llenar el vacío, y después te vas a sentir peor. Quédate en la sensación un rato, por más pequeño que sea. Concéntrate en la respiración con la convicción de que es solo un momento y ya va a pasar.
- 2.** La idea es frenar tus impulsos y volver a establecer un vínculo con la razón. No se pueden tomar decisiones en medio de la tormenta, porque serán malas.
- 3. Lápiz y papel:** le puedes poner un nombre a ese momento de vacío y de angustia. Identifica ese miedo. Luego, agrégale la fecha. Será tu bitácora.
- 4.** Por último, trata de recordar otro momento en el que hayas estado así y qué fue lo que sirvió y te ayudó a salir en esa instancia.



