

**PATRICIA  
FAUR**

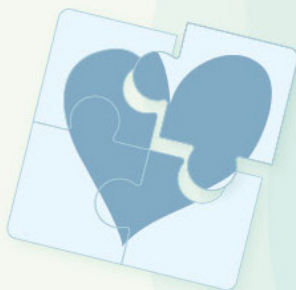
# El amor real huele a tostadas



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



Amores sin compromiso,  
imposibles, violentos, adictivos,  
que llenan vacíos...  
no son amores reales.



*El amor real huele  
a tostadas.*


Da calma y tibieza. Es familiar  
y posible.


**PATRICIA FAUR**, psicóloga especialista en dependencia emocional, nos ayuda a reescribir nuestras historias de amores caóticos y nos guía hacia el encuentro del bienestar amoroso.

**Las historias de amor no son como queremos hasta que lo son. ¿Te animas a una pareja verdadera, cotidiana y simple?**

 **Editorial El Ateneo**

 [www.editorialelateneo.com.ar](http://www.editorialelateneo.com.ar)

 /editorialelateneo

 @editorialelateneo





[www.editorialelateneo.com.ar](http://www.editorialelateneo.com.ar)



[/editorialelateneo](#)



[@editorialelateneo](#)

*El amor  
real  
huele a  
tostadas*







**PATRICIA  
FAUR**



# *El amor real huele a tostadas*



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

**A** *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

# **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 proyecciones 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 cotidianidad, no llena vacíos, acompaña. No te salva ni te rescata, pero acaricia tus heridas mientras trabajas para curarlas.

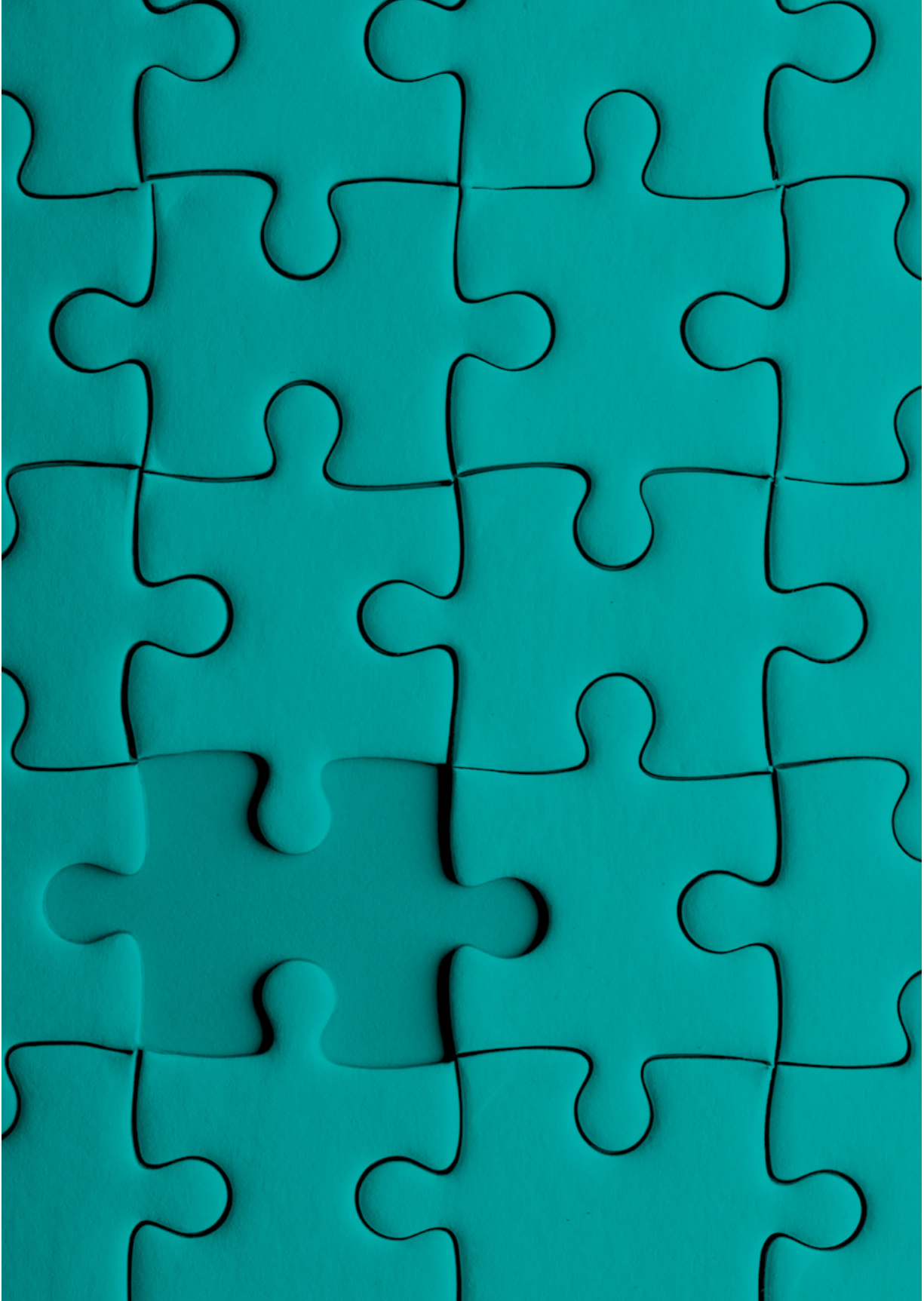
En cada capítulo, te propongo que tomes lápiz y papel. Me gusta la idea de reescribir la vida como si fuera un guion de una película. Te hago preguntas, te invito a pensar sobre la manera en que amas y sobre las trampas del amor. Te acompaño por un camino que lleva desde el amor caótico, conflictivo 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 cotidianidad 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

