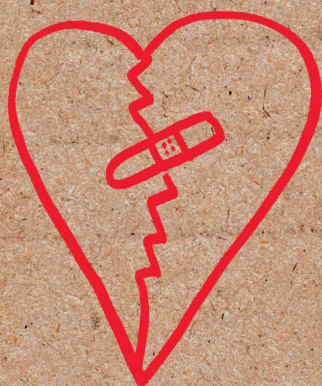


UNO SIEMPRE CAMBIA

AL AMOR DE SU VIDA



(POR OTRO AMOR

O POR OTRA VIDA)

AMÁLIA ANDRADE

Andrade, Amalia

Uno siempre cambia el amor de su vida / Amalia Andrade. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Planeta, 2019.
232 p. ; 23 x 15 cm.

ISBN 978-950-49-6786-6

1. Autoayuda. I. Título.
CDD 158.1

© 2015, Amalia Andrade Arango

© 2019, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.
Bajo el sello editorial PLANETA M.R.
Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2
Colonia Polanco V Sección
Delegación Miguel Hidalgo
C.P. 11560, Ciudad de México
www.planetadelibros.com.mx
ISBN: 978-607-07-5713-6

Diseño de portada: Brianna Harden
Ilustración de portada y lettering: Amalia Andrade

Derechos reservados de esta edición

© 2016, 2019, Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.
Publicado bajo el sello Planeta®
Av. Independencia 1682, C1100ABQ, C.A.B.A.
www.editorialplaneta.com.ar

1ª edición actualizada: agosto de 2019
5.000 ejemplares

Impreso en Talleres Trama,
Pasaje Garro 3160, Ciudad Autónoma de Buenos Aires,
en el mes de julio de 2019.

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las leyes 11.723 y 25.446 de la República Argentina.

Impreso en la Argentina / Printed in Argentina
Queda hecho el depósito que previene la ley 11.723
ISBN 978-950-49-6786-6

CAPÍTULO

A thick, horizontal yellow brushstroke underline that spans the width of the page, positioned directly beneath the word 'CAPÍTULO'.

LLA

UNO



NTO

Acción de derramar lágrimas en señal de dolor, tristeza, alegría o necesidad. Suele estar acompañado de lamentos o sollozos.



Nunca le he contado esto a nadie pero cargo auestas un amor no resuelto. Un amor silencioso y privado que ya no existe y que nadie supo que existió. Un amor que no acabé yo, que no se me acabó. A veces siento ganas de llorarla y no puedo. He tratado de hacerlo por otra cosa, lo que sea: por una película, por una canción, por los dolores de mi mamá, por ese video de YouTube en el que un novio pide matrimonio con una comparsa al ritmo de una canción de Bruno Mars, por la foto de un gato muerto.

Pero no sirve. No lloro.

No la lloro y presiento que es una mala señal, que las lágrimas se acumularán vertiginosamente escondiéndose en alguna parte de mi cuerpo, tal vez en el codo o en el dedo pequeño del pie. Tal vez en la mitad de un recuerdo o en la parte de arriba de la suma de todos mis dolores. Quizás un día, cuando me golpee el codo con una puerta o cuando mi dedo pequeño del pie se reviente contra la esquina de la cama, lloraré como si no hubiera mañana. Me tiraré al suelo a llorarla por fin, sin poder levantarme durante una hora, dos horas, cinco horas y media.

A veces pienso que si no la lloro nunca, no la voy a olvidar ni me lavaré su nombre del cuerpo. Y a veces, la mayoría de las veces, quiero que nunca pase. Que se quede aquí para siempre, así sea convertida en un dolor en el codo.

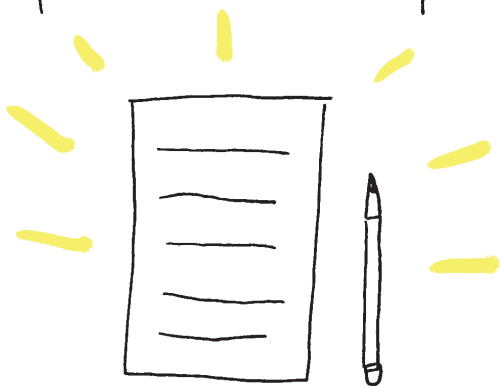
LISTA DE COSAS QUE NO FUNCIONAN EN ESTE MOMENTO

- Intentar ahogarse en la tina de su casa.
- Mandar mensajes de texto más largos que una carta escrita a mano con las palabras "Te odio", "Muérete" y/o "Eres lo peor que me ha pasado en la vida". *

* APLICA PARA EX-NOVIOS, EX-NOVIAS O MEJORES AMIGOS / AMIGAS.
NO APLICA PARA GATOS QUE SE ESCAPAN O PERRITOS QUE MURIERON.

- Mandar mensajes de texto más largos que una carta escrita a mano pidiendo perdón por los mensajes anteriores.
- Tomarse selfies desnudo.
- Usar quereme / hacer entierros para que el amado vuelva.
- stalkear de manera compulsiva vía Instagram, Twitter, Facebook, Snapchat, etc.
- Sacarla/o de todas las redes sociales en un arranque de ira y después volverla/o a meter.
- ver cualquier película de amor (en especial: *Blue is the warmest color*, *When Harry met Sally*, *Believers*, *Amores Perros* o *Eternal Sunshine for the spotless Mind*).

(Escriba aquí otra cosa que quisiera
que funcionara en este momento,
pero que tristemente no funciona).



LISTA DE COSAS QUE SÍ FUNCIONAN EN ESTE MOMENTO

— EJEMPLO: _____

(Todavía no sé de nada que ayude a ciencia cierta en esta etapa. Si usted sabe de algo, comparta su sabiduría. Arranque esta página y envíela por correo a la dirección CALLE 73 No 7-60 BOGOTÁ D.C - COLOMBIA).

Mientras se inventan una pastilla para olvidar o abren oficinas mundiales de Lacuna Inc., recomiendo lo siguiente:

- Ser indulgente en la medida adecuada.

Ejemplo: comer helado y llorar con sus amigos = BIEN. Comer helado y llorar mientras stalka a su ex = MAL.

- Distraerse en eventos sociales donde se sentirá miserable por dentro pero ocupará su mente en otras cosas más allá de su dolor.

- Permítase habitar la tristeza.

Recomiendo andar siempre con gafas oscuras a la mano, comprar rímel a prueba de agua si es mujer y decir cosas como: "NO ESTOY LLORANDO, ES QUE SE ME METIÓ UN CAMIÓN DE BASURA EN EL OJO".

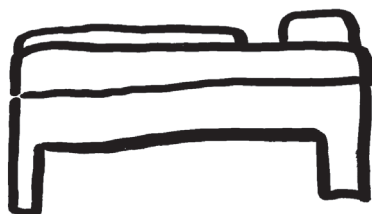
- Tener una dieta básica de: pizza, cereal, chocolate, ensaladas y atún (más adelante encontrará recetas especiales para cada caso).
- Como dijo mi tía María Eugenia:
"No hay tristeza que una agüita de cidrón no cure."*
- Cantar Unbreak My Heart de Toni Braxton, Seré un buen perdedor de Franco de Vita o All by myself de Celine Dion mientras llora en la ducha.
- Llorar, llorar y llorar más. Las lágrimas tienen superpoderes invisibles pero sanadores.

* MI TÍA MARÍA EUGENIA NUNCA DIJO ESTO PERO ES ALGO QUE ELLA PODRÍA DECIR.

(Escriba aquí cosas que sí le han funcionado y no las olvide NUNCA).



MECANISMO INFALIBLE PARA SUPERAR TRISTEZAS



CHOCAR EL DEDO CHIGUITO
DEL PIE CONTRA LA
ESQUINA DE LA CAMA



INFOGRAFÍA DE MAESTROS SENTIMENTALES



PAULINA RUBIO

Sacerdotisa del amor nocivo

"NO ES NINGÚN JUEGO DE NIÑOS
ESTAR COMO ESTOY"



ROLAND
BARTHES

Papa del Discurso
amoroso

"EL LENGUAJE ES UNA
PIEL: YO FROTO MI LENGUAJE
CONTRA EL OTRO. ES COMO SI
TUVIERA PALABRAS COMO
DEDOS, O DEDOS EN MIS
PALABRAS"



RENÉE
ZELLWEGER

MEG
RYAN

JENNIFER
ANISTON

Santísima Trinidad de la comedia romántica

"YOU LOOK LIKE A NORMAL PERSON BUT
ACTUALLY YOU ARE THE ANGEL OF
DEATH" - When Harry met Sally.



V I C E N T E F E R N Á N D E Z

Diácono de la Auto Flagelación

"~~GRABÉ~~ GRABÉ EN LA PENCA DE UN
MAGUEY TU NOMBRE, UNIDO AL MÍO,
ENTRELAZADOS, COMO UNA PRUEBA
ANTE LA LEY DEL MONTE, QUE
ALLÍ ESTUVIMOS ENAMORADOS"



SHAKIRA

Madre Superiora de las
malas decisiones amorosas

"TODA ESCOBA NUEVA
SIEMPRE BARRE BIEN"



JUAN GABRIEL

Arzobispo del pesimismo
crónico

"NO ME VUELVO A
ENAMORAR TOTALMENTE
¿PARA QUÉ?"



ORSON WELLES

Obispo de la
Sensatez Afectiva

"WE ARE
BORN ALONE,
WE LIVE ALONE
WE DIE ALONE

GENTE QUE

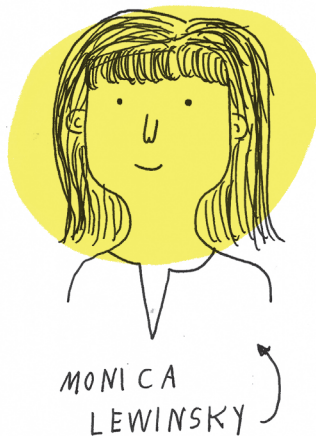
ESTÁ / ESTUVO

PEOR QUE UNO

INSTRUCCIONES: Arranque o fotocopee (¿se conjuga así?) esta página y guárdela en su billetera o en cualquier otro lugar de fácil acceso. Haga uso de ella en momentos en los que piense que nada nunca va a volver a estar bien (o antes de llorar frente a su jefe por octava vez en una sola semana).

- Mariah Carey cuando la dejó Luis Miguel.
- El presidente de Malasyan Airlines.

- El hermano de las Kardashian (sí, las Kardashian tienen un hermano).
- Michelle, la Destiny's Child favorita de nadie.
- Oscar Wao.
- Monica Lewinsky.
- Florentino Ariza.
- Dante por culpa de Beatriz.
- Selena Gómez por Justin Bieber y viceversa.



EXPLICACIONES MÉDICAS

1. DEFINICIÓN DE DESAMOR

desamor

1. m. Falta de amor o amistad.
2. m. Falta de sentimiento y afecto que inspiran por lo general ciertas cosas.
3. m. Enemistad, aborrecimiento.

→ Esta definición me parece bastante escueta. Creo que no encarna en lo absoluto el dramatismo y tormento del asunto. Deberían considerar seriamente redefinir esta palabra, yo me ofrezco como voluntaria para tan importante tarea. Desde ya tengo algunas ideas que pueden funcionar:

desamor

1. m. Morir en vida.
2. m. La peor cosa que se le puede desear a alguien.
3. m. Huevo perpetuo en el estómago, ganas de llorar ~~perp~~ permanentes.

2. RAZÓN POR LA CUAL UNO SIENTE EL CORAZÓN LITERALMENTE ROTO

La razón por la cual nos duelen huesos que no sabíamos que teníamos y sentimos dolor en el pecho o incluso algo así como un "infarto falso" cuando nos rompen/hos rompemos el corazón es:

Las mismas regiones del cerebro se activan con el dolor físico y el dolor emocional. Esas regiones son: la corteza somática sensorial y la ínsula dorsal posterior.

Es por esto que el dolor emocional literalmente duele - valga la redundancia.

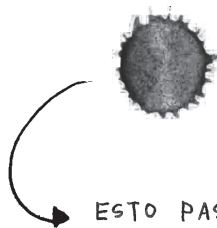
Existe también una condición llamada "Síndrome del corazón roto" en la cual, durante un fuerte impacto emocional o pérdida afectiva, el corazón sufre todos los síntomas de un paro cardíaco pero con condiciones médicas completamente diferentes. Es decir: "un infarto-no-infarto." JARTO.

3. INSOMNIO

El insomnio es uno de los síntomas más comunes del desamor y es, francamente, un flagelo. El desamor

es como la gripa: de día uno la logra pero de noche se quiere/siente morir. El insomnio se da por razones como:

- miedo a soñar con algo relacionado a la pérdida.
- altos niveles de cortisol.
- pensamientos compulsivos y tratar de controlarlos.



ESTO PASA CUANDO
UNO ESCRIBE UN
LIBRO A MANO CON
PLUMA DE FUENTE

